

Tuổi tác và trí nhớ

Tác Giả: BS Nguyễn Trần Hoàng
Thứ Hai, 08 Tháng 2 Năm 2010 09:15

Tôi dạo này trí nhớ giảm sút rất nhiều, không ăn gì mà cứ lên cân,



Hỏi:

-Năm hết tết đến, ai cũng hân hoan đón chào năm mới, tôi lại có thêm nỗi lo, vì dạo này thày y trí nhớ giảm sút nhanh. Mẹ tôi qua sáu năm, vừa đi mua thuốc, mà nhiều khi thầy quên đi quên đó mà lại quên mất tiêu tên, hoặc đi chợ mua có mấy món con đến, mà cứ quên lên quên xuống. Xin cho biết đó là do tuổi tác, hay bệnh gì? Có cách gì thầy giúp cháu hay giảm bớt chứng hay quên này hay không?

-Có người tuy già mà đầu óc vẫn rất minh mẫn, trong khi nhớ tôi chỉ hơn sáu mươi mà trí nhớ thầy giảm sút rất nhiều. Xin bác sĩ cho biết có cách nào giúp cho trí nhớ ít bớt giảm sút đi khi mà tuổi ngày càng cao hay không?

-Dạo này tôi rất là hay quên, không tập trung được, nghe nói uống Gingkgo biloba có thể giúp trí nhớ, tôi có nên dùng thuốc này hay không? (T)

-Tôi dạo này trí nhớ giảm sút rất nhiều, không ăn gì mà cứ lên cân, lại cứ hay bệnh này lúc nào cũng phải mất hai ba tuần. Nghe nói phải nên tập thể dục, nghe nói uống Gingkgo biloba có thể giúp trí nhớ bớt quên không? (Helen)

Đáp:

Chứng giảm sút trí nhớ có rất nhiều nguyên nhân, có những nguyên nhân hiện nay vì điểu trị vẫn chưa hiểu nguyên nhân bệnh Alzheimer, cũng có những nguyên nhân khác, nên để chẩn đoán sớm và chính xác và để điểu trị kịp thời, kịp thời rất quan trọng.

Tuổi tác và trí nhớ

Tác Giả: BS Nguyễn Trần Hoàng
Thứ Hai, 08 Tháng 2 Năm 2010 09:15

Các nguyên nhân thường gặp nhất thu hút nhóm có thể được trẻ có hiểu quả hơn:

- Sức căng thẳng trong cuộc sống hàng ngày (stress).
- Các rối loạn về giấc ngủ.
- Bệnh trầm cảm (depression).
- Các bệnh về chuyển hóa như bệnh tuyến giáp (thyroid), tiểu đường, suy gan, suy thận...
- Các bệnh nhiễm trùng (như viêm não, viêm màng não).
- Tình trạng thiếu hụt
- Thiếu vitamin B12 và được biết là một số rối loạn thu hút cũng có thể ảnh hưởng rất nhiều đến trí nhớ.

Trong việc thăm khám và một số xét nghiệm để tìm kiếm (và đa số là rối loạn), các bác sĩ có thể phát hiện được hiểu hơn về các nguyên nhân có thể của rối loạn chức năng trí nhớ của người lớn tuổi. Cũng như nhiều bệnh khác, nguyên nhân càng được phát hiện sớm thì bệnh càng có nhiều khả năng được chữa khỏi hoặc làm chậm lại sự phát triển hơn. Ngay cả với bệnh Alzheimer, nếu được chẩn đoán sớm, cũng có nhiều thuốc có ích trong việc làm chậm lại sự phát triển của bệnh.

Trong nhiều trường hợp, việc suy giảm trí nhớ tạm thời có thể do sự kết hợp của nhiều nguyên nhân. Nếu một số trong các nguyên nhân được xác định và chữa trị đúng, trí nhớ cũng có thể được cải thiện một cách đáng kể.

Trong trường hợp của bà Helen, nếu đúng theo lời kể, rất có thể bà đang bị suy tuyến giáp, một bệnh không phải ít gặp ở phụ nữ lớn tuổi, và nếu được chữa trị sớm và đúng mức, trí nhớ có thể được cải thiện nhiều.

Nếu trí nhớ suy giảm do thiếu hụt tập trung, như trong trường hợp của ông T, một trong những nguyên nhân cần phải nghĩ đến đầu tiên là bệnh trầm cảm. Và bệnh trầm cảm là bệnh thường đi có thể chữa được một cách hiểu quả hơn nhiều so với bệnh quên lãng Alzheimer.

Bên cạnh các bệnh như kể trên, tuổi tác cũng là một yếu tố có thể làm suy giảm trí nhớ. Tình trạng này thường gọi là “hiện,” không đơn thuần tình trạng mất trí nhớ hoàn toàn như trong bệnh Alzheimer. Sự khác nhau giữa tình trạng suy giảm trí nhớ do tuổi tác này với bệnh Alzheimer có thể được tóm tắt như sau:

Tuổi tác và trí nhớ

Tác Giả: BS Nguyễn Trần Hoàng
Thứ Hai, 08 Tháng 2 Năm 2010 09:15

Trong tình trạng suy giảm trí nhớ do tuổi, ta chỉ quên một phần của sự kiện, trong khi trong bệnh Alzheimer, ta thường quên hoàn toàn sự kiện đó.

Trong tình trạng suy giảm trí nhớ do tuổi, chúng ta thường sống như là sau đó, trong khi ta hiếm khi nhớ là sau đó trong bệnh Alzheimer.

Ngay cả bệnh suy giảm trí nhớ do tuổi thường có thể làm theo các hướng dẫn, sống đúng các ghi chú để giúp trí nhớ (notes), và có thể tự chăm sóc bản thân, trong khi người bệnh Alzheimer dần dần sống một cách khả năng này.

Dựa trên các nguyên nhân kể trên, chúng ta có thể bảo vệ trí nhớ của mình bằng cách:

-Ngủ, nghỉ hợp lý.

-Tìm cách giảm và sống vui vẻ căng thẳng hàng ngày một cách “hòa thuận” và tích cực. (Chúng ta sẽ bàn đến trong một dịp khác).

-Uống rượu và thuốc (nếu có uống).

-Ăn uống hợp lý.

-Uống thuốc đúng theo bác sĩ dặn.

Thảo luận với bác sĩ để báo động rằng các thuốc mình đang uống không ảnh hưởng xấu đến trí nhớ của mình. Nên nhớ rằng rất nhiều các thuốc mua không cần toa bác sĩ cũng có thể ảnh hưởng đến trí nhớ.

Hỏi:

-Năm hết tết đến, ai cũng hân hoan đón chào năm mới, tôi lại có thêm mối lo, vì dạo này thấy trí nhớ giảm sút nhanh. Mới qua sáu lần, vừa đi mua thuốc Medicare, mà nhiều khi thấy người quen đó mà lại quên mất tiêu tên, hoặc đi chợ mua có mấy món con cháu, mà cứ quên lên quên xuống. Xin cho biết đó là do tuổi tác, hay bệnh gì? Có cách gì để giúp chúng ta hay giảm bớt bệnh hay quên này hay không? (Ông già sáu lần)

-Có người tuy già mà đầu óc vẫn rất minh mẫn, trong khi như tôi chỉ mới hơn sáu mươi mà trí nhớ thấy giảm sút rất nhiều. Xin bác sĩ cho biết có cách nào giúp cho trí nhớ ít bị giảm sút đi khi mà tuổi càng cao hay không? (Hoa)

-Dạo này tôi rất là hay quên, không tập trung được, nghe nói uống Ginkgo biloba có thể giúp trí nhớ, tôi có nên dùng thuốc này hay không? (T)

-Tôi dạo này trí nhớ giảm sút rất nhiều, không ăn gì mà cứ lên cân, lại cứ hay bị đau nhức lúc nào cũng phải uống hai ba liều. Nghe nói phải uống thuốc ngừa thai trí nhớ sẽ tốt hơn phải không? (Helen)

Đáp:

Tuổi tác và trí nhớ

Tác Giả: BS Nguyễn Trần Hoàng
Thứ Hai, 08 Tháng 2 Năm 2010 09:15

Một số điều khác mà ai cũng có thể làm để cuộc sống thêm hào hứng và có thể giúp duy trì trí nhớ là:

-Thường xuyên học hỏi những điều mới. Việc học hỏi mới cách tích cực giúp thành lập những mối liên hệ trong thần kinh mới trong não, và đây là thành phần cần thiết của việc thành lập và duy trì trí nhớ. Một số nghiên cứu, cho thấy việc đọc trí não thường xuyên là một trong những cách giúp trí nhớ tốt nhất. Có nhiều điều có thể học và làm phong phú thêm đời sống, như học các môn hoa, Tai chi, chụp hình, nấu ăn, cách dạy và chăm sóc trẻ theo khoa học, cách sử dụng computer trong những công việc thông thường hàng ngày, cách trang trí nhà cửa, làm vườn, chơi nhạc, vân vân và vân vân. Mục đích là tạo ra những thách thức cho bộ não thân thể thể sống mình hàng ngày và sống thêm hào hứng và ý nghĩa, chứ không nên để mình trở thành những kẻ thụ động cho cuộc sống.

-Sống linh hoạt. Một số nghiên cứu cho thấy rằng những người linh hoạt hơn trong cuộc sống thường duy trì được trí nhớ tốt hơn so với những người quá cứng nhắc.

-Rèn luyện việc tập trung tập trung. Thực hành tập trung vào việc mình đang làm, thay vì đang làm việc này lại nghĩ đến việc khác, sẽ giúp hoàn thành công việc hiệu quả, nhanh chóng, tốt đẹp hơn, và ít bị căng thẳng hơn. Bí quyết tập trung tập trung là một cách giúp ích cho trí nhớ rất nhiều.

-Hòa nhập vào các công việc hữu ích cho gia đình và xã hội cũng là một cách rất tốt để bảo vệ trí nhớ bên cạnh việc làm cho cuộc sống có ý nghĩa và vui vẻ hơn.

Có một số thuốc viên thường được cho là có ích cho trí nhớ, nhưng cho đến nay, hầu hết chúng đều chứng minh một cách khoa học. Một số trong các thuốc này là:

-Thuốc ngỗng a thai. Trước đây, thuốc ngỗng a thai (Estrogen Replacement Therapy) được cho là có thể giúp phòng ngừa bệnh mất trí nhớ, tuy nhiên, nhiều nghiên cứu gần đây (Women's Health Initiative - WHI - and the WHI Memory Study - WHIMS) cho thấy rằng thuốc này không chỉ không có ích mà còn có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh mất trí nhớ ở người lớn tuổi.

-Gingko biloba. Cũng thường được cho là có thể giúp trí nhớ. Tuy nhiên, chất này hiện nay chỉ được bán như một chất phụ trợ cho thuốc bổ (supplement), không được kiểm soát chặt chẽ bởi FDA và do đó dễ bị trộn lẫn với nhiều chất khác mà không biết. Hiện nay, chưa có các nghiên cứu thực nghiệm khoa học để chứng minh hiệu quả giúp trí nhớ của chất này.

Điều quan trọng nhất là chắt này có thể tăng tác động cách biệt lợi và lợi nhuận thu. Do đó, hiện nay, chắt này không được các hội y khoa khuyến cáo sử dụng trong việc giúp trí nhớ. Nếu bạn thấy sử dụng, nên thông báo cho bác sĩ biết, vì như nói trên, chắt này có thể tăng tác động cách nguy hiểm và mất sự thu. tây.

-Vitamin E. Trên lý thuyết, các chất hoạt động của chắt này có thể giúp phòng sự phát triển của bệnh mất trí nhớ, tuy nhiên các nghiên cứu về điều này đã dẫn đến các kết luận trái ngược nhau. Hiện nay, chắt này không được khuyến cáo sử dụng trong việc phòng bệnh mất trí nhớ. Dùng biệt, dùng chắt này ở liều cao có thể gây ra các tác động phụ biệt lợi, nên nếu có dùng, cũng chỉ nên dùng ở liều thấp cần thiết cho các thuốc hàng ngày.

-Các loại thuốc chống viêm nhóm NSAIDs. Một số nghiên cứu trên các đây thấy rằng các thuốc này (như Motrin, Aleve...) có thể giúp phòng sự phát triển của bệnh Alzheimer. Tuy nhiên các nghiên cứu lớn về vấn đề này vẫn còn đang được tiến hành và hiện nay, thuốc này không được khuyến cáo sử dụng trong việc phòng bệnh mất trí nhớ.

-Các thuốc hạ cholesterol nhóm statins. Một số nghiên cứu đã gợi ý rằng các thuốc này có thể giúp phòng sự phát triển của bệnh mất trí nhớ. Đang có các nghiên cứu kiểm soát nghiêm ngặt về vấn đề này. Nếu bạn có cholesterol, rất nên dùng thuốc này, và có thể thuốc cũng có ích cho việc phòng bệnh mất trí nhớ ở người lớn tuổi. Tuy nhiên, nếu không bị cao cholesterol, hiện nay các thuốc này chưa được khuyến cáo sử dụng để phòng bệnh mất trí nhớ.

-Các thuốc trị cao huyết áp. Bệnh cao huyết áp có liên quan đến việc tăng nguy cơ bệnh mất trí nhớ do bệnh quên lãng Alzheimer hay do mạch máu (vascular dementia). Tuy nhiên các nghiên cứu về vấn đề này vẫn chưa đi đến kết luận thống nhất. Gần đây, có một nghiên cứu tìm thấy rằng một số loại thuốc hạ huyết áp thuộc nhóm ACE inhibitors thậm chí qua được mạch máu não có thể giúp phòng bệnh mất trí nhớ. Do đó nếu bạn bị cao huyết áp, nên dùng các loại thuốc này có thể được khuyến khích thêm tác động phụ trợ này. Tuy nhiên, các thuốc này chưa được khuyến cáo để phòng bệnh mất trí nhớ ở người không bị cao huyết áp.

Tóm lại, trí nhớ suy giảm khi thêm tuổi là một điều thường được coi là “thông thường.” Tuy nhiên, bạn nên phân biệt giữa việc suy giảm hay mất trí nhớ do tuổi tác và các bệnh. Dù trong bất cứ trường hợp nào, có rất nhiều điều bạn có thể làm bên cạnh sự giúp đỡ của bác sĩ để giúp cho quá trình suy giảm trí nhớ bớt chậm lại.

Cũng như trong hầu hết các vấn đề sức khỏe khác, điều này đòi hỏi sự chăm sóc và tích cực của từng người. Thuốc hiện nay về điều này, không những chỉ giúp phòng bệnh mà sự còn giúp

Tu i tác và trí nh

Tác Giả: BS Nguy n Tr n Hoàng

Thứ Hai, 08 Tháng 2 Năm 2010 09:15

cho cu c s ng thêm phong phú và hào h ng.

Thân m n