

Trí nhớ giảm sút phải làm sao?

Tác Giả: Theo Th&# vi&# n gia đ&nh
Thứ Hai, 10 Tháng 1 Năm 2011 13:22

Càng lớn tuổi, con người càng hay quên.



Đôi lúc, bạn có cảm giác mất trí nhớ tạm thời nên chúng biết mình đang và cần làm gì?

Đó là lý do bạn nên quan tâm, chăm sóc cho "bộ nhớ" của mình thật kỹ.

Trí nhớ và hoạt động trí tuệ nói chung là chức năng thần kinh cao cấp của con người. Mọi người, trí nhớ nào có những phương thức hoạt động phù hợp với hoàn cảnh nghề nghiệp, gia đình, và thể xã hội của họ. Trí nhớ ngắn hạn hay dài hạn đều phụ thuộc vào não bộ.

Trí nhớ ghi nhớ sự kiện làm sao?

Tác Giả: Theo Th& vi&n gia đình
Thứ Hai, 10 Tháng 1 Năm 2011 13:22

Ngäi ta phân biệt hai loại trí nhớ ngắn hạn và dài hạn.

Trí nhớ ngắn hạn là khả năng lưu giữ thông tin mới tiếp nhận trong vài giây, trước khi nó được chuyển đổi giữ 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 nằm sâu trong não bộ, gọi là vùng hippocampus. Bên cạnh nó là vùng hạch nhân (amygdala), tạo cảm xúc, in dấu những ký ức cá nhân. Ngoài cấu trúc não lưu giữ trí nhớ dài hạn là những khu vực khác nhau như những loại hình thông tin đa dạng như ngôn ngữ, cảm xúc, cảm giác...

Đến những vùng nói trên hoạt động hiệu quả, các động mạch nuôi não phải thông suốt để não có đủ ô-xy, năng lượng, các chất dinh dưỡng thần kinh không thiếu hụt và các "khớp thần kinh" (synapse) được chuyển tiếp.

Tuy nhiên, trong thực tế, những điều kiện đó dễ bị xâm phạm do tác động của nhiều yếu tố, khiến chúng ta sa sút trí tuệ, mất trí nhớ, bệnh Alzheimer, Parkinson...
Những phương pháp cải thiện trí nhớ hiệu quả:

Kẻ thù nguy hiểm nhất của trí nhớ là stress. Trong gia đình cũng như ngoài xã hội, nhiều người đều chịu áp lực. Không ít người bị stress trầm trọng khi nhận thấy phản ứng thích nghi của cortisol (hormone stress), làm tổn thương vùng hippocampus.

Một khác, stress còn làm giảm, thậm chí mất tập trung. Ngoài ra, cortisol còn thúc đẩy việc sản xuất insulin, ngăn không cho vùng hippocampus sản xuất đủ đường huyết để não có năng lượng cho việc ghi nhớ. Hơn thế stress còn gây khó khăn cho việc "truy cập" ký ức đã được lưu giữ.

Trí nhớ giảm sút phải làm sao?

Tác Giả: Theo Th& vi& n gia đình
Thứ Hai, 10 Tháng 1 Năm 2011 13:22

Điều gì đây là các cách giúp cải thiện trí nhớ :

1. Hóa giải stress bằng những pháp thiền hay yoga. Đây là cách giảm bớt các áp lực, làm trũng giảm tâm thần, tăng khả năng tập trung... Ngoài ra, bạn có thể luyện tập thể thao ngoài trời như đi bộ, đạp xe, tập aerobic... Hoạt động thể thao chính là biện pháp tốt nhất để giải stress, vì chúng cho tim tăng cung lượng máu tới não và các phần thể, khiến tinh thần thoải mái, sáng khoái.

2. Tập thể dục cho não bằng cách đọc sách, báo, lướt các trang web lành mạnh và bổ ích. Đọc báo, bạn nên chọn các trò chơi trí tuệ như ô chữ, cờ tướng (hoặc cờ vua), hóc ngoặc ngữ hay chơi mô hình nhúng nào đó... Cách này làm tăng lượng ô-xy tới não, thúc đẩy quá trình dịch chuyển từ bên ngoài vào bên trong sang dài hạn.

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, lòng mề lúa mỳ, gan), vitamin C (trong cam, chanh, rau, quýt) và các vitamin nhóm B (trong gan, thận, thịt nạc, sữa, yoghurt).

Tất cả các chất này hỗ trợ cho việc sản xuất chất dẫn truyền thần kinh acetylcholine.

Thức ăn cá a não: Các axit béo omega-3 như DHA được coi là "thức ăn cá a não". Chúng có nhiều trong các loài cá biển vùng nước lạnh như cá hồi, cá trích... giúp bù đắp mất mát đáng kể chất xám cá a 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 neuron thần kinh cũng rất giàu axit béo omega-3 còn giúp cân bằng tâm 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 ô-xy hóa từ rau, trái cây, các quả mọng (mâm xôi), khoai lang, cà chua, bông cải xanh, cải bắp, quýt, cam, nho, quýt cherry, kiwi, gừng... làm giảm đáng kể nguy cơ suy giảm trí nhớ di chứng trung hòa hoặc vô hiệu hóa các gốc tự do. Ngoài ra, các chất chống ô-xy hóa còn cải thiện dòng chảy ô-xy qua các khớp và não.

Vì những người cao tuổi, chế độ ăn hàng ngày nên lưu ý xem ra rất hữu ích. Hãy tránh được

Trí nhớ giảm sút phải làm sao?

Tác Giả: Theo Thá vián gia đänh
Thứ Hai, 10 Tháng 1 Năm 2011 13:22

các nguy cơ thiếu a cân, béo phì, đän täi nhäng bänh män tänh nhä cao huyät áp, đäoi thäoi đäoi ng, bänh tim mäch...

Chúng không nhäng đäe đäa khä năng ghi nhä mà cä sinh mäng ngäoi i cao tuäi.

Näc: Não có chäng 50% näc cho nên bän phäi uäng đä näc (1.500-2.000ml mäi ngäy) đä thäy häp (hydrate hóa) não đä dàng. Thiäu näc hoäc mät näc nhä có thä làm gia tăng hormone stress, khiän não bä tän thäoi ng, giäm thiäu trí nhä. Bän có thä uäng näc sôi đäoi nguäi hoäc näc trà. Trong trà có nhiäu chät tăng thäoi giän tâm thän, tăng säoi läi, hoät bát... Thäoi nhäng, bän cän tránh uäng trà đäc vào buäi täi vì có thä đän đän mät ngäoi.

Räoi uäng đäoi: Mäi ngäy, bän nên uäng mät đäoi hai ly räoi uäng đäoi. Chúng có tác đäoi làm giän näoi mäch máu. Các chät chäng ô-xäy hóa trong räoi uäng đäoi còn bäoi väoi täoi bào não, qua đäoi cäi thiäoi trí nhäoi cäa bän. Tuy nhiên, không nên läoi mät đäoi räoi uäng đäoi vì uäng nhiäu làm tăng cholesterol, nguy cäoi xäoi väa đäoi mäch và cän träoi dòng máu täi não.

Các nghiên cäoi cäa Đäoi häc Harvard, Mä, đäoi chäng minh, ngäoi i läoi mät đäoi räoi uäng đäoi thäoi ng kém täoi p trung. Khi tham gia nhäng thäoi nghiäoi m väoi nhän thäoi c, häoi kém hän hän nhäng ngäoi i uäng räoi uäng đäoi có chäng mäc.

4. Phäi täoi đäoi cäoi giäc ngäoi täoi đäoi giúp não cäoi ngäoi cäoi trí nhäoi ngäoi n hän cũng nhäoi dài hän. Nghiên cäoi cäa Đäoi häc Lubeck , Đäoi c, đäoi cho thäoi y säoi sáng täoi và khäoi năng giäoi quyäoi t väoi n đäoi có liên quan mät thiäoi t đäoi n giäc ngäoi đäoi y đäoi cäa mäi ngäoi i. Chäng mät ngäoi hay chäng ngäoi ng thäoi khi ngäoi làm cho ngäoi i ta mät mäi nên không thäoi täoi p trung.

5. Kiäoi m soäoi täoi nhäng căn bänh män tänh nhä cao huyät áp, đäoi thäoi đäoi ng... cũng là mät giäoi i pháp häoi u hiäoi u đäoi tăng cäoi ng trí nhäoi.

6. Läoi säoi ng tích cäc, läoi c quan, cäi mäoi có tác đäoi ng räoi t läoi n trong viäc giäoi m thiäoi u nguy cäoi träoi m cäoi m, nhät là đäoi väoi phäoi näoi tiäoi n män kinh, män kinh và nhäng ngäoi i läoi n tuäoi i. Đäoi ng thäoi i, cách này còn cäi thiäoi n đäoi käoi trí nhäoi và các hoät đäoi ng trí tuäoi nói chung.

Trí nhĩ giĩ m sút phĩ i làm sao?

Tác Giả: Theo Thĩ viĩ n gia đĩnh

Thứ Hai, 10 Tháng 1 Năm 2011 13:22
