

## Trí nhớ giảm sút, phải làm sao ?

T&#225;c Gi&#7843;: BACSI.com (Theo a Family)

Th&#7913; S&#225;u, 12 Th&#225;ng 2 N&#259;m 2010 13:24

---

Đôi lúc, bạn có cảm giác mất trí nhớ tạm thời nên chúng ta cần biết mình đang và cần làm gì? Cùng tìm hiểu, còn ngược lại càng hay quên.



Đó là lý do bạn nên quan tâm, chăm sóc cho "bộ nhớ" của mình từ bây giờ.

Trí nhớ và hoạt động trí tuệ nói chung là chức năng thần kinh cao cấp của con người. Mọi người, trí nhớ đều có những phần khác nhau phù hợp với hoàn cảnh nghề nghiệp, gia đình, và xã hội của họ.

### Trí nhớ ngắn hay dài hạn đều phụ thuộc vào não bộ

Người ta phân biệt hai loại trí nhớ ngắn hạn và dài hạn. Trí nhớ ngắn hạn là khả năng lưu giữ những thông tin mới tiếp nhận trong vài giây, trừ khi nó được chuyển đổi lại lâu dài. Trí nhớ dài hạn là quá trình lưu giữ các thông tin tiếp nhận được và con người có thể nhớ lại chúng sau một thời gian.

Dù ngắn hay dài hạn, việc hình thành và duy trì trí nhớ đều trông cậy vào một khu vực não sâu

## Trí não gi m sút, ph i làm sao ?

T&#225;c Gi&#7843;: BACSI.com (Theo a Family)

Th&#7913; S&#225;u, 12 Th&#225;ng 2 N&#259;m 2010 13:24

---

trong não b , gi i là vùng hippocampus. Bên c nh nó là vùng h nh nhân (amygdala), t o c m xúc, in d u nh ng ký c c a m i ng i. L p ngoài c a võ não l u gi trí nh dài h n nh ng khu v c khác nhau nh nh ng lo i hình thông tin đa d ng nh ngôn ng , c ch , c m giác....

Đ nh ng vùng nói trên ho t đ ng hi u qu , các đ ng m ch nuôi não ph i thông su t đ não có đ ô-xy, năng l ng, các ch t d n truy n th n kinh không thi u h t và các "kh p th n kinh" (synase) đ c b o t n.

Tuy nhiên, trong th c t , nh ng đi u ki n đó đ b xâm h i do tác đ ng c a nhi u y u t , khi n chúng ta sa sút trí tu , m t trí nh , b b nh Alzheimer, Parkinson...

### Nh ng ph ng pháp c i thi n trí nh hi u qu

K thù nguy hi m nh t c a trí nh là stress. Trong gia đình cũng nh ngoài xã h i, m i ng i đ u ch u nhi u áp l c. Không ít ng i b stress tr m tr ng khi n c th phóng thích nhi u cortisol (hormone stress), làm t n th ng vùng hippocampus.

M t khác, stress còn làm gi m, th m chí m t t p trung. Ngoài ra, cortisol còn thúc đ y vi c s n xu t insulin, ngăn không cho vùng hippocampus s d ng đ đ ng huy t đ não có năng l ng cho vi c ghi nh . H n th stress còn gây khó khăn cho vi c "truy c p" ký c đã đ c l u gi .

### Đ i đây là các cách giúp c i thi n trí nh .

1. Hóa gi i stress b ng ph ng pháp thi n hay yoga. Đây là cách g b các áp l c, làm tr ng giãn tâm th n, tăng kh năng t p trung... Ngoài ra, b n có th luy n t p th l c ngoài tr nh b i i, đi b , đ p xe, t p aerobic... Ho t đ ng th l c chính là bi n pháp đ t cháy stress, vì chúng cho tim tăng cung l ng máu t i não và các ph t ng, khi n tinh th n ph n ch n, s ng khoái.

2. T p th d c cho não b ng cách đ c sách, báo, l t các trang web lành m nh và b ích.

## Trí nhớ giảm sút, phải làm sao ?

T&#225;c Gi&#7843;: BACSI.com (Theo a Family)

Th&#7913; S&#225;u, 12 Th&#225;ng 2 N&#259;m 2010 13:24

---

Đúng thôi, bạn nên chú ý các trò chơi trí tuệ như ô chữ, crossword (học c vua), học ngoại ngữ hay chơi mô phỏng như c nào đó... Cách này làm tăng lưu lượng ô-xy tới não, thúc đẩy quá trình dịch chuyển từ b như ngôn ngữ sang dài hơn.

3. Một chế độ dinh dưỡng đầy đủ và cân đối, nhiều rau, trái cây, giúp tăng cường các chất dinh dưỡng như lecithin (có trong đậu nành, trứng, óc, mầm lúa mì, gan), vitamin C (trong cam, chanh, rau, qu) và các vitamin nhóm B (trong gan, thịt, thịt n, sữa, yoghurt). Tất cả các chất này hỗ trợ cho việc sản xuất chất dẫn truyền thần kinh acetylcholine.

Các axit béo omega-3 như DHA được coi là "thức ăn cho não". Chúng có nhiều trong các loài cá biển vùng nước lạnh như cá hồi, cá trích... giúp bù đắp mất lưu lượng đáng kể chất xám cho não. Chất béo trong não làm thành các màng tế bào và giữ vai trò quan trọng trong hoạt động sống còn của tế bào não. Các n-ron thần kinh cũng rất giàu axit béo omega-3 còn giúp cân bằng xem xúc lạnh mạnh và tâm trạng tích cực người cao tuổi. DHA cũng là thành phần chính của các "khớp thần kinh".

Nhiều công trình nghiên cứu đã cho thấy, các chất chống oxy hóa từ rau, trái cây, các quả mọng (âm xôi), khoai lang, cà chua, bông cải xanh, cải bắp, cam, nho, qu cherry, kiwi, g... làm giảm đáng kể nguy cơ suy giảm trí nhớ di chứng trung hòa học vô hiệu hóa các gốc tự do. Ngoài ra, các chất chống oxy hóa còn cải thiện dòng chảy ô-xy qua cơ thể và não.

Vì những người cao tuổi, chế độ ăn nên chú ý lượng uống xem ra rất hữu ích. Họ nên tránh được các nguy cơ thừa cân, béo phì, đái tháo đường, bệnh tim mạch... Chúng không những đe dọa khả năng ghi nhớ mà còn sinh ra những người cao tuổi.

Não có chứa 50% nước cho nên bạn phải uống đủ nước (1.500-2.000ml mỗi ngày) để thủy phân (hydrate hóa) não đủ dàng. Thiếu nước học mất nước như có thể làm gia tăng hormone stress, khiến não bị tổn thương, giảm thị lực trí nhớ. Bạn có thể uống nước sôi để nguội hoặc nước trà. Trong trà có nhiều chất tăng thư giãn tâm thần, tăng sự lạnh lẽo, hoạt bát... Thay thế nước, bạn cần tránh uống trà đặc vào buổi tối vì có thể dẫn đến mất ngủ.

Mỗi ngày, bạn nên uống một ly hay ly rượu vang đỏ. Chúng có tác dụng làm giãn mạch máu. Các chất chống oxy hóa trong rượu còn bảo vệ tế bào não, qua đó cải thiện trí nhớ của

## Trí nhớ giảm sút, phải làm sao ?

T&#225;c Gi&#7843;: BACSI.com (Theo a Family)

Th&#7913; S&#225;u, 12 Th&#225;ng 2 N&#259;m 2010 13:24

---

bạn. Tuy nhiên, không nên lạm dụng rượu vì uống nhiều làm tăng cholesterol, nguy cơ xơ vữa động mạch và cản trở dòng máu tới não. Các nghiên cứu của Đại học Harvard, Mỹ, đã chứng minh, người lạm dụng rượu thường kém tập trung. Khi tham gia những thí nghiệm về nhận thức, họ kém hơn hẳn những người uống vang có chứng mất trí.

4. Phải tạo được giấc ngủ tốt để giúp não cũng như trí nhớ nhận thức cũng như dài hạn. Nghiên cứu của Đại học Lubeck, Đức, đã cho thấy sự sáng tạo và khả năng ghi nhớ tốt hơn nếu có liên quan mật thiết đến giấc ngủ đầy đủ của mọi người. Chứng mất ngủ hay chứng ngưng thở khi ngủ làm cho người ta mất ngủ nên không thể tập trung.

5. Kiểm soát tốt những căn bệnh mãn tính như cao huyết áp, đái tháo đường... cũng là một giải pháp hữu hiệu để tăng cường trí nhớ.

6. Lối sống tích cực, tập thể dục, chơi nhạc có tác động rất lớn trong việc giảm thiểu nguy cơ trầm cảm, nhồi máu tim và phì đại tim mãn kinh, mãn kinh và những người cao tuổi. Để nâng cao, cách này còn cần thiết đáng kể trí nhớ và các hoạt động trí tuệ nói chung.