

Cách Ngăn Ngừa bệnh Alzheimer

Đây là một số **cách khoa học giúp ngăn ngừa hoặc làm chậm tiến triển bệnh Alzheimer**

☐ 1. Tập luyện trí não mỗi ngày

- Đọc sách, chơi cờ, giải ô chữ, sudoku.
- Học kỹ năng mới: chơi nhạc cụ, học ngôn ngữ mới.

☐ 2. Ăn uống lành mạnh

- Ăn nhiều rau xanh, cá, dầu ô liu, quả mọng (blueberry, dâu tây).
- Hạn chế thịt đỏ, bơ, đường tinh luyện.

🚶☐ 3. Vận động thể chất thường xuyên

- Đi bộ nhanh, yoga, bơi lội hoặc khiêu vũ ít nhất 30 phút mỗi ngày.
- Giúp tăng lưu lượng máu đến não.

😴☐ 4. Ngủ đủ giấc

- 7–9 tiếng mỗi đêm.
- Ngủ kém làm tăng nguy cơ tích tụ mảng bám amyloid trong não (liên quan đến Alzheimer).

❤☐ 5. Quản lý stress tốt

- Thiền, hít thở sâu, tập mindfulness.
- Căng thẳng kéo dài gây hại cho não bộ.

🚫☐ 6. Tránh thuốc lá, hạn chế rượu

- Thuốc lá và rượu nặng làm tăng nguy cơ bệnh Alzheimer gấp nhiều lần.

☐ 7. Kiểm soát bệnh lý nền

- Kiểm soát tốt **huyết áp, tiểu đường, cholesterol**.
- Các bệnh tim mạch có liên quan chặt chẽ với Alzheimer.

👥☐ 8. Giao tiếp xã hội thường xuyên

- Tham gia các câu lạc bộ, lớp học, gặp bạn bè.
- Cô đơn là một yếu tố nguy cơ lớn cho suy giảm trí nhớ.

🔔☐ Ghi nhớ:

Không có cách nào đảm bảo 100% tránh được Alzheimer, nhưng những thói quen tốt này đã được nghiên cứu và cho thấy **giảm nguy cơ đáng kể!**