

Phức trình mà nhiều nhà nghiên cứu chính phủ cho biết rằng thuốc bổ (supplements), hay thuốc chữa bệnh không giúp gì được cả trong việc ngăn ngừa bệnh Alzheimer, thực là bệnh mất dần trí nhớ, bệnh lú lẫn.



Đây là căn bệnh nghiêm trọng ở già về vấn đề nhận thức, giảm nhận thức trầm trọng hơn cả của Tổng thống Ronald Reagan.

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

Sẽ 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 quái ác này. Nhưng ngược lại, phức trình đó lại đưa ra những bằng chứng rõ ràng là nếu chúng ta chú ý khó tập thể dục, tập thể thao, 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.

Bên phức trình không giải thích vì sao. Nhưng chúng tôi sẽ phân tích cho được gì biết rõ: Không phải là mất dần trí nhớ - dementia - đầu trở thành bệnh Alzheimer. Nhưng đầu óc của chúng ta trở nên cùn l钝 khi l钝 tuổ là do những hàng rào của những yếu tố khác nhau. Yếu tố chính là óc của chúng ta không nhận được máu đưa lên đầu, vì mạch máu bị tắc nghẽn, hay bị hẹp, gọi chung là vascular dementia. Trong cả hai trường hợp đầu khi nói cho trí nhớ của chúng ta trở nên yếu kém, sẽ suy nghĩ của chúng ta trở nên lơ mơ (fuzzy), hoặc quên đi việc óc của chúng ta không nhận được dưỡng khí (oxygen) và đường (blood sugar).

Nhiều bệnh nhân mắc căn bệnh Alzheimer không ít thì nhiều đều vướng phải tình trạng vascular dementia. Những triệu chứng khi suy nghĩ mà các cụ già gặp phải phần lớn vì máu không đưa lên đầu đủ dàng. Chúng ta có thể ngăn ngừa những rủi ro này, hay thậm chí ngăn ngừa được đó bằng cách giúp cho mạch máu đưa máu lên não bằng cách thông thoáng đầu óc.

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 đủ dàng.

Mỗi ngày đi bộ, ít nhất 10,000 bước đi: Hoạt động thể dục giúp máu chảy đều 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 tiếp cận được lên đầu. Các nghiên cứu khoa học cho thấy các cụ già trên 65 tuổi khi chưa kịp thì được ít nhất ba lần một tuần tránh được một phần ba rủi ro vướng phải bệnh Alzheimer. Bạn có thể làm một trong những hoạt động sau đây tùy theo sở thích của mình: Đi bộ, Làm Vườn, hay Khiêu vũ.

An thực phẩm có nhiều rau và hoa quả như ngũ cốc Hy Lạp: Rau xanh, trái cây tươi là thức ăn chính cho bộ óc. Trong hoa quả và rau có chứa chất “flavonoids” giúp tăng cường sức mạnh cho hệ thống ngăn ngừa được đột quỵ. Trong một cuộc nghiên cứu nhóm đàn ông đàn bà thích ăn rau quả tươi, uống trà, cà phê, hay rượu nho, có nhiều chất flavonoids. Họ thường có não bộ hoạt động tốt hơn những người không dùng rau quả tươi. Và sự suy sụp của não bộ tránh được tới 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 nhậy của trí óc, và giúp trẻ thêm được khoảng 3.5 tuổi.

Hãy ăn thực phẩm của dân Địa Trung Hải: ăn uống hàng ngày giúp thực phẩm của người Ý và người Hy Lạp, gồm có rau tươi, hạt đậu (grain), dầu olive, cá, và các loại hạt (nuts) sẽ giúp áp huyết giảm một chút.

Ăn theo kiểu của dân Địa Trung Hải sẽ giúp đầu óc minh mẫn sáng suốt tránh được bệnh Alzheimer khoảng 48%.

Cường quy tập thể bệnh tật, hút thuốc lá, và nghiện rượu. Thuốc lá chứa được một phần cho não bộ, vì những người hút thuốc lá có nhiều rủi ro mắc Alzheimer hơn những người không hút thuốc được 80%.

Đông uống rượu mạnh quá đ. Đa số những người nghiện rượu uống vào bệnh Alzheimer. Đàn bà ch nên uống rượu t đã m i ngày m t ly thôi. Đàn ông đ c uống t i hai ly. Uống m t chút rượu có i cho vi c gìn giữ t bào ch t xám. Những uống nhi u quá i gây nguy h i cho đ u óc, 25% người b b nh m t trí nh dính lú đ n nghiện rượu.

Ráng duy trì huyết áp n đ nh m c th p: Huyết áp cao có th làm cho m ch máu trên đ u b h hay đ t. Chính vì v y, các chuyên gia y t nói rằng huyết áp cao là nguyên nhân c a 50% tr ng h p gây ra lú n, h trí nh . Chúng ta hãy ráng duy trì huyết áp m c th p - lý t ng là 115/75 - b ng cách ăn uống lành m nh, t p th đ c hàng ngày, giữ tr ng l ng thân th th p, đ ng đ lên cân, béo m p. Nên theo dõi m c đ ng trong máu. Bệnh ti u đ ng, hay th m chí s p s a b ti u đ ng cũng là đ u hi u báo tr c có th b h m ch máu đ u, gây ra b nh lú n. Bệnh ti u đ ng đ làm các m ch máu nh b h , và ch y máu trong não.

Tránh đ ng đ b ng ph : Vòng b ng tu i trung niên to báo hi u tr c có th b v ng b nh lú n khi v già. Cu c nghiên c u theo dõi 6,000 người đ a ra k t qu cho th y cái b ng ph r t h i cho đ ng m ch chính đ n máu v tim, và máu lên đ u. Vì th cho nên chúng ta nên c g ng duy trì vòng b ng đ i 35 inches cho các bà, và đ i 40 inches cho các ông.

Ch có m t b ph n nên gìn giữ cho to n. Đó chính là não b c a b n.

Lien Mai Nguyen

Senior Executive Assistant to King C. Li, MD, FRCP©, MBA

M.D. Anderson Distinguished Chair in Radiology and Imaging Sciences

Professor of Radiology, Weill Cornell Medical College

Sáu B c Đ n Gi n Đ Gi Đ u Óc Minh M n

Tác Giả: Drs. Mehmet Oz & Michael Roizen / Lien Mai Nguyen
Thứ Năm, 24 Tháng 3 Năm 2011 08:11

Adjunct Professor of Bioengineering, Rice University

Adjunct Professor of Mechanical Engineering, University of Houston

Chair, Department of Radiology, The Methodist Hospital

6565 Fannin Street, Suite M-204

Houston, Texas 77030-2707

Phone: (713) 441-4862

Fax: (713) 793-7110

Email: lmnguyen@tmhs.org

www.methodisthealth.com