

Sức khỏe của não theo độ tuổi:



Những Điều Bạn Cần Biết

Bạn có thể làm nên một sự khác biệt! Chúng ta không thể kiểm soát một số yếu tố nguy cơ đối với bệnh Alzheimer như tuổi tác và hồ sơ di truyền. Nhưng các nhà khoa học đang nghiên cứu một số yếu tố khác có thể làm nên một sự khác biệt. Nghiên cứu cho thấy rằng các yếu tố lối sống nhất định, chẳng hạn như một chế độ ăn uống dinh dưỡng, tập thể dục, tham gia xã hội, và sự theo đuổi kích thích tinh thần, có thể giúp giảm bớt nguy cơ suy giảm nhận thức và bệnh Alzheimer. Các nhà khoa học đang truy tìm mối liên hệ giữa suy giảm nhận thức và bệnh tim, cao huyết áp, tiểu đường, và béo phì. Sự hiểu biết về những mối quan hệ này và kiểm tra chúng trong thử nghiệm lâm sàng sẽ giúp chúng ta hiểu liệu giảm yếu tố nguy cơ cho các bệnh này có thể giúp cho bệnh Alzheimer một cách tốt hay không. (nguồn: www.nia.nih.gov).

Hoạt động nhận thức

Giữ tinh thần tích cực khuyến khích lưu lượng máu dẫn đến não và thúc đẩy lộ trình mới và các kết nối não. Kích thích tinh thần hoạt động có thể duy trì hoặc thậm chí nâng cao nhận thức.

- ✓ Đọc sách, chơi trò chơi chiến lược, học các kỹ năng mới hoặc sở thích và tiếp tục học tập.
- ✓ Tham gia vào giáo dục chính quy; lấy các lớp học tại các trung tâm giáo dục người lớn, các trường cao đẳng cộng đồng và đại học.

Tập thể dục và sức khỏe thể chất

Nghiên cứu đã chỉ ra rằng tập thể dục có thể kích thích khả năng bộ não của con người để duy trì kết nối mạng cũ và làm ra những cái mới mà nó là quan trọng cho một nhận thức lành mạnh. Bằng chứng cho thấy tập thể dục có lợi cho các tế bào não bằng cách tăng lưu lượng máu và oxi lên não. Một số nhà nghiên cứu báo cáo rằng hoạt động thể chất là yếu tố nguy cơ thứ nhất có thể biến chúng suy giảm nhận thức. Theo Mayo Clinic, "Ngồi là thuốc mới."

- ✓ Kiểm tra với bác sĩ của bạn trước khi bắt đầu bất kỳ chương trình tập thể dục mới.
- ✓ Thực hiện việc tập thể dục thường xuyên để tăng lưu lượng máu.
- ✓ Theo dõi huyết áp, lượng đường trong máu, cân nặng và chất mỡ cholesterol.
- ✓ Tăng dần mức độ hoạt động và kết hợp các hoạt động bạn thích.
- ✓ Xem xét lại các hoạt động mà nó cũng là sự hấp dẫn về tinh thần và xã hội. Hãy hỏi bạn

bè cùng tham gia một lớp học khiêu vũ hay một nhóm tập thể dục.

- ✓ Ngủ đủ, bỏ thuốc lá, tránh sử dụng rượu

quá nhiều, quản lý sự căng thẳng, tránh chấn thương đầu và gặp bác sĩ thường xuyên.

Chế độ ăn uống và dinh dưỡng

Một chế độ ăn uống dinh dưỡng bao gồm nhiều trái cây, rau, ngũ cốc nguyên hạt, ít chất béo và thêm đường có thể làm giảm nguy cơ của nhiều bệnh mãn tính, bao gồm cả bệnh tim và bệnh tiểu đường loại 2. Một số nghiên cứu cho rằng một chế độ ăn giàu rau quả, đặc biệt là rau lá xanh và rau họ cải như bông cải xanh có liên kết với sự giảm tỷ lệ của suy giảm nhận thức (nia.nih.gov). Nghiên cứu chỉ ra lợi ích của hai chế độ ăn đặc biệt: DASH (Phương pháp tiếp cận chế độ ăn uống để ngăn chặn tăng huyết áp) chế độ ăn uống và chế độ ăn Địa Trung Hải.

- ✓ Những gì tốt cho quả tim là tốt cho bộ não. Nghiên cứu cho thấy rằng việc áp dụng

một chế độ ăn dinh dưỡng cho tim mạch, thậm chí sau này trong cuộc sống, có thể có lợi cho não của bạn và sức khỏe tổng thể.

- ✓ **Ăn uống:** rau ♥ trái cây ♥ hạt ♥ đậu và ngũ cốc ♥ các loại thịt nạc ♥ cá và các loại dầu thực vật ♥ gia cầm.
- ✓ **Tránh:** chất béo bão hòa /trans fats • thức ăn đã qua chế biến • chất béo rắn, đường và muối • thức ăn chiên • những thức ăn nhanh không lành mạnh.
- ✓ Tham khảo ý kiến bác sĩ về việc bổ sung dinh dưỡng và vitamins.

Tham gia xã hội

Duy trì hoạt động nhận thức trong suốt cuộc đời, thông qua việc tham gia xã hội hoặc kích thích trí tuệ có liên quan tới việc giảm nguy cơ mắc bệnh Alzheimer (nia.nih.gov). Nghiên cứu chỉ ra rằng sự kết nối với những người khác về mặt xã hội có lợi cho sức khỏe tổng thể và có thể trì hoãn sự khởi đầu của bệnh mất trí nhớ. Khi mọi người cảm thấy tốt về mạng lưới xã hội của họ, họ có xu hướng để có những lựa chọn lành mạnh hơn.

- ✓ Tìm một hoạt động hoặc sự kết nối mang đến cho cuộc sống của bạn cảm giác có ý nghĩa.
- ✓ Khi bạn có thể, hãy chọn các hoạt động xã hội có thành phần nhận thức hoặc thể chất.
- ✓ Thăm hỏi với gia đình hoặc bạn bè; tham gia với các bạn bè mới.
- ✓ Tham gia vào cộng đồng hoặc tham gia vào một nhóm hoặc câu lạc bộ; tình nguyện bên ngoài.

Bạn có thể làm nên một sự khác biệt!

Đừng chờ đợi, hãy bắt đầu hôm nay!

Nguồn:

www.nia.nih.gov/healthyaging

www.clinicaltrials.gov

www.alzoc.org

