

## Phòng bệnh Alzheimer

T&#225;c Gi&#7843;: Nguyễn Minh Tâm dịch theo S.F Examiner  
Th&#7913; T&#432;: 23 Th&#225;ng 6 N&#259;m 2010 07:46

---

Sáu Bước để Giảm Nguy Cơ Bệnh Alzheimer

Phúc trình mới nhất của chính phủ cho biết rằng thuốc bổ (supplements), hay thuốc chữa bệnh không giúp gì được cả trong việc ngăn ngừa bệnh Alzheimer, tức là bệnh mất dần trí nhớ, bệnh lú lẩn. Đây là căn bệnh nghiêm trọng ở già trẻ và đang phát triển, giết chết hàng triệu người hàng năm. Ông Ronald Reagan.



### *Hình minh họa*

Nhưng nếu chúng ta được biết về các bước của chính phủ, để ý đến những dòng chữ nhỏ, chúng ta sẽ tìm thấy được nhiều thông tin hữu ích trong việc gìn giữ những tế bào chất xám trong đầu không bị lão hóa.

Số thực được báo cáo này đưa ra cho chúng ta thấy là không có hệ thống liên lạc nào cho biết thuốc chữa bệnh, hay thuốc bổ đem lại ích lợi cho việc chữa bệnh loại căn bệnh quái ác này. Nhưng ngược lại, phúc trình đó lại đưa ra những bằng chứng rõ ràng là nếu chúng ta chú ý khó tập thể dục, tập thở, ăn uống lành mạnh, giữ cho áp huyết thấp để máu có thể đưa lên não dễ dàng, chúng ta sẽ ngăn ngừa được bệnh mất trí nhớ.

## Phòng bệnh Alzheimer

T&#225;c Gi&#7843;: Nguyễn Minh Tâm dịch theo S.F Examiner  
Th&#7913; T&#432;, 23 Th&#225;ng 6 N&#259;m 2010 07:46

---

Bệnh phức tạp không ai thích vì sao. Nhưng chúng tôi sẽ phân tích cho dễ hiểu biết rõ: Không phải mọi bệnh trí não - dementia- đều trở thành bệnh Alzheimer. Nhưng nếu óc của chúng ta trở nên cùn lờn khi lớn tuổi là do bệnh mạch máu khác nhau. Tuổi chính là óc của chúng ta không nhận đủ máu đưa lên đầu, vì mạch máu bị tắc nghẽn, hay bị hẹp, gọi chung là vascular dementia.. Trong cả hai trường hợp đều khiến cho trí não của chúng ta trở nên yếu kém, sẽ suy nghĩ của chúng ta trở nên lơ mơ (fuzzy), hiểu quả bị vì óc của chúng ta không nhận đủ dưỡng khí (oxygen) và đường (blood sugar).

Nhiều bệnh nhân của căn bệnh Alzheimer không ít thì nhiều đều vướng phải tình trạng vascular dementia. Nhưng triệu chứng khi suy nghĩ mà các cụ già gặp phải phần lớn vì máu không đưa lên đầu dễ dàng. Chúng ta có thể ngăn ngừa bệnh này, hay sửa chữa bệnh triệu chứng đó bằng cách giúp cho mạch máu trong máu lưu thông lên não bằng cách thông thoáng đầu.

Phòng bệnh là biện pháp chúng ta nên làm sớm. Điều này có nghĩa là chúng ta cần làm những gì để giúp máu bơm lên đầu dễ dàng.

Mỗi ngày đi bộ, ít nhất 10,000 bước đi: Hoạt động thể dục giúp máu chảy đưa lên óc. Phân bón tự nhiên cho não bộ chính là máu đưa lên đầu. Mỗi ngày ráng bước đi khoảng 10,000 bước chân, bằng cách này hay cách khác để máu tìm đi lên đầu. Các nghiên cứu khoa học cho thấy các cụ già trên 65 tuổi chịu khó tập thể dục ít nhất ba lần một tuần tránh được một phần ba rủi ro vướng bệnh Alzheimer. Bệnh có thể làm mất trong những hoạt động sau đây tùy theo sở thích của mình: Đi bộ, Làm Vườn, hay Khiêu vũ.

Ăn thực phẩm có nhiều rau và hoa quả như nghệ tây Hy Lạp: Rau tía tô, trái cây tía tô là thực phẩm chính cho bộ óc. Trong hoa quả và rau có chứa chất "flavonoids" giúp tăng cường sức mạnh cho hệ thống ngăn ngừa bệnh. Trong một cuộc nghiên cứu nhóm đàn ông đàn bà thích ăn rau quả tía tô, uống trà, cà phê, hay rượu nho, có nhiều chất flavonoids. Hệ thống não bộ hoạt động tốt hơn người không dùng rau quả tía tô. Và sẽ suy sụp cuộc sống tránh được bệnh 10 năm. Ngoài ra, nhiều cuộc nghiên cứu khác cho thấy mỗi tuần uống vài lần nước ép rau quả, sẽ giúp ngừa được 76% bệnh lú lẫn, hay mỗi ngày uống khoảng 900 mg thuốc bổ thay thế rau, sẽ giúp tăng số bên não và trí óc, và giúp trẻ thêm được khoảng 3.5 tuổi.

Hãy ăn thực phẩm của dân Địa Trung Hải: ăn uống hàng ngày gồm thực phẩm của người Ý và người Hy Lạp, gồm có rau tía tô, hạt đậu (grain), dầu olive, cá, và các loại hạt (nuts) sẽ giúp áp dụng tốt nhất.

## Phòng bệnh Alzheimer

T&#225;c Gi&#7843;: Nguyễn Minh Tâm dịch theo S.F Examiner  
Th&#7913; T&#432;, 23 Th&#225;ng 6 N&#259;m 2010 07:46

---

Ăn theo kiểu dân Địa Trung Hải sẽ giúp đ&#228;u óc minh m&#228;n sáng suốt tránh đ&#228;ng c&#228; bệnh Alzheimer khoảng 48% .

C&#228;ng quy&#228;t t&#228; bệnh thói h&#228;, t&#228;t x&#228;u như hút thuốc lá, và nghiện rượu. Thuốc lá ch&#228;a đ&#228;ng t&#228; r&#228;t h&#228;i cho não b&#228;, vì th&#228;ng&#228;i hút thuốc lá có nhi&#228;u r&#228;i ro b&#228; Alzheimer hơn ng&#228;i không hút thuốc đ&#228;n 80%

Đ&#228;ng uống rượu u&#228; m&#228;nh quá đ&#228;. Đa số nh&#228;ng ng&#228;i nghiện rượu đ&#228;u v&#228;ng vào bệnh Alzheimer. Đàn bà ch&#228; nên uống rượu u&#228; t&#228;i đa m&#228;i ngày m&#228;t ly thôi. Đàn ông đ&#228;ng uống t&#228;i hai ly. Uống m&#228;t chút rượu có l&#228;i cho việc gìn giữ t&#228; bào ch&#228;t xám. Nh&#228;ng uống nhi&#228;u quá l&#228;i gây nguy h&#228;i cho đ&#228;u óc, 25% ng&#228;i b&#228; bệnh m&#228;t trí nhớ dính líu đ&#228;n nghiện rượu.

R&#228;ng duy trì huyết áp &#228;n đ&#228;ng m&#228;c th&#228;p: Huyết áp cao có th&#228; làm cho mạch máu trên đ&#228;ng b&#228; h&#228; hay đ&#228;t. Chính vì vậy, các chuyên gia y t&#228; nói rằng huyết áp cao là nguyên nhân c&#228;a 50% tr&#228;ng h&#228;p gây ra l&#228;n, h&#228; trí nhớ. Chúng ta hãy r&#228;ng duy trì huyết áp &#228; m&#228;c th&#228;p – lý t&#228;ng là 115/75 - b&#228;ng cách ăn uống lành m&#228;nh, t&#228;p th&#228; đ&#228;c hàng ngày, giữ tr&#228;ng l&#228;ng thân th&#228; th&#228;p, đ&#228;ng đ&#228; lên cân, béo m&#228;p. Nên theo dõi m&#228;c đ&#228;ng trong máu. Bệnh tiểu đ&#228;ng, hay th&#228; m&#228;ch số p&#228;a b&#228; tiểu đ&#228;ng cũng là đ&#228;u hi&#228;u báo tr&#228;c có th&#228; b&#228; h&#228; mạch máu đ&#228;ng, gây ra bệnh l&#228;n. Bệnh tiểu đ&#228;ng đ&#228; làm các mạch máu như b&#228; h&#228;, và ch&#228;y máu trong não.

Tránh đ&#228;ng đ&#228;ng ph&#228;: Vòng b&#228;ng &#228; tu&#228;i trung niên to báo hi&#228;u tr&#228;c có th&#228; b&#228; v&#228;ng bệnh l&#228;n khi v&#228; già. Cuộc nghiên cứu theo dõi 6,000 ng&#228;i đ&#228;a ra kết quả cho th&#228;y cái b&#228;ng ph&#228; r&#228;t h&#228;i cho đ&#228;ng m&#228;ch chính đ&#228;n máu v&#228; tim, và máu lên đ&#228;ng. Vì th&#228; cho nên chúng ta nên c&#228;ng duy trì vòng b&#228;ng đ&#228;i 35 inches cho các bà, và đ&#228;i 40 inches cho các ông.

Ch&#228; có m&#228;t b&#228; ph&#228;n nên gìn giữ cho to l&#228;n. Đó chính là não b&#228; c&#228;a b&#228;n.

Bài viết c&#228;a hai bác sĩ Mehmet Oz và Michael Roizen