

Trí nhớ giảm sút phải làm sao?

Tác Giả: Saigon Echo sßu tßm
Thứ Năm, 12 Tháng 8 Năm 2010 19:33

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

Càng lớn tuổi, con người càng hay quên.



Đó là lý do bạn nên quan tâm, chăm sóc cho "bộ nhớ" của mình từ bây giờ.

Trí nhớ và hoạt động trí tuệ nói chung là chức năng thần kinh cao cấp của con người.

Mọi người, trí nhớ đều có những phương thức hoạt động phù hợp với hoàn cảnh nghề nghiệp, gia đình, và thói xã hội của họ. Trí nhớ ngắn hạn hay dài hạn đều phụ thuộc vào não bộ.

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

Trí nhớ ngắn hạn là gì và làm sao?

Tác Giả: Saigon Echo säu täm

Thứ Năm, 12 Tháng 8 Năm 2010 19:33

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 hạn hay dài hạn, việc hình thành và duy trì trí nhớ đều trông cậy vào một khu vực não 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 bộ phận hình thành thông tin đa dạng như ngôn ngữ, cảm xúc, cảm giác...

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

Tuy nhiên, trong thực tế, những điều kiện đó dễ bị xâm hại 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, những áp lực từ nhiều phía khiến chúng ta dễ bị stress trầm trọng khi tiếp xúc với những tình huống kích thích như 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.

Đó đây là các cách giúp cải thiện trí nhớ:

Trí nhớ giảm sút phải làm sao?

Tác Giả: Saigon Echo số u t m

Thứ Năm, 12 Tháng 8 Năm 2010 19:33

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

2. Tập thể dục cho não bằng cách đọc sách, báo, lướt các trang web lành mạnh và bổ ích. Hoạt động này, bạn nên chơi các trò chơi trí tuệ như ô chữ, cờ tướng (hoặc cờ vua), học ngoại 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, mầm lúa mì, gan), vitamin C (trong cam, chanh, rau, quýt) và các vitamin nhóm B (trong gan, thịt nạc, sữa, yoghurt).

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

Các axit béo omega-3 như DHA được coi là "thức ăn cho não". Chúng có nhiều trong các loài cá biển vùng nước lạnh như cá hồi, cá trích... giúp bù đắp một lượng đáng kể chất xám cho 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 xem 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 (âm xôi), khoai lang, cà chua, bông cải xanh, cải bắp, 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 có thể ngăn ngừa gốc tự do và não.

Vì những người cao tuổi, chế độ ăn nên chú ý lượng xem ra rất hữu ích. Họ nên tránh được các nguy cơ thừa cân, béo phì, đái tháo đường, bệnh tim mạch...

Trí nhớ giảm sút phải làm sao?

Tác Giả: Saigon Echo s&#u t&#m

Thứ Năm, 12 Tháng 8 Năm 2010 19:33

Chúng không nên để đầu óc suy giảm mà chỉ sinh mệt mỏi vì cao tuổi.

Não có chứa 50% nước cho nên bổ sung nước (1.500-2.000ml mỗi ngày) để thủy phân (hydrate hóa) não dễ dàng. Thiếu nước hoặc mất nước nhẹ có thể làm gia tăng hormone stress, khiến não bị tổn thương, giảm trí nhớ. Bổ sung nước sôi để nguội hoặc nước trà. Trong trà có nhiều chất tăng cường giải tỏa căng thẳng, tăng sức lạnh lẽo, hoạt bát... Nên uống, bổ sung tránh uống trà đặc vào buổi tối vì có thể dẫn đến mất ngủ.

Mỗi ngày, bổ sung uống một quả táo hay ly nước vang đỏ. Chúng có tác dụng làm giãn mạch máu. Các chất chống oxy hóa trong rau củ còn bảo vệ tế bào não, qua đó cải thiện trí nhớ của bạn. Tuy nhiên, không nên lạm dụng vì uống nhiều làm tăng cholesterol, nguy cơ xơ vữa động mạch và cản trở dòng máu tới não.

Các nghiên cứu của Đại học Harvard, Mỹ, đã chứng minh, người lạm dụng rượu thường kém tập trung. Khi tham gia những thí nghiệm về nhận thức, họ kém hơn hẳn những người uống rượu có chế độ ăn uống.

4. Phải tập thể dục giúp não cũng như trí nhớ cũng như dài hạn. Nghiên cứu của Đại học Lubeck, Đức, đã cho thấy sự sáng tạo và khả năng giải quyết vấn đề có liên quan mật thiết đến việc tập thể dục. Chúng mệt mỏi hay chóng mặt khi ngủ làm cho người ta mệt mỏi nên không thể tập trung.

5. Kiểm soát tốt những căn bệnh mãn tính như cao huyết áp, đái tháo đường... cũng là một giải pháp hữu hiệu để tăng cường trí nhớ.

6. Lợi ích tích cực, mối quan hệ cá nhân có tác động rất lớn trong việc giảm thiểu nguy cơ trầm cảm, nhất là đối với phụ nữ tiền mãn kinh, mãn kinh và những người lớn tuổi. Để nâng cao, cách này còn cải thiện đáng kể trí nhớ và các hoạt động trí tuệ nói chung.