

Trong m t nghiên c u trên chu t, ng i ta th y v n đ ng thân th có v nh ng ch n đ c nh ng thay đ i c a óc đ a t i b nh Alzheimer .



A. Nh ng giai đ o n ti n tri n c a Alzheimer

B nh lú l n Alzheimer ti n tri n r t ch m ch p. S nh n bi t c a b nh nh n có th gi m đ n trong vòng 7 t i 10 năm. Cu i cùng t t c các b ph n sinh ho t c a óc nh trí nh , c đ ng, ngôn ng , cách c x , s ph n đoán và óc suy lu n tr u t ng đ u b nh h ng. B nh Alzheimer's th ng đ c chia ra 3 giai đ o n.

Tìm bi t v 3 giai đ o n này có th giúp b nh nh n và gia đình chu n b cách đ i phó cho t ng lai. Tuy nhiên, không h n là b nh nh n nào cũng theo đúng nh ng giai đ o n này ho c có nh ng tri u ch ng gi ng nhau.

1. Giai đ o n nh :

B nh nh n trong giai đ o n này th ng gi m b t trí nh , đôi khi không ph n đoán sáng su t và có s thay đ i tính tình chút ít. H có th gi m s chú ý, và b đ vi c đang làm. H cũng không mu n thay đ i và ng i chuy n khó khăn và có th b đi l c ngay c nh ng ch đã quen thu c.

Ng i nào thì cũng có lúc quên m t vài ti ng hay tên ng i trong lúc nói chuy n nh ng ng i b nh lú l n thì quên nhi u h n và càng ngày càng quên thêm. H có th ch ra nh ng ch

Đôi Đi u V B nh Lú L n Alzheimer

Tác Giả: Vô Danh, HoaT Do

Thứ Sáu, 13 Tháng 1 Năm 2012 06:25

không đầu đ thay th . H s tránh nói chuy n đ kh i m c l i và càng ngày càng khép kín, nh t là trong nh ng đ p ph i giao thi p xã h i hay ph i suy nghĩ nhi u.

B nh nhân Alzheimer có th c t đ vô nh ng ch khác th ng thí đ nh c t bóp vô t l nh hay cho qu n áo vô máy r a chén. H có th h i đi h i l i nh ng câu h i và c t gi nh ng th vô giá tr . Khi m t m i ho c b c mình h có th n i gi n đ đ i dù th ng ngày hi n lành.

2. Giai đ n khá n ng

Trong giai đ n này, b nh nhân không th s p x p t t ng hay theo đ c nh ng gi i thích có tính lý lu n cũng nh không theo đ c nh ng ch đ n vi t ra. H c n đ c giúp ch n qu n áo m c cho thích h p v i th i ti t ho c sinh ho t. Đ n đ n h s ph i đ c giúp m c qu n áo vì h có th m c đ lót ra ngoài hay đi gi y nh m chân. H cũng có th đ i ti u ti n trong qu n.

Trong giai đ n này, ng i b nh th ng m t kh năng nh n di n ng i thân và b n bè. H có th nh m l n cho con là b n hay v ch ng là ng i l . H l n không bi t h đ ng đ u và không bi t ngày tháng. H quên đ a ch hay s đi n tho i c a chính mình và đ b đi l c vì không th xét đoán bi t mình đ ng đ u, do đó không th đ h m t mình mà ph i có ng i trông nom trong giai đ n này. H tr nên không yên, làm đi làm l i vài c ch , nh t là v bu i chi u, ho c nh c đi nh c l i m t câu chuy n, m t vài ch hay c đ ng vô nghĩa, thí đ nh ng i xé gi y.

Càng ngày h càng không th nói chuy n đ c v i ai và đ n đ n nh ng c ch k l nh ho ng lo n, k t t i ng i khác ngo i tình hay ăn c p.

B t r t, gi n đ , khó ch u đ a t i ch i th , đ m đá, đánh c n, ch p gi t ng i khác hay la hét.

3. Giai đ n n ng

Trong giai đ n này, ng i b nh c n đ c giúp đ trong m i m t sinh s ng. H không th t đi l i và sau cùng không th ng i đ c. H không bi t t đi v sinh, không nói rõ đ c. H không nh n bi t ng i nhà. H đ b s c vì khó nu t và có th t ch i ăn u ng.

B nh s kéo dài bao lâu ?

Mức độ tiến triển của bệnh thay đổi tùy theo mỗi người. Một số người bị bệnh nặng khoảng năm năm sau khi chẩn đoán bệnh. Nhưng người khác có thể kéo dài 10 năm. Trung bình, người bị bệnh sống khoảng 8 tới 10 năm sau khi chẩn đoán bệnh. Một vài người sống lâu tới 20 năm. Đa số bệnh nhân không chết vì bệnh Alzheimer mà chết vì những nguyên do khác như sống phổi, nhiễm trùng đường tiêu hóa hay biến chứng sau khi tế.

B. Ngăn ngừa bệnh Alzheimer : tập thể dục là cách tốt nhất

Một báo cáo gần đây nhận thấy rằng người bị bệnh Alzheimer tiên đoán là 10 triệu người Mỹ thế hệ baby boomer sẽ sinh ra sau thời điểm thời gian 2 số bị bệnh Alzheimer (tỷ lệ 1/8) khi nhìn những người trong lứa tuổi này thấy lo sợ không ít. Hiện nay đã có vài loại thuốc làm bệnh chậm tiến triển nhưng con đường tìm ra thuốc chữa hãy còn rất gian nan. Trong lúc chờ đợi thuốc chữa bệnh, chúng ta hãy nghe các nhà nghiên cứu nói về kết quả của họ.

Càng ngày càng có nhiều bằng chứng cho thấy vận động thân thể mỗi ngày không những chỉ có tác dụng tốt lên hình thể và giúp cho khối lượng cân quá nhiều mà còn có thể ngăn ngừa bệnh lý lú lẫn quái ác. Những nghiên cứu trên dân số cho thấy tập thể dục mỗi ngày sao cho nhịp tim tăng lên trong ít nhất 30 phút có thể làm giảm nguy cơ bị bệnh.

Trong một nghiên cứu trên chuột, người ta thấy vận động thân thể có vẻ như ngăn chặn đường chuyển hóa của óc đưa tới bệnh Alzheimer.

Một nghiên cứu có tính chất quan sát và liên hệ giữa vận động với hoạt động của trí óc trên 6000 người trên 65 tuổi trong vòng 8 năm, cho thấy những người tham gia xuyên tập thể dục ít bị sút giảm trí óc như những người tham gia không.

Một nghiên cứu khác tại viện y học Chicago đã thực hiện trên những con chuột đã được nuôi sao cho óc bị những mảng protein độc hại của bệnh lý lú lẫn. Một số chuột được cho vận động thể thao xuyên suốt, số còn lại không được vận động. Óc của những con chuột vận động nhiều có tới 50 đến 80% ít mảng protein gây bệnh hơn những con chuột không vận động. Chuột vận động cũng tiết ra nhiều chất phân hóa giải cholesterol ra plaque.

Hệ kết luận : “Vận động thân thể thường xuyên có lẽ là cách tốt nhất để ngừa bệnh Alzheimer, tốt hơn cả thuốc men, vận động trí óc hay thuốc bổ và ăn uống kiêng cử.

C. Cách nói chuy n v i b nh nhân Alzheimer

B nh nhân Alzheimers th ng d n d n m t kh năng đ i tho i khi n ng i nói chuy n v i h không hi u n i h đang nghĩ gì, nói gì. Do đó, nói chuy n v i ng i b nh là vi c r t khó, chúng ta nên tìm hi u rõ đ b t đ c s b c đ c cho mình và cho h .

Ti n tri n c a b nh :

Nh ng tuy n đ ng th n kinh trong óc c a ng i b nh Alzheimer th ng b phá h y khi n h không nh và không còn hi u nh ng ch th ng dùng n a. H có th c m t ng nh bi t ch đó, có s n trên đ u l i nh ng không th nói ra, vì th h r t b c đ c.

H có th dùng m t ch khác đ thay th ch đ nh nói dù ý nghĩa khác h n. Hay h có th ch ra m t ch m i đ th ch h đ nh nói. H cũng có th nh b k t vô m t cái rãnh trên máy hát, nh c đ nh c l i mãi m t câu h i.

Ng i b nh Alzheimer cũng có th

- B m t dòng suy nghĩ
- V t l n v i c u trúc c a câu, ch cho có nghĩa
- C n thêm th i gian đ hi u b n mu n nói gì
- Ch i th hay nói l mãng

Ph i làm sao ?

- Hi u ng i b nh. Hi u r ng h không c tình làm nh v y.
- Cho h th y mình chú ý t i h . Nhìn th ng vào m t h và luôn g n bên đ ng i b nh bi t là b n đang l ng nghe và mu n hi u h .
- Không nói chuy n n ch đ ng ng i và nhi u ti ng đ ng
- Dùng ch đ n gi n, câu ng n. Tránh nói nh ng câu ph c t p hay đ a l i ch đ n. Khi c n, nói ch m và chia thành t ng đ n m t. Đ a ra quá nhi u giai đ n cùng lúc s làm b nh nhân r i lo n thêm.
- Không ng t câu b nh nhân có th c n nhi u phút đ tr l i. Không phê bình, v i vã, s a l i h , cãi nhau v i h .
- Đ a ra v t đ ng hay hình nh rõ ràng khi nói. Thí d đ n h đ n c u tiêu đ h i h c n đi hay không.
- Không cãi nhau v i ng i b nh. H đã m t kh năng lý lu n và phán đoán, do đó c ch ng minh h sai ch là vi c không t ng, làm c hai cùng t c gi n.
- Gi bình tĩnh và th giãn. Dù b c t c, b n nên gi gi ng hòa nhã, bình tĩnh. N u l i nói và gi ng nói không đ i đ i v i nhau, b nh nhân s khó hi u. Gi ng nói, c ch c a b nh nhân nhi u khi nói lên nhi u h n chính ti ng nói c a b n.

+++++

8 Cách Ngăn Ngừa bệnh Alzheimer (Bệnh lú, lẫn, mất trí nhớ, hay quên)

Theo BS Weil, tuy nguyên nhân gây ra bệnh Alzheimer vẫn chưa biết chính xác, yếu tố liên quan vẫn là tuổi tác: sau 65 tuổi, cứ thêm 5 tuổi thì nguy cơ mắc bệnh lại tăng gấp đôi. Sau 85 tuổi thì nguy cơ mắc bệnh là 50%. Nếu bạn muốn giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh cách thay đổi nếp sống 1 cách lành mạnh, thì hãy thêm 8 điều sau vào thông lệ hàng ngày của bạn.

1. Thách thức bản thân mình. Ngày càng nhiều bằng chứng y khoa cho thấy việc kích thích não (suy nghĩ) suốt đời là chìa khóa cho việc nuôi dưỡng và duy trì các tế bào não khỏe mạnh, chặn đứng việc giảm trí nhớ và có thể ngăn chặn được bệnh Alzheimer. Hãy thử làm công việc mình thích thú (có liên quan hay tình nguyện), theo đuổi các sở thích (như chơi cây cảnh, sưu tập tem, ...), tham gia tích cực vào các hoạt động xã hội, học ngoại ngữ, ca hát, hay cách dùng các phần mềm vi tính (computer software).

Riêng Doctor Lang đề nghị: Các điều kiện của Chân Lý để học và suy theo khả năng của mình nghiêm túc, không bỏ sót bất cứ bài nào trong Chân Lý và trong “Sống Tin Mừng”, cứ làm việc này đều đặn hàng tháng, hàng tuần, bỏ mọi sự tránh để mắc bệnh Alzheimer một cách tích cực, và hiểu nghiêm túc.

2. Dùng 1 liều thuốc aspirin hàng ngày (Nếu bạn không đau bao giờ). Một số công trình nghiên cứu đã phát hiện mối liên hệ giữa việc dùng aspirin (hoặc các loại thuốc kháng viêm non-steroid khác) và sự giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh Alzheimer.

3. Bổ sung Vitamin C và E. Một nghiên cứu ở trường ĐH John Hopkins cho thấy Vitamin C và E dùng chung có thể làm chậm sự tiến triển của bệnh Alzheimer. (Vitamin C có nhiều trong trái cây như: Thanh (dưa), cam, chanh, quýt, dâu, cà chua, rau có lá xanh đậm, ớt xanh. là chất chống oxy hóa cần thiết trong huyết tương, làm lành vết thương, kích thích sản xuất kích thích tố. Làm chậm quá trình lão hóa. Vitamin E có nhiều trong rau, đậu phộng, đậu nành, hạnh nhân, trứng, mầm lúa. Là chất chống oxy hóa hòa tan cần thiết trong mô của cơ thể, ngăn chặn sự oxy hóa Cholesterol LDL và các chất mỡ khác, nâng cao tính miễn dịch, giảm nguy cơ nhồi máu cơ tim, tại bệnh mạch máu não. Vì nó ngăn chặn sự oxy hóa chất béo trong thành mạch, nên

dùng hàng ngày và nh t là tr c m t b a ăn th nh so n.)

4. Hàng ngày nên dùng lo i thu c “b ” multivitamin (đa sinh t) ch a hàm l ng thích h p a-xít pô-líc (acid folic t c là Vitamin B9) cùng các Vitamin B khác (t c là Vitamin B complex) vì chúng làm gi m m c homocysteine, 1 lo i a-xít amin t o ra do s phân h y đ m đ ng v t. Ng i có homocysteine m c cao có nhi u kh năng b b nh Alzheimer.

5. N u n ng v i các lo i gia v có đ c tính t t. Ngh , g ng, t ch ng nh ng thêm h ng v cho món ăn mà còn là nh ng ch t kháng viêm thiên nhiên (còn g i là kháng ô-xi hóa: anti-oxidant).

6. Dùng nh ng th c ph m giàu ch t béo omega-3; trong đó ph i k cá h i hoang dã vùng Alaska , cá mòi, b t h t lạnh (flaxseed) m i xay, và h t óc chó (walnut).

7. Đ a vào b a ăn nhi u trái cây, rau c tr ng theo l i h u c (không dùng phân hóa h c / thu c tr sâu).

8. H n ch dùng các lo i d u th c v t có ch a ch t béo poly-unsaturated (nh d u h ng đ ng, d u b p, d u safflower) mà thay b ng d u ô-liu ép ngu i (không n u).

(Xin nói thêm:

(1) C th chúng ta ch c n l ng ch t béo poly-unsaturated chỉ m 3 – 7 % năng l ng c n thi t hàng ngày, ch t béo omega-6 chỉ m 3% và omega-3 chỉ m 0,5 – 1% — nghĩa là t l 5-1 hay 10-1 cho omega-6 và omega-3 – th nh ng đa s chúng ta hi n nay dung n p 2 lo i ch t béo này theo t l 14-1 hay 20-1, r t có h i cho s c kh e.

Do đó, c n tăng thêm l ng omega-3 trong kh u ph n hàng ngày, có th b ng cách u ng d u cá thu..

(2) VN d u ô-liu r t đ t; có th thay b ng d u đ u nành nh ng ph i r t h n ch vì trong 100g d u đ u nành ch có 7g ch t béo omega-3 mà đ n 51g ch t béo omega-6.

Đôi Điều u V B nh Lú L n Alzheimer

Tác Giả: Vô Danh, HoaT Do

Thứ Sáu, 13 Tháng 1 Năm 2012 06:25

(3) Có th ngâm nhanh rau củ qu trong dung dịch d m và n c t l 10% r i r a l i b ng n c th ng đ lo i b thu c tr sâu còn t n đ ng.)