

Y HỌC + SỨC KHỎE  
NHIỀU TÁC GIẢ

# Bác sĩ tốt nhất là chính mình

BỆNH ALZHEIMER

5

Tái bản  
lần thứ 7



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

*Bác sĩ  
tốt nhất  
là chính mình*

---

*Tập 5: Bệnh Alzheimer*

**BIỂU GHI BIÊN MỤC TRƯỚC XUẤT BẢN DO THƯ VIỆN KHTH TP.HCM THỰC HIỆN**  
General Sciences Library Cataloging-in-Publication Data

Bác sĩ tốt nhất là chính mình. T.S : Bệnh Alzheimer / Lê Quang s.t. / Tái bản lần thứ 7.  
- T.P. Hồ Chí Minh : Trẻ, 2016  
124 tr. : hình vẽ ; 20cm  
1. Alzheimer (chứng mất trí nhớ). 2. Sức khỏe và an toàn cá nhân. I. Lê Quang s.t.  
II. Ts: Bệnh Alzheimer.

613 — dc 22

R116

Bác sĩ tốt nhất chính mình 5



Y HỌC ♦ SỨC KHỎE  
Nhiều tác giả

Bác sĩ  
tốt nhất  
là chính mình

Tập 5: Bệnh Alzheimer

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

# LỜI KHUYÊN DÀNH CHO MỌI NGƯỜI

*Trân trọng sức khỏe!*

*Tận hưởng sức khỏe!*

*Sáng tạo sức khỏe!*

*Nếu bạn còn trẻ, và mong muốn được sống vui vẻ và khỏe mạnh, hãy đọc quyển sách này!*

*Nếu bạn đã già, và mong muốn sống khỏe sống lâu, hãy đọc quyển sách này!*

*Nếu bạn nghèo khó, không đủ sức mua thuốc men giá đắt, hãy đọc quyển sách này!*

*Nếu bạn giàu có, nhưng lại kém sức khỏe và kém vui, hãy đọc quyển sách này!*

*Chỉ cần trích 4 giờ ít ỏi đọc kĩ quyển sách này, nó sẽ mang lại 36.000 ngày thu hoạch quý giá cho cả cuộc đời bạn!*

# BỘ NÃO LƯU TRỮ THÔNG TIN NHƯ THẾ NÀO?

Thông tin được lưu giữ trong những phần khác nhau trong bộ nhớ của bạn. Thông tin được lưu trong bộ nhớ ngắn hạn có thể bao gồm tên của người mà bạn đã gặp cách đây vài tháng. Thông tin được lưu trữ trong bộ nhớ thường xuyên có thể bao gồm những thứ mà bạn đã ăn trong buổi điểm tâm sáng nay.

Thông tin được lưu trong bộ nhớ xa bao gồm những sự việc đã xảy ra hàng năm trước, ví dụ như ký ức thời thơ ấu.

## Tuổi tác thay đổi bộ não như thế nào?

Ở tuổi đôi mươi, có những lúc bạn bị mất tể bào não. Cơ thể bạn cũng bắt đầu giảm sản xuất các chất cần thiết cho tế bào não hoạt động. Càng lớn tuổi, những thay đổi này càng ảnh hưởng lên bộ nhớ của bạn.

Tuổi tác có thể ảnh hưởng đến bộ nhớ bằng cách làm thay đổi cách mà não bộ lưu trữ thông tin và bằng cách khắc sâu những thông tin thường hay sử dụng.

Những bộ nhớ ngắn hạn và bộ nhớ xa dường như không bị ảnh hưởng bởi tuổi tác. Tuy nhiên, bộ nhớ thường xuyên có

thể bị ảnh hưởng. Bạn có thể quên tên của người mới gặp tức thì. Đó là những thay đổi bình thường của tuổi tác.

### **Những mẹo giúp gợi nhớ:**

- Ghi lại những thông tin quan trọng, cần nhớ.
- Làm việc theo thói quen.
- Tạo lập những mối liên hệ, nhắc/ gợi nhớ.
- Có lịch trình chi tiết, ghi tất cả những gì suy nghĩ trong đầu ra giấy.
- Đặt những thứ quan trọng, những vật thường dùng ở những vị trí quen thuộc.
- Lặp lại tên của những người bạn mới gặp.
- Làm những việc giữ cho trí tuệ minh mẫn.
- Nên gán ghép những sự kiện với các mẫu tự ABC để giúp gợi nhớ khi cần. Không nên chủ quan vào khả năng nhớ của mình nữa.

### **Làm gì khi bạn không thể nhớ một việc gì đó?**

Đây chỉ là một sự cố nhỏ ở bộ nhớ. Bạn không thể nào nhớ tất cả mọi thứ trên trái đất này cùng một lúc. Càng lớn tuổi càng dễ xảy ra tình trạng không nhớ một cái gì đó. Bạn có thể thất vọng chút ít về chuyên này, tuy nhiên đừng nên xem đó là một vấn đề nghiêm trọng.

## **Có nguyên nhân nào khác gây ra vấn đề cho trí nhớ?**

Nhiều nguyên nhân ngoài tuổi tác có thể gây ra trực tiếp ở bộ nhớ. Các nguyên nhân đó bao gồm trầm cảm, bệnh Alzheimer và các bệnh mất trí nhớ khác, tác dụng phụ của thuốc, nhồi máu não, chấn thương đầu và nghiện rượu,...

## **Ảnh hưởng của giảm trí nhớ lên cuộc sống:**

Vấn đề ở bộ nhớ được xem là nghiêm trọng khi nó ảnh hưởng đến sinh hoạt thường nhật của bạn. Chẳng có gì là nghiêm trọng nếu đôi khi bạn quên tên một ai đó. Tuy nhiên, sẽ là vấn đề lớn nếu bạn cố gắng nhớ lại cách thực hiện các động tác nào đó mà bạn đã từng làm nhiều lần trước đây, không thể đi đến một địa điểm nào đó mà bạn đã thường đến, hoặc thực hiện một việc gì đó không theo trình tự chỉ dẫn.

Sự khác biệt nữa giữa trực trặc trí nhớ bình thường và mất trí nhớ là trực trặc trí nhớ bình thường không nặng thêm qua thời gian, trong khi mất trí nhớ diễn tiến rất nhanh sau vài năm, thậm chí chỉ vài tháng.

Khó để bạn tự xác định là mình thuộc loại nào, mất trí nhớ hay chỉ là trực trặc trí nhớ bình thường. Bạn nên đi thăm khám chuyên khoa nội thần kinh để có chẩn đoán xác định và nếu có bệnh lý thì được chữa trị kịp thời. Ngoài ra, bác sĩ còn hướng dẫn thêm cho bạn về cách theo dõi các dấu hiệu trở nặng hoặc bất thường.

## Bệnh Alzheimer thay đổi trí nhớ như thế nào?

Bệnh Alzheimer bắt đầu từ việc làm thay đổi trí nhớ thường xuyên (trí nhớ hiện tại). Ban đầu, người bệnh sẽ nhớ rất rõ ngay cả những chi tiết rất nhỏ của những chuỗi sự kiện trong quá khứ (có thể rất lâu) tuy nhiên lại không nhớ gì những sự kiện hay những lời nói gần đây. Sau đó, bệnh ảnh hưởng đến toàn bộ trí nhớ và người bệnh trở nên mất trí hoàn toàn.

Bệnh Alzheimer là một bệnh lý, không phải là sự thay đổi bình thường của trí nhớ theo tuổi tác. Tuy nhiên tần suất rất thấp, vào khoảng 10% những người trên 65 tuổi có thể bị bệnh này, tỉ lệ này tăng lên khoảng 50% ở những bậc tiền bối trên 85 tuổi.

Những vấn đề trực trắc về trí nhớ được cho là không bình thường:

- Quên những sự vật, sự việc thường xuyên dùng, tiếp xúc.
- Quên cách thực hiện những việc đã thường xuyên làm trước đây.
- Khó khăn tiếp thu những vấn đề mới.
- Lặp đi lặp lại một cụm từ, câu, mẩu truyện nhiều lần trong một lần tiếp xúc.
- Khó khăn khi đưa ra chọn lựa hay rất dễ nhầm lẫn trong tiền bạc.
- Không thể theo dõi được các vấn đề xảy ra trong một ngày.

# NHỮNG HIẾU BIẾT MỚI VỀ BỆNH ALZHEIMER

*Alzheimer là bệnh thoái hóa cả não bộ không hồi phục, gây nên chứng sa sút trí tuệ ở người cao tuổi. Tổn thương tế bào thần kinh ở vỏ não và những cấu trúc xung quanh làm sa sút trí nhớ, giảm phối hợp vận động, giảm cảm giác, nhận cảm sai..., cuối cùng là mất trí nhớ và chức năng tâm thần.*

---

## Những ai dễ bị Alzheimer?

Đây là bệnh gây tử vong ở người cao tuổi đứng hàng thứ 4 hiện nay, có khoảng 4 triệu người Mỹ và hơn 8 triệu người trên thế giới mắc bệnh. Những yếu tố sau đây góp phần tăng khả năng mắc bệnh Alzheimer:

**Tuổi:** Là yếu tố nguy cơ lớn nhất, bắt đầu từ tuổi 65 thì mỗi 5 năm có gấp đôi số ca bị Alzheimer. Vào tuổi 85 thì có phân nửa số người bị bệnh Alzheimer.

**Giới tính:** Phụ nữ dễ bị bệnh hơn nam giới.

**Dân tộc:** Mỗi dân tộc có tần suất mắc bệnh Alzheimer khác nhau. Người da trắng ít mắc bệnh hơn người Mỹ gốc Phi hoặc

Tây Ban Nha. Người châu Á cũng ít mắc bệnh hơn người ở nơi khác. Người ta còn cho rằng bệnh chịu ảnh hưởng của yếu tố môi trường, thí dụ người Nhật sống tại Mỹ có tỉ lệ mắc bệnh cao hơn hẳn so với người Nhật sống tại Nhật.

*Cao huyết áp và tăng cholesterol máu:* Nhiều nghiên cứu cho thấy người có huyết áp tâm thu cao hoặc tăng cholesterol máu sẽ có nguy cơ cao bị Alzheimer.

*Hội chứng Down:* Người bị chứng này sẽ bị Alzheimer khi sống đến 40 tuổi và những bà mẹ sinh con bị Down sẽ có nguy cơ cao bị Alzheimer.

## **Nguyên nhân dẫn đến Alzheimer**

### ***Yếu tố sinh học của não***

Nhờ tiến bộ trong lĩnh vực hình ảnh học, người ta đã phát hiện người bị Alzheimer có sự mất tế bào thần kinh và giảm thể tích những vùng não chi phối trí nhớ, vùng đảm nhận tâm thần kinh. Dưới kính hiển vi điện tử, khi xem xét mô não của người mắc bệnh Alzheimer, về phương diện tế bào học người ta thấy có tổn thương về mặt sinh học, đó là sự thoái hóa của các sợi dây thần kinh, hoặc bị tổn thương chỉ còn là những ống nhỏ ngăn cản vận chuyển chất dinh dưỡng nuôi tế bào thần kinh. Vấn đề này liên quan đến một loại protein tên là Tau. Kế đến là sự xuất hiện của protein có tên là Beta Amyloid, chúng không hòa tan nên tích tụ thành những mảng keo. Ở bệnh nhân Alzheimer, những chất này nằm xung quanh các tế

bào thần kinh chết, một loại protein có tên Amyloid precursor (APP) cũng tồn tại ở đây giúp cho hoạt động hủy hoại tế bào thần kinh của Beta Amyloid. Sự có mặt quá nhiều của Beta Amyloid sẽ làm giảm chất trung gian dẫn truyền thần kinh acetylcholine cần thiết cho trí nhớ. Beta Amyloid cũng ngăn chặn sự vận chuyển ion kali, natri, calcium qua màng tế bào (giúp cho quá trình truyền tín hiệu thần kinh). Ngoài ra còn có vai trò của một số chất protein khác như ERAB (endoplasmic-reticulum associated binding protein), mảng AMY (giống beta Amyloid), Par-4 (prostate apoptosis response-4).

### **Sự oxy hóa và đáp ứng viêm**

Nhiều nghiên cứu đã cố gắng đi sâu tìm hiểu tại sao Beta Amyloid lại gây tổn thương não trong bệnh Alzheimer và đã phát hiện ra sự xuất hiện của các gốc oxy tự do. Sự xuất hiện nhiều chất này sẽ làm tổn thương tế bào thần kinh. Thật ra sự xuất hiện các chất oxy hóa là sản phẩm của hầu hết những phản ứng hóa học trong cơ thể con người nhưng với một lượng dư thừa sẽ gây hại (chất oxy hóa cũng đóng vai trò quan trọng trong bệnh mạch vành và ung thư). Ngoài ra chất oxy hóa cũng liên quan với đáp ứng miễn dịch, đó là phản ứng viêm (men cyclooxygenase và prostaglandin làm tổn thương tế bào thần kinh).

### **Yếu tố gene**

Các gene đóng vai trò gây khởi phát muộn Alzheimer là ApoE2, ApoE3, ApoE4. Còn những đột biến gene PS1, PS2

hoặc gene kiểm soát APP sẽ làm cho bệnh Alzheimer khởi phát sớm hơn.

*Giảm hormone sinh dục nữ:* Sự giảm estrogen sau mãn kinh có liên quan rõ rệt đến giảm trí nhớ và sa sút tâm thần.

*Yếu tố môi trường:* Nhiễm trùng, nhiễm kim loại (người ta phát hiện kẽm, đồng tích tụ trong mô não người bị Alzheimer), môi trường điện từ trường, nhiễm độc...

Một số yếu tố khác đã được xác định có liên quan Alzheimer là homocysteine, sự thiếu hụt vitamin nhóm B, trầm cảm, chấn thương đầu, nhóm người có điều kiện kinh tế kém và học vấn thấp...

## **Biểu hiện của bệnh Alzheimer**

Đó là sự mất trí nhớ, đây là triệu chứng sớm nhất của Alzheimer ở người cao tuổi với một số triệu chứng cần quan tâm:

- Mất trí nhớ hoàn toàn.
- Mất tập trung tư tưởng.
- Sụt cân không giải thích được.
- Khó khăn trong việc đi đứng.

Những triệu chứng này cũng có thể gặp ở người khỏe mạnh bị lão hóa, tuy nhiên bác sĩ chuyên khoa có thể phân biệt được triệu chứng này trên người bình thường và bệnh Alzheimer. Chẳng hạn người cao tuổi bình thường không bị giảm kỹ năng ngôn ngữ, người bị Alzheimer lại bị khó khăn trong việc hoàn

thành câu hoặc tìm một từ đúng, không có khả năng hiểu nghĩa của từ, giao tiếp không hoạt bát, người cao tuổi bình thường không bị giảm khứu giác nhưng người Alzheimer bị giảm nên thường bị sụt cân nhiều, đặc biệt là ở phụ nữ...

Ngoài khám bệnh, bác sĩ sẽ chẩn đoán bệnh Alzheimer dựa trên điện não đồ, hình ảnh học (CT Scan, MRI, SPECT, PET...), xét nghiệm máu, dịch não tủy, test thử khứu giác...

## Bệnh Alzheimer có phòng ngừa được không?

Dù nhiều công trình nghiên cứu trên thế giới đã cố tìm những biện pháp nhằm giảm nguy cơ của bệnh, nhưng đến nay vẫn chưa có kết quả vì nguyên nhân chính yếu gây bệnh chưa được biết đến. Do đó việc phòng ngừa cũng chỉ là hạn chế các yếu tố nguy cơ:

- Liệu pháp hormone thay thế cả ở nam và nữ: Nhiều nghiên cứu trên thế giới cùng ghi nhận kết quả ở phụ nữ dùng liệu pháp thay thế hormone đều giảm được triệu chứng sa sút trí tuệ. DHEA (dehydroepiandrosterone) dùng chống lão hóa ở nữ cũng làm giảm nguy cơ Alzheimer. Ở nam giới thì liệu pháp thay thế bằng testosterone có hiệu quả giống nữ giới.

- Thuốc kháng viêm không steroid: Nhiều nghiên cứu cho thấy dùng các thuốc kháng viêm loại này sẽ chống lại sự tích tụ Beta Amyloid trong não.

- Statin: Đây là thuốc làm giảm cholesterol máu. Một vài nghiên cứu cho thấy những người dùng statin giảm được 70% nguy cơ bị sa sút trí tuệ.

- Chế độ ăn uống:

*Dầu mỡ*: Một nghiên cứu ở Hà Lan cho thấy có mối liên hệ giữa sa sút trí tuệ và chế độ ăn nhiều chất béo toàn phần, chất béo bão hòa và cholesterol. Tuy nhiên chất béo dạng omega-3 có tác dụng chống lão hóa cho tế bào não. Người ta khuyên cáo nồng lượng từ chất béo chỉ nên ở mức dưới 30% tổng nhu cầu hàng ngày.

*Rau quả sẫm màu*: Có tác dụng bảo vệ não, chống lại sự lão hóa.

*Đậu nành*: Có chứa một thành phần giống estrogen. Trên động vật thí nghiệm cho thấy có tác dụng bảo vệ chống lại bệnh Alzheimer. Đậu nành đặc biệt tốt cho phụ nữ sau mãn kinh.

*Rượu*: Nếu dùng lượng vừa phải (một đến hai ly mỗi ngày) thì có tác dụng tốt bảo vệ não do kích thích phóng thích acetylcholine (chất dẫn truyền thần kinh bị khiếm khuyết trong bệnh Alzheimer). Tuy nhiên nếu dùng quá nhiều sẽ gây hại, đặc biệt phụ nữ uống rượu sẽ tăng nguy cơ bị ung thư vú và không được dùng khi có thai.

*Folate và vitamin B12*: Sẽ làm giảm homocysteine (chất làm tăng nguy cơ Alzheimer và bệnh tim mạch).

*Vitamin chống oxy hóa*: Chủ yếu là vitamin E và C, chống sự giải phóng gốc tự do làm tổn thương tế bào.

*Tập thể dục*: Cho thấy giúp giảm nguy cơ bị bệnh Alzheimer

khi nghiên cứu trên số lượng lớn người cao tuổi và trong thời gian dài.

*Vaccine:* Người ta dùng vaccine kích thích cơ thể tạo ra kháng thể đặc hiệu tiêu hủy các phân tử Beta Amyloid. Đây là một cách phòng ngừa tốt nhất nếu nghiên cứu thành công.

# SUY GIẢM TRÍ NHỚ: CĂN BỆNH THỜI ĐẠI

*Hiện nay, có rất nhiều người, không chỉ là những người già mà ngay cả nhiều người trẻ tuổi cũng thường than phiền về trí nhớ của mình. Khi đối mặt với những triệu chứng suy giảm trí nhớ, hầu hết mọi người đều lo lắng khi sợ rằng tình trạng này sẽ tiến triển nặng và dẫn đến mất trí nhớ. Theo các BS chuyên khoa thần kinh, điều này cũng có thể xảy ra nhưng hoàn toàn có thể ngăn ngừa nếu chúng ta hiểu biết về vấn đề này.*

## **Nguyên nhân nào gây ra giảm trí nhớ?**

Theo các tài liệu y khoa, trí nhớ là một quá trình hoạt động của não bộ để ghi nhận, lưu giữ và nhớ lại thông tin khi cần thiết. Quá trình này đòi hỏi sự tham gia của nhiều vùng trong não như: thùy trán, thùy thái dương, đồi thị,...

Một thông tin sẽ được ghi nhận bằng các giác quan, sau đó sẽ được mã hóa và lưu trữ ở các kho trong não. Khi cần nhớ lại, thông tin sẽ được truy xuất tại các kho và chuyển đến các

trung tâm phát ngôn hoặc vận động ở các vùng vỏ não tương ứng để thực hiện.

Tùy thuộc vào nội dung thông tin cần nhớ và thời gian ghi nhớ mà chúng ta có các cách phân loại trí nhớ khác nhau. Việc phân loại này sẽ giúp các thầy thuốc tìm ra nguyên nhân và vị trí tổn thương có thể có của bệnh suy giảm trí nhớ.

Theo phân tích khoa học, thường thì có 3 loại trí nhớ bao gồm: trí nhớ cực ngắn, trí nhớ ngắn hạn và trí nhớ dài hạn.

- Trí nhớ cực ngắn là loại trí nhớ về hình ảnh, âm thanh.

- Trí nhớ ngắn hạn là trí nhớ công việc. Đó là khả năng nhớ lại trong một khoảng thời gian ngắn một thông tin liên quan đến tiến trình chú ý. Các thông tin sẽ được ghi nhớ cho đến khi hoàn thành công việc và thường quên đi sau đó.

Tuy nhiên, với những thông tin quan trọng, lặp đi lặp lại có thể sẽ được lưu giữ thành trí nhớ dài hạn. Đây là loại trí nhớ rất quan trọng có thể lưu trữ thành những thông tin lâu dài như: làm thế nào để làm được việc, thi cử cùng những thông tin quen thuộc như: tên người trong nhà hay bạn bè, địa chỉ...

Suy giảm trí nhớ có thể là lành tính hoặc bệnh lý. Trong đó, suy giảm trí nhớ lành tính là giảm trí nhớ đi kèm với lớn tuổi do các thay đổi của thùy trán trước, chủ yếu là suy giảm trí nhớ công việc, bao gồm đăng trí và giảm khả năng tập trung, khả năng lưu giữ các ý nghĩ lâu dài.

Những biểu hiện thường gặp là quên ngay một việc mình định làm, không tìm thấy đồ vật mình vừa đặt xuống... Riêng giảm trí nhớ bệnh lý là giám hay mất trí nhớ bất thường không phải do tuổi tác.

# PHÂN BIỆT GIỮA ALZHEIMER VÀ BỆNH MẤT TRÍ NHỚ LÀNH TÍNH

*Giảm trí nhớ là một biểu hiện của bệnh Alzheimer, tuy nhiên không phải tất cả các trường hợp giảm trí nhớ đều là bệnh này. Người cao tuổi thường hay quên, còn được gọi là tình trạng quên lành tính, có nhiều điểm khác với giảm trí nhớ trong bệnh Alzheimer.*

---

## Quên lành tính

- Quên những chi tiết không quan trọng, ví dụ như tên của những người không quan hệ.
- Không kèm theo với những rối loạn nhận thức khác.
- Thường sau đó có thể nhớ lại được đầy đủ chi tiết. Quên từng lúc, thường hay quên hơn khi bị stress hoặc bị thúc giục.
- Có thể nhớ bất cứ thứ gì nếu họ chú ý và học.
- Dễ dàng giải quyết sự giảm trí nhớ này bằng các biện pháp nhắc nhở đơn giản (như viết một danh sách, gợi ý...).
- Giảm trí nhớ làm cho bệnh nhân bức bối và cáu gắt, nhưng

không bao giờ ảnh hưởng đáng kể đến các hoạt động nghề nghiệp và xã hội.

### **Giảm trí nhớ trong bệnh Alzheimer**

- Quên những chi tiết quan trọng, ví dụ như tên của con cháu.

- Đồng thời giảm khả năng suy luận và tính toán.

- Không thể nhớ lại, cố thúc giục, cố gắng cũng vô ích. Giảm trí nhớ tất cả các sự kiện, đặc biệt là những thông tin mới học.

- Khả năng học các thông tin mới bị suy giảm trầm trọng, cho dù họ có tập trung đến mấy. Trí nhớ tức thì vẫn bình thường nhưng bệnh nhân không thể nhớ lại sau vài giờ, vài ngày.

- Bệnh nhân Alzheimer không những không nhớ cả danh sách, mà họ còn không nhớ là họ đã làm danh sách đó.

- Ảnh hưởng đáng kể đến các hoạt động nghề nghiệp và xã hội.

### **Bệnh Alzheimer được phát hiện như thế nào?**

Vào một buổi chiều năm 1901, người ta mang một bệnh nhân nữ tên là Auguste D. đến phòng khám của bác sĩ Alois Alzheimer - một nhà thần kinh học người Đức. Khi đó ông mới 37 tuổi nhưng đã là một nhà thần kinh học tên tuổi ở Munich. Bệnh nhân này có các rối loạn về trí nhớ và hành vi như thường thấy ở những người rất già, cũng mất trí nhớ, rối

loạn về ngôn ngữ, mất khả năng suy luận tính toán... nhưng vấn đề là ở chỗ bệnh nhân không già, mới có 50 tuổi.

Alzheimer đã theo dõi và điều trị cho bệnh nhân suốt 4 năm đến khi bệnh nhân qua đời. Khi mổ tử thi, ông rất ngạc nhiên thấy bộ não của bệnh nhân hình như co nhỏ lại, các rãnh não rộng ra. Khi soi kính hiển vi ông hết sức kinh ngạc thấy tổ chức não bình thường dày đặc các tế bào thần kinh thì bây giờ các tế bào biến đâu mất, rất thưa thớt, chỉ còn để lại những dấu vết mà ông gọi là mảng già. Những tế bào thần kinh còn lại cũng không hoàn toàn bình thường, bên trong có những sợi nhỏ xoắn với nhau thành từng bó, dường như làm nghẹt cả tế bào, mà ông gọi là bó tơ thần kinh. Các tổn thương này chủ yếu là ở vỏ não, thùy thái dương, đặc biệt là đồi thị.

Hơn một thế kỷ đã trôi qua, nhưng những phát hiện của Alzheimer vẫn giữ nguyên giá trị và căn bệnh mà ông phát hiện ra sau này mang tên ông - bệnh Alzheimer.

Có nhiều yếu tố tham gia gây bệnh Alzheimer mà chúng ta chưa hiểu biết một cách đầy đủ, trong đó di truyền là một yếu tố quan trọng. Các gene gây bệnh được phát hiện trong một số ít các trường hợp Alzheimer có tính chất gia đình, thường khởi phát ở độ tuổi 40, 50.

# XÁC ĐỊNH THỦ PHẠM GÂY MẤT TRÍ NHỚ Ở BỆNH NHÂN ALZHEIMER

Các nhà nghiên cứu thuộc ĐH Northwestern (Mỹ) vừa "lật tẩy" một protein trong não là thủ phạm chính cướp đi trí nhớ của những người bị Alzheimer. Nhờ phát hiện này, họ sẽ có thêm thông tin về tiến trình phát triển của bệnh cũng như bào chế các loại thuốc có thể phục hồi trí nhớ của bệnh nhân.

---

Các chuyên gia đã phát hiện mô não của bệnh nhân Alzheimer có số lượng protein tích tụ dễ hòa tan - hay còn gọi là ligand gốc B khuếch tán dạng tinh bột (ADDLs) - nhiều hơn khoảng 70 lần so với não của người bình thường. Nghiên cứu này cung cấp cho một giả thuyết mới đây rằng ADDLs tích tụ vào giai đoạn đầu của căn bệnh và vô hiệu hóa chức năng ghi nhớ.

ADDLs tấn công hoạt động xây dựng trí nhớ của các khớp thần kinh - những điểm truyền thông tin trong não - nơi các

neuron trao đổi thông tin. Khi tác động đến khớp thần kinh, ADDLs cũng tác động đến neuron nhưng không tiêu diệt chúng.

“Hơn chục năm nay, giới nghiên cứu đều nghĩ những phân tử lớn - các bô sợi thần kinh - gây ra hàng loạt vấn đề về trí nhớ. Tuy nhiên, chúng tôi cho rằng “thủ phạm” chính là ADDLs...”, trưởng nhóm nghiên cứu - GS. William L. Klein - cho biết trong một thông cáo báo chí. “Nếu chúng tôi có thể phát triển một loại thuốc nhắm tới và trung lập hóa các neurotoxin (độc tố thần kinh), quá trình mất trí nhớ không những có thể chậm lại mà còn được đảo ngược và chức năng ghi nhớ sẽ trở lại hoạt động bình thường”.

Alzheimer là bệnh gây sa sút trí tuệ (dementia) do tổn thương chất xám của vỏ não. Bệnh nhân bị giảm trí nhớ, rối loạn ngôn ngữ, mất khả năng sử dụng động tác, không nhận biết được, rối loạn chức năng tổ chức thực hiện như khả năng vạch kế hoạch, tổ chức, sắp xếp trình tự, và tóm tắt công việc. Bệnh phát triển từ từ cho tới khi trí tuệ bệnh nhân sa sút trầm trọng, phải nằm liệt giường, không nhận biết được người thân, không thể tự ăn uống và tự chủ đại, tiểu tiện. Thể trạng dần dần suy kiệt và tử vong do các bệnh nhiễm trùng.

Người bị Alzheimer cần được theo dõi và chăm sóc đặc biệt vì họ không thể tự phục vụ. Chế độ ăn phải đủ chất và bổ sung các vitamin, uống đủ nước, vệ sinh thân thể, xoa bóp, tập vận động và xoay trở người thường xuyên. Khoảng 80% người già bị sa sút trí tuệ là do bệnh này. Bệnh xảy ra ở cả nam lẫn nữ, bất kỳ lứa tuổi nào sau 30 tuổi, nhưng đại đa số phát bệnh vào tuổi già (trên 65-70 tuổi).

# NGƯỜI CAO TUỔI: HUYẾT ÁP CÀNG THẤP CÀNG DỄ MẤT TRÍ NHỚ

Những người cao tuổi, huyết áp càng thấp thì nguy cơ bị mất trí nhớ càng cao, một nghiên cứu mới của ĐH Y Albert Einstein, ở New York cho biết. Nguy cơ này cũng gắn liền với bệnh mất trí kiểu Alzheimer và rất cao ở những người bị huyết áp thấp.

---

Những người ngoài 75 tuổi, huyết áp càng thấp thì nguy cơ bị mất trí nhớ càng cao. Nguy cơ này cũng gắn liền với bệnh mất trí do Alzheimer gây ra và rất cao ở những người bị huyết áp thấp.

ĐH Y Albert Einstein, New York, Mỹ, tiến hành một nghiên cứu cộng đồng với 122 chủ thể, chủ yếu là những người cao tuổi bị mất trí. Các tác giả nhận thấy rằng huyết áp tâm trương dưới 70mm thì rất có khả năng bị chứng mất trí nhớ. Đặc biệt, huyết áp giảm 10mm thì nguy cơ bị mất trí tăng 20%.

Huyết áp thấp cũng có liên quan đến bệnh mất trí nhớ kiểu Alzheimer, không cùng loại với các nhóm bệnh mất trí nhớ do mạch máu não bị nghẽn. Và những người có mức huyết áp thấp kéo dài liên tục trong hai năm có khả năng bị mất trí nhớ cao gấp hai lần.



Những phân tích xa hơn về vấn đề này cho thấy chứng mất trí kiểu Alzheimer ở những người có huyết áp tâm thu cao giảm với một mức độ vừa phải. Tuy nhiên, những điều này vẫn chưa có cơ sở chắc chắn.

“Kết quả nghiên cứu của chúng tôi cho thấy huyết áp thấp có thể là nguyên nhân và kết quả của chứng mất trí nhớ”, các nhà nghiên cứu cho biết.

# BỆNH ALZHEIMER - NGUY HIỂM TỪ QUÁ TRÌNH LÃO HÓA

Bệnh Alzheimer là một bệnh gây sa sút trí tuệ hay mất trí nhớ do tổn thương chất xám của vỏ não. Khoảng 80% người già bị sa sút trí tuệ là do bệnh này. Bệnh thường xảy ra ở những người có tuổi từ 50-80. Bệnh biểu hiện bằng suy giảm các khả năng trí tuệ, gây ảnh hưởng nghiêm trọng cho lao động nghề nghiệp và giao tiếp xã hội của bệnh nhân, bao gồm: giảm trí nhớ, rối loạn về ngôn ngữ, mất khả năng sử dụng các động tác, cũng như mất khả năng nhận biết. Nguyên nhân của bệnh Alzheimer được cho là do sự hiện diện của các mảng protein dạng tinh bột beta ( $A\beta$  – protein amyloid beta) bám ở não làm cho não bị tổn thương. Nghiên cứu mới đây cho thấy số lượng bệnh nhân Alzheimer là 16 triệu ở Mỹ và 1,5 triệu ở Nhật Bản. Khu vực châu Á - Thái Bình Dương có khoảng 4,3 triệu ca mất trí mới/năm, trong đó số lượng mắc bệnh mất trí nhớ tuổi già Alzheimer chiếm tỉ lệ lớn.

Cơ chế ở mức độ phân tử của bệnh mất trí nhớ tuổi già Alzheimer vừa được công bố đã giải thích tại sao bệnh

Alzheimer thường xảy ra ở những người có tuổi từ 50-80. Cơ chế này giải thích bệnh Alzheimer có liên quan đến quá trình lão hóa cũng như mối liên hệ giữa quá trình lão hóa và các protein có độc tính trong các mảng bám protein. Kết quả cho thấy các yếu tố có liên quan chủ yếu đến sự điều hòa quá trình lão hóa là HSF-1 (heat shock factor 1) và DAF-16 có vai trò trong hoạt động kích thích và ức chế sự hình thành các mảng bám A<sub>β</sub> và cả hai đều có chức năng phối hợp với nhau trong việc ngăn chặn bệnh Alzheimer.

Giống như các bệnh thoái hóa thần kinh khởi phát muộn khác, bệnh Alzheimer có mối liên hệ với sự kết tập các protein có độc tính khác thường, đặc biệt là các peptide A<sub>β</sub> có thể kết tập lại với nhau được phân hủy từ các tiền protein dạng amyloid (amyloid precursor protein). Nhưng tại sao quá trình kết tập A<sub>β</sub> có độc tính này lại liên quan đến quá trình lão hóa vẫn chưa được giải thích rõ ràng.

Dillin và cộng sự ở Viện Nghiên cứu Sinh học Salk, Hoa Kỳ, đã khảo sát tác động của kéo dài tuổi thọ hoặc làm giảm quá trình lão hóa trên giun *C. elegans* có làm chậm hình thành các kết tập A<sub>β</sub> gây bệnh Alzheimer hay không. Nếu như có sự tác động như vậy, quá trình tấn công muộn của Alzheimer sẽ trở thành hoạt động khử độc và hoạt động này kiểm soát quá trình lão hóa. Còn nếu như không có mối liên hệ thì quá trình hình thành các kết tập có độc tính phụ thuộc vào thời

gian này sẽ đạt tới một ngưỡng và gây ra quá trình tấn công muộn của bệnh Alzheimer.

Nhằm phân biệt giữa 2 khả năng đó, các nhà nghiên cứu đã phá hủy quá trình chuyển hóa tín hiệu insulin. Đây là quá trình liên quan chính đến quá trình lão hóa ở giun, ruồi, và động vật có vú. Ở giun *C. elegans* thì chỉ có 1 thụ thể insulin duy nhất là DAF-2. Bình thường, sự chuyển đổi tín hiệu này làm giảm sự biểu hiện ở gene tham gia vào quá trình giải mã ra yếu tố DAF-16 và HSF-1 và kết quả là làm giảm tuổi thọ. Bằng kỹ thuật đột biến làm mất gene DAF-2 ở *C. elegans*, các nhà nghiên cứu thấy ở giun có sự kéo dài tuổi thọ thì có sự giảm độc tính của sự kết tập A $\beta$ . Do đó, quá trình khởi phát trễ trở thành cơ chế giải độc chứ không phải là sự tích lũy có độc. Đột biến ở cả 2 gene là DAF-2 và một trong hai gene DAF-16 hay HSF-1 đều cho kết quả ngược lại.

Kết quả này đã đưa ra một cơ chế trong đó có mối liên hệ giữa quá trình lão hóa và bệnh Alzheimer khởi phát muộn. Khi có sự hình thành mảng bám A $\beta$ , hoạt động HSF-1 là điều chỉnh quá trình chống sự hình thành mảng bám. Hoạt động của DAF-16 lại liên quan đến quá trình thay thế (có thể có chức năng như là quá trình dự phòng) kiểm soát quá trình hình thành các mảng bám A $\beta$  có khối lượng phân tử lớn ít độc tính. Bởi vì cả hai quá trình giải độc này được điều khiển bởi chuyển hóa tín hiệu insulin có liên quan đến quá trình lão



*Luyện tập thể dục  
và uống trà xanh  
có thể phòng ngừa  
bệnh Alzheimer!*

hóa, do đó cả hai có thể tác động đến quá trình lão hóa và dẫn đến sự hình thành các mảng bám A $\beta$ .

Thêm một điều cần nhấn mạnh là quá trình chuyển hóa tín hiệu insulin cũng liên quan đến quá trình hình thành các mảng bám có độc tính khác như là trong trường hợp của bệnh Huntington. Do đó các nghiên cứu tiếp theo trên quá trình chuyển hóa tín hiệu này có thể giúp ích cho quá trình điều trị các bệnh suy thoái chức năng thần kinh khởi phát muộn liên quan đến quá trình hình thành mảng bám như Alzheimer, Huntington... mà cho đến nay vẫn chưa có thuốc điều trị hiệu quả.

# NGƯỜI TÌM RA THỦ PHẠM GÂY MẤT TRÍ NHỚ

Prion là một vi sinh vật ngoại lệ, nhỏ hơn virus 100 lần. Nó cấu tạo là protein và không có bất kỳ acid nucleic (vật chất di truyền) nào được tìm thấy. Nhiều nhà khoa học cho rằng prion là nguyên nhân gây ra bệnh thần kinh ở cừu và các bệnh thoái hóa hệ thần kinh trung ương ở người. Prion được phát hiện vào cuối thế kỷ XX nhờ công lao to lớn của Stanley B. Prusiner, một nhà khoa học người Mỹ đã kiên định, dùng cảm vượt qua vô vàn khó khăn cũng như sự nghi ngờ của giới khoa học để chứng minh và bảo vệ phát minh của mình.

## Từ bệnh nhân đầu tiên

Vào khoảng giữa năm 1972, khi Prusiner đang học tại Khoa thần kinh của Đại học California, San Francisco, ông đã tiếp nhận một bệnh nhân nam có những biểu hiện mất trí nhớ tăng dần khiến người bệnh khó thực hiện những công việc thường nhật của mình. Prusiner đã rất ngạc nhiên khi phát hiện ra rằng người bệnh này đang chết dần bởi nhiễm “loài virus

chậm” có tên gọi là Creutzfeldt-Jakob disease (CJD), một loại bệnh không gây nên phản ứng từ sức đề kháng của cơ thể và còn nhiều giả thuyết khác nhau về tác nhân gây bệnh. Bên cạnh đó, những hiểu biết của ông về đặc tính kinh ngạc của “virus chậm” cũng như những triệu chứng đã từng xuất hiện ở người như bệnh kuru của tộc người Fore ở New Guinea và bệnh scrapie ở cừu đã cuốn hút tâm trí ông. Mặc dù gặp nhiều khó khăn trong quá trình nghiên cứu, nhiều lúc tưởng chừng như đổ vỡ nhưng với tính kiên định và sự nhẫn nại của mình, Prusiner đã tìm ra được nguyên nhân gây ra “virus chậm”. Khi thuật ngữ “prion” – vi sinh vật ngoại lệ – xuất hiện trên một tạp chí khoa học đã thổi bùng ngọn lửa tranh luận. Các nhà vi khuẩn học hoài nghi và các nhà điều tra đang nghiên cứu về scrapie và CJD nổi giận. Tuy nhiên, khoa học bao giờ cũng có tiếng nói riêng và sự thật luôn luôn là chân lý.

## **Đến khám phá trong phòng thí nghiệm**

Stanley Prusiner bắt đầu nghiên cứu về vi sinh vật ngoại lệ từ bệnh nhân đầu tiên của ông cũng như các bệnh kuru, bệnh điên ở cừu... khi những bệnh này được phát hiện là có thể truyền nhiễm thông qua các phần não bị nhiễm bệnh. Nhiều nghiên cứu về nguyên nhân gây bệnh này đã được thực hiện trong suốt thập niên 1950 và 1960, những bệnh này cho thấy bệnh lý học chung thông qua sự phá hủy não của các cá thể nhiễm bệnh. Thời gian ủ bệnh có thể kéo dài một vài năm. Trong suốt thời gian ủ bệnh, các vùng não bị nhiễm bệnh



*Mô hình cấu trúc protein prion.*

từng bước xuất hiện các vết xốp. Những bệnh này có thể lây lan sang người. Các nghiên cứu khoa học cũng đã chứng minh rằng đây là những căn bệnh truyền nhiễm. Tuy nhiên, bản chất của tác nhân gây bệnh vẫn hoàn toàn chưa được biết đến. Vào thời điểm đó, những bệnh này

được giả định là do một loại virus mới chưa xác định, được gọi là một loại virus chậm hoặc bất thường. Trong thập niên tiếp theo vẫn không có phát hiện nào đáng kể cho đến khi Stanley Prusiner tiến hành nghiên cứu. Ông bắt đầu phân lập các tác nhân gây nhiễm và sau 10 năm làm việc miệt mài và tận tụy, ông đã phát hiện ra rằng tác nhân gây bệnh đó chỉ chứa một loại protein, loại mà ông đã đặt tên là prion, một thuật ngữ bắt nguồn từ các mẫu gây nhiễm có chứa protein. Thật ngạc nhiên, ông đã phát hiện ra rằng loại protein này hiện diện với một lượng tương ứng trong óc của cả cá thể nhiễm bệnh và khỏe mạnh. Khám phá này gây ra hàng loạt những thắc mắc. Làm thế nào để một protein có thể gây bệnh nếu như nó hiện diện trong óc cả người bệnh và người khỏe mạnh? Prusiner đã chỉ ra rằng protein prion từ óc người bệnh có một sự khác biệt hoàn toàn về hình dạng không gian ba chiều. Điều đó đưa

Prusiner đến việc đề xuất một giả thuyết về việc làm thế nào để một protein thông thường có thể trở thành một tác nhân gây bệnh bằng cách thay đổi hình dạng của nó. Giả thuyết rằng các protein có khả năng tái tạo mà không cần một hệ gene và gây bệnh đã xâm phạm tất cả các khái niệm thông thường và bị chỉ trích mạnh mẽ. Stanley Prusiner đã tham gia một cuộc chiến không cân sức để chống lại sự phản đối mạnh mẽ đó. Tuy nhiên, nghiên cứu của ông trong nhiều năm tiếp theo đã chứng minh được tính chính xác của giả thuyết prion. Sự bí hiểm ẩn sau các bệnh scrapie ở cừu, bệnh bò điên và bệnh kuru ở người cuối cùng đã được khám phá.

## **Và những kết luận cuối cùng về phát kiến prion – vi sinh vật ngoại lệ**

Prion – vi sinh vật ngoại lệ có khả năng gây các bệnh truyền nhiễm ở người và động vật bởi các loại vi khuẩn, virus và ký sinh trùng. Prusiner cho rằng các sinh vật lạ tồn tại tự nhiên tương tự như các protein tế bào vô hại. Tuy nhiên, các sinh vật ngoại lệ sở hữu một khả năng bẩm sinh để đảo ngược các cấu trúc của chúng thành những thể cấu tạo có tính ổn định cao nhưng lại tạo thành các ký sinh trùng nguy hiểm, những tác nhân gây bệnh đối với một số bệnh chết người về não như mất trí ở người và các loài vật. Các khu vực não bị nhiễm bệnh có một đặc trưng là xuất hiện các vết xốp, chứng cứ về cái chết của tế bào thần kinh trên phạm vi rộng, ảnh hưởng đến các cá thể qua việc xuất hiện các triệu chứng

thần kinh bao gồm làm suy yếu khả năng kiểm soát cơ, mất đi tính linh hoạt sắc bén của thần kinh, mất trí nhớ và mất ngủ. Khám phá của Stanley B. Prusiner đã cung cấp cơ sở cho việc tìm hiểu về cơ chế sinh học dưới các dạng khác của những bệnh liên quan đến chứng mất trí, như bệnh tâm thần và thiết lập một nền tảng cho việc sản xuất thuốc và các chiến lược điều trị mới.

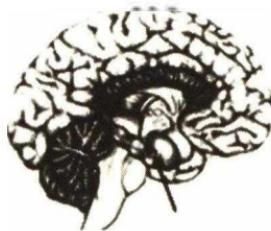
# BỊ CẢM NHIỀU LẦN DỄ MẤT TRÍ NHỚ

*Các nhà khoa học Mỹ tuyên bố những bệnh cấp tính liên quan tới virus, chẳng hạn như cảm, có thể gây tổn thương cho não. Mức độ tổn thương lớn dần sau mỗi lần nhiễm bệnh và sẽ gây rối loạn trí nhớ trong giai đoạn sau của cuộc đời.*

Các virus hoạt tính mạnh, chẳng hạn như virus gây cảm, viêm tủy xám, tiêu chảy, có thể gây thương tổn cho vùng đồi thị trong não - nơi tập trung các tế bào thần kinh nhạy cảm. Người ta gọi nhóm virus này là picornavirus. Chúng tấn công hơn 1 tỉ người trên toàn thế giới hàng năm.

Tính trung bình, mỗi người trong số đó nhiễm các bệnh liên quan tới virus 2-3 lần mỗi năm.

Khi bị virus tiêu diệt, các tế bào ở vùng đồi thị sẽ ngừng tiết ra acetylcholine - chất có tác dụng củng cố trí nhớ ngắn hạn.



*Vùng đồi thị trong não.*

Các dữ kiện mà não thu thập được sẽ không rõ nét và chẳng giữ được lâu nếu thiếu chất này.

Nhiều người bị nhiễm các bệnh cấp tính liên quan tới nhóm picornavirus vài lần trong đời. Điều này giải thích tại sao một số người già gặp những rối loạn nghiêm trọng về trí nhớ trong khi không hề bị thoái hóa thần kinh (chẳng hạn như Alzheimer), các nhà khoa học nhận định.

Một nhóm nghiên cứu thuộc Đại học Y khoa Mayo, bang Minnesota (Mỹ) đã huấn luyện cho một số con chuột học cách thoát ra khỏi mê cung. Sau thời gian huấn luyện, họ chia chúng thành hai nhóm và tiêm *Theiler's murine encephalomyelitis*, chủng virus có quan hệ họ hàng với virus gây bệnh viêm tủy xám ở người, vào một nhóm. Những con chuột bị tiêm nhiễm bệnh ngay sau đó, nhưng không bị bại liệt.

Sau khi những con chuột bị bệnh bình phục, các nhà khoa học lại đưa cả hai nhóm chuột vào mê cung. Họ nhận thấy những con từng bị bệnh rất lúng túng khi tìm lối ra, trong khi những con không bị tiêm vẫn thực hiện tốt việc đó.

Khi phân tích ảnh chụp não những con chuột bị ốm, nhóm nghiên cứu nhận thấy vùng đôi thị của chúng bị tổn thương nghiêm trọng.

“Nghiên cứu trên chuột là công trình đầu tiên cho thấy những bệnh cấp tính do virus gây ra có thể làm suy giảm trí nhớ”, Charles Howe, trưởng nhóm nghiên cứu, phát biểu. “Chúng tôi nghĩ rằng họ picornavirus có thể xâm nhập vào não

động vật và gây nên nhiều loại tổn thương cho não. Chẳng hạn như virus viêm tủy xám có thể gây ra chứng bại liệt”.

“Nếu virus có thể gây mất trí nhớ ở chuột thì chúng hoàn toàn có khả năng làm điều tương tự ở người”, George Kemenes tại Đại học Sussex (Anh) và không liên quan tới công trình nghiên cứu, nhận định.

Nhóm của Howe đã tìm ra một hợp chất giúp vùng đồi thi trong não chuột không bị tổn thương sau khi bị virus tấn công. Họ hy vọng rằng, trong một tương lai không xa, hợp chất này cũng có thể có tác dụng tương tự trên cơ thể người, đặc biệt là những người bị viêm não.

Do virus cúm và virus viêm tủy xám đều thuộc họ *picornavirus* nên Howe dự đoán rằng nếu ai đó bị cúm nhiều lần thì não người đó có thể bị thương tổn. Những thương tổn này rất khó nhận ra nếu chỉ bị cúm một lần, nhưng mức độ sẽ lớn dần nếu bạn bị cúm nhiều lần. Đến một lúc nào đó trong giai đoạn sau của cuộc đời, thương tổn có thể gây ra những vấn đề về trí nhớ cho người bệnh.

Howe và các cộng sự cho biết họ sẽ tiến hành chụp não để tìm ra những biểu hiện thương tổn thần kinh ở những người từng bị nhiễm bệnh cấp tính do virus.

# NGUY CƠ MẤT TRÍ NHỚ SAU ĐỘT QUY

Sau khi theo dõi 191 bệnh nhân trong thời gian 4 năm, bắt đầu từ tháng thứ 6 sau khi họ bị đột quy, tiến sĩ Marta Altieri - Đại học Rome La Sapienza (Italia) đưa ra kết luận:

Chứng mất trí nhớ có thể là hậu quả điển hình sau một cơn đột quy. Thời gian đầu, không có người nào trong số bệnh nhân có triệu chứng của bệnh mất trí nhớ. Tất cả số bệnh nhân này đều được kiểm tra sức khỏe tâm thần mỗi năm. Và sau thời gian nghiên cứu, tiến sĩ Altieri nhận thấy: 41 người

đã phát triển chứng suy giảm trí tuệ (chiếm 21,5%). Trong số này có 26 người mang triệu chứng của mất trí hệ mạch và 15 người mắc bệnh Alzheimer.Thêm vào đó, các số liệu sau nghiên cứu cũng cho thấy chứng mất trí nhớ xảy ra khá phổ biến sau một cơn đột quy với diễn tiến phức tạp.



# HIỆN TƯỢNG MẤT TRÍ NHỚ Ở TUỔI GIÀ

Mới đây các nhà khoa học đã tìm ra dấu mối quan trọng dẫn đến căn bệnh mất trí nhớ ở người già. Theo đó, căn bệnh này có những liên quan chặt chẽ đến một triệu chứng được gọi là tình trạng rối loạn trí não ở người cao tuổi.

Đây là công trình của các nhà khoa học thuộc ĐH Northwestern, Mỹ. Họ đã phát hiện ra điều này khi quan sát thấy các đoạn vòng xoắn của protein trong tế bào não đã ngăn cản các tế bào liên kết với nhau. Một số lượng lớn các tế bào bị "nghẽn mạch" này chính là nguyên nhân của căn bệnh Alzheimer.



Giáo sư Angela Gillozot và các đồng nghiệp thuộc ĐH Northwestern đã xác định rõ rằng có thể hiện tượng này xuất hiện ở những bệnh nhân không mắc bệnh Alzheimer. Họ đã tiến hành thử nghiệm trên não của 8 tử thi. Ba trong số 8 tử

thi đó đã từng là những người bị chứng suy giảm nhận thức. Chứng bệnh này thường được coi là nặng hơn bệnh suy giảm trí nhớ, nhưng lại nhẹ hơn bệnh Alzheimer. 5 bộ não còn lại đều là của những người khỏe mạnh.

Tất cả 8 bộ não trên đều có những tế bào não bị tổn thương và đều có những triệu chứng về rối loạn trí nhớ. Tuy nhiên, số lượng tế bào não bị tổn thương trong não của 3 người trước có vẻ nhiều hơn. Thêm nữa, các nhà khoa học cũng tìm ra mối liên hệ trực tiếp giữa số lượng tế bào não bị tổn thương với khả năng sử dụng trí nhớ của cả 8 người trước khi chết.

Số protein bị “xoắn lại” với nhau đã “kết thành từng mảng” và dần dần giết chết các tế bào não. Thật may mắn là không phải tất cả mọi người đều có lượng protein này nhiều trong não.

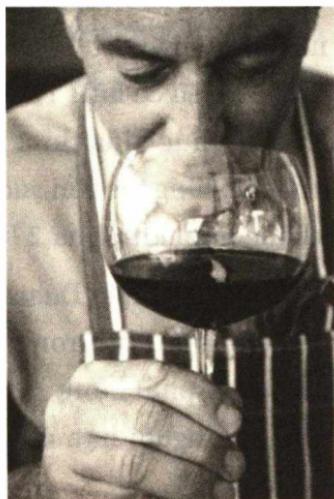
# NGUYÊN NHÂN GÂY BỆNH MẤT TRÍ NHỚ Ở NAM GIỚI

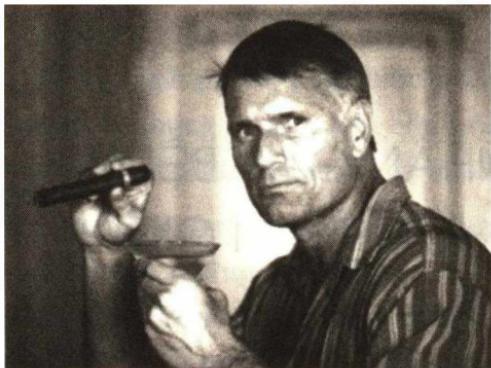
*Theo một nghiên cứu vừa mới được công bố gần đây tại hội nghị thường niên của Viện thần kinh học Hoa Kỳ thì nam giới ở độ tuổi trung niên có thói quen uống nhiều rượu (từ 2 ly trở lên), hút thuốc lá quá độ (trên 1 gói mỗi ngày) và có nồng độ cholesterol trong máu cao sẽ có thể bị mắc bệnh mất trí nhớ (Alzheimer) khi về già.*

Hút thuốc lá và uống rượu là 2 nhân tố chính gây ra chứng mất trí nhớ nhưng chứng bệnh lại hoàn toàn có thể ngăn ngừa được.

Nghiên cứu này được thực hiện trên 938 người già có độ tuổi từ 60 trở lên được chẩn đoán là có nguy cơ bị mắc chứng mất trí nhớ (Alzheimer).

Tiến sĩ Ranjan Duara, người đứng đầu nhóm nghiên cứu cho





biết: “Bệnh Alzheimer phát triển trong nhiều năm trước khi những triệu chứng lâm sàng của nó xuất hiện rõ”.

Theo tiến sĩ Duara thì hút thuốc và uống rượu đều có thể ảnh hưởng trực tiếp đến não bộ, phá hủy các tế bào thần kinh và giao điểm của các tế bào thần kinh. Trong khi tác hại của việc hút thuốc đã quá rõ ràng vì chúng gây bệnh tim, đột quy và nhiều bệnh khác thì hiện nay vẫn còn một số tranh cãi chung quanh mối liên hệ giữa việc uống nhiều rượu bị mắc chứng mất trí nhớ.

Nhiều nghiên cứu trước đây chứng tỏ rằng uống rượu có chừng mực sẽ đem lại một số ảnh hưởng tốt đối với sức khỏe như giảm nguy cơ bị nghẽn mạch vành tim. Nhưng uống bao nhiêu thì sẽ có hại? Theo một nghiên cứu do các nhà khoa học Hà Lan thực hiện thì uống từ trên 4 ly rượu mỗi ngày sẽ ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe nhưng tiến sĩ Duara lại khuyên không nên uống quá 2 ly rượu mỗi ngày.

Tiến sĩ Ranjan Duara cũng cho biết thêm: “Những nghiên cứu này rất quan trọng vì nhờ nó, chúng ta có thể làm chậm quá trình phát bệnh Alzheimer và giảm bớt số người bị bệnh nếu mọi người hạn chế và giới hạn được việc uống rượu và hút thuốc.”

Một nghiên cứu khác tại buổi hội nghị cũng cho thấy rằng những người ở độ tuổi 40 trở lên có nồng độ cholesterol trong máu cao có khả năng bị mất trí nhớ cao hơn những người có nồng độ cholesterol thấp. Nghiên cứu này cho thấy những người có lượng cholesterol trong máu từ 249 đến 500mg có nguy cơ mắc bệnh cao hơn 1,5 lần so với những người có lượng cholesterol dưới 198mg.

Những người nghiên thuốt sẽ phát bệnh sớm hơn 2-3 năm còn những người nghiên rượu sẽ phát bệnh nhanh hơn 4-8 năm. Ngoài ra, những người hội tụ đủ 3 nhân tố gây bệnh nêu trên sẽ bị phát bệnh sớm hơn những người bình thường 8 năm rưỡi.

Cách tốt nhất để bạn tránh hoặc giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh là lập cho mình một chế độ ăn cân bằng, giàu chất chống oxy hóa, giàu dinh dưỡng và tập luyện thể dục thường xuyên. Ngoài ra, nói không với thuốc lá, uống rượu có chừng mực đồng thời theo dõi huyết áp và lượng cholesterol trong máu thường xuyên cũng là những cách giúp chúng ta có thể bảo vệ mình khỏi nguy cơ bị mất trí.

# LO LẮNG NHIỀU DỄ MẤT TRÍ NHỚ

*Những người hay lo nghĩ hoặc hứng chịu tình trạng stress thường xuyên có nguy cơ mắc bệnh Alzheimer trong giai đoạn sau của cuộc đời cao hơn những người khác.*

---

Bản chất của mối liên hệ giữa xu hướng hay lo nghĩ và bệnh mất trí nhớ cho đến nay vẫn là một đề tài gây tranh cãi, tiến sĩ Robert S. Wilson tại Đại học Y khoa Chicago (Mỹ) cho biết.

Trong nghiên cứu của mình, Wilson và cộng sự đã tìm hiểu 1.064 người, có tuổi đời từ 65 trở lên, về xu hướng lo lắng và stress của họ. Sau đó, các chuyên gia theo dõi những người này trong thời gian từ 3 đến 6 năm tiếp theo để xem họ có mắc bệnh Alzheimer hay không.

Kết quả cho thấy, những người hay lo lắng có nguy cơ bị bệnh Alzheimer cao gấp 2 lần so với những người khác. Wilson cho rằng tình trạng tăng lên liên tục của hormone stress có thể gây tổn thương cho một số vùng trên não có chức năng điều khiển hành vi và trí nhớ.

# THỰC PHẨM BÉO DỄ GÂY MẤT TRÍ NHỚ

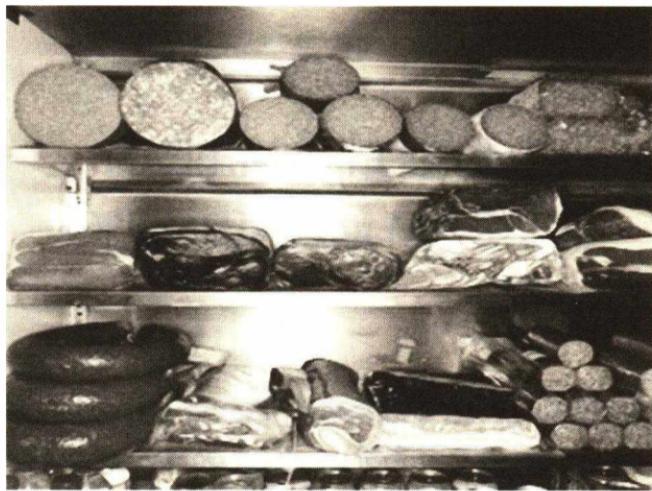
Các nhà nghiên cứu đến từ Trường ĐH Y Nam Carolina (MUSC) vừa tìm ra một mối quan hệ giữa chứng mất trí nhớ và một chế độ ăn giàu chất béo no và cholesterol.

---

Chứng mất trí nhớ đi cùng với tuổi tác là một vấn đề lớn ở nhiều nước, đặc biệt ở các nước có nền công nghiệp phát triển mạnh. Một vấn đề ít được quan tâm và thường bị bỏ qua đó là nguồn cung cấp thức ăn giàu cholesterol và chất béo no, những chất làm tăng tỉ lệ béo phì (nhất là ở Mỹ).

Sau một thời gian cộng tác, các nhà nghiên cứu thuộc hai phòng thí nghiệm của trường MUSC và trường ĐH bang Arizona đã phát hiện ra rằng loài gặm nhấm - được cho ăn theo một chế độ giàu cholesterol và chất béo no thường có khả năng ghi nhớ không tốt.

Chứng mất trí nhớ này đi kèm với một chứng viêm trong não (các protein cấu trúc có khiếm khuyết, khiến tế bào thần kinh không hoạt động được bình thường). Vì chứng viêm đi



*Thức ăn giàu cholesterol và chất béo no. (Fitsugar)*

kèm với một chế độ ăn thiếu dinh dưỡng, nên cũng gây ra những hoạt động không được như mong đợi của một số bộ phận quan trọng khác như mắt và tai.

Nghiên cứu nói trên thừa nhận hiện tượng này cũng xảy ra với con người, đồng thời đặt vấn đề: Cùng với tuổi tác, bộ nhớ của con người cũng có thể được duy trì và một số chức năng của bộ não có thể được cải thiện bằng cách hạn chế tiêu thụ cholesterol và các chất béo no.

Trong hoàn cảnh các ca béo phì và các bệnh liên quan đến béo phì ở Mỹ tăng theo cấp số nhân (xếp thứ 2 sau số ca tử vong sớm do hút thuốc lá và tôn thứ nhì chi phí cho chăm sóc sức khỏe), mối liên quan giữa chế độ ăn giàu chất béo no, cholesterol và chứng mất trí nhớ là một đề tài đáng để bàn luận.

# HÚT THUỐC LÁ: TĂNG NGUY CƠ MẤT TRÍ NHỚ Ở TUỔI TRUNG NIÊN

*Sau khi theo dõi 10.308 người trong độ tuổi 35-55 trong khoảng 3 năm, nhóm các nhà khoa học thuộc Viện Quốc gia Nghiên cứu Y học và Sức khỏe Pháp đã công bố trên tạp chí "Nội khoa" (Mỹ) rằng hút thuốc lá có thể làm tăng nguy cơ mất trí nhớ ở người trung niên.*

---

Bà Severine Sabia, trưởng nhóm nghiên cứu, cho biết họ đã tìm thấy mối liên hệ chặt chẽ giữa việc hút thuốc lá với sự suy giảm trí nhớ và nhận thức của người nghiên thuốc ở nửa cuối cuộc đời.

Trong thời gian đầu, những người trung niên hút thuốc bị giảm trí nhớ và khả năng lập luận nhưng sau đó, những người hút thuốc lâu năm hơn có thể bị suy giảm khả năng nhận thức, từ vựng và khả năng nói lưu loát.

Đặc biệt là người bị suy giảm nhận thức ở tuổi trung niên, sau này có thể mất trí nhớ nhanh hơn.

# NGƯỜI TRẦM CẢM DỄ BỊ ALZHEIMER

*Các nhà nghiên cứu Hà Lan đã tìm thấy căn bệnh Alzheimer gây mất trí nhớ dễ xảy ra gấp 2.5 lần ở những người từng bị trầm cảm.*

---

Khả năng tăng lên 4 lần ở những ai đã bị trầm cảm trước tuổi 60. Nghiên cứu dựa trên 486 người trong vòng 6 năm, trong đó 33 người bị mắc bệnh Alzheimer. Nhóm đến từ Trung tâm y tế thuộc Đại học Erasmus ở Rotterdam cho rằng vẫn cần thêm nhiều nghiên cứu để tìm hiểu mối quan hệ giữa Alzheimer và trầm cảm.

Nhà nghiên cứu đứng đầu Monique Breteler nói: “Chúng tôi vẫn chưa biết chắc rằng liệu trầm cảm có góp phần phát triển căn bệnh Alzheimer, hay một yếu tố khác gây ra cả hai tình trạng này”.

Một giả thuyết được đưa ra là trầm cảm làm mất đi một số tế bào trong 2 vùng não hippocampus và dẫn tới căn bệnh mất trí nhớ.

Nghiên cứu thứ hai do Đại học Rush ở Mỹ thực hiện cũng cho ra kết quả tương tự. Nhóm đã theo dõi hơn 900 người trong vòng 13 năm, trong đó 190 người bị mắc bệnh Alzheimer.

Nhóm tìm thấy những ai có dấu hiệu trầm cảm vào lúc đầu nghiên cứu thì cũng dễ mắc bệnh Alzheimer hơn. Nhưng không có dấu hiệu căn bệnh trầm cảm tăng lên khi mới bắt đầu bị mất trí nhớ. Nhóm cho rằng kết quả chứng tỏ trầm cảm là một yếu tố rủi ro dẫn tới căn bệnh, chứ không phải là dấu hiệu sớm của bệnh.

Nhà nghiên cứu Robert Wilson nhận xét: “Các triệu chứng trầm cảm có thể gây ra những thay đổi rõ rệt trong não, làm giảm khả năng kháng bệnh Alzheimer của não”.

“Nhận ra được những người có nguy cơ bị bệnh sẽ giúp tìm ra cách điều trị và giảm bớt số người bị mất trí nhớ, giúp các nhà nghiên cứu hiểu rõ hơn về căn bệnh và có các biện pháp chữa trị thích hợp”, Rebecca Wood tại Hiệp hội Nghiên cứu Alzheimer nhận định.

# ALZHEIMER VÀ YẾU TỐ DI TRUYỀN



*Ảnh chỉ mang tính minh họa.*

dõi con cái của 111 gia đình mà cả cha lẫn mẹ đều mắc bệnh Alzheimer.

Kết quả là những người con trong các gia đình này có tới 22,6% nguy cơ khởi phát bệnh Alzheimer so với tỉ lệ từ 6-13% ở người bình thường. Những người mà cả cha mẹ đều mắc bệnh cũng có nguy cơ khởi phát bệnh Alzheimer sớm hơn, trung bình là 66 tuổi, so với độ tuổi thông thường là từ 70 đến 80.

Những ai có cả cha và mẹ đều mắc bệnh Alzheimer sẽ có nguy cơ mắc bệnh này cao, thường là gấp đôi so với những người khác. Theo Báo Telegraph (Anh), các nhà khoa học thuộc Đại học Washington (Mỹ) đã khẳng định điều này sau khi theo

# PHÁT HIỆN GENE GÂY RA BỆNH ALZHEIMER

Các nhà khoa học Canada và Mỹ phát hiện những người sinh ra với một loại gene đặc biệt có thể có nguy cơ mắc bệnh mất trí nhớ Alzheimer cao hơn những người khác.

Sau khi nghiên cứu 6.000 mẫu gene của 4 nhóm người khác nhau trong thời gian 5 năm, các nhà khoa học tại Đại học Toronto (Canada), Đại học Columbia, Boston (Mỹ)... đã xác định sự khiếm khuyết trong gene SORL1 có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh trên. SORL1 có tác dụng kiểm soát sự phân phối protein APP hiện diện trong tế bào não. Khi ở trạng thái bình thường, SORL1 ngăn chặn APP phân hủy thành một sản phẩm phụ gây hại não. Một khi bị khiếm khuyết, SORL1 mất đi chức năng trên, dẫn đến tình trạng tế bào não bị hủy hoại dần.



# KIỂM TRA MẮT PHÁT HIỆN BỆNH ALZHEIMER

*Theo các nhà khoa học Mỹ, bệnh mất trí sớm có thể được phát hiện chỉ với một bài kiểm tra mắt đơn giản, tương tự như biện pháp dùng để kiểm tra cao huyết áp và tiểu đường.*

Xét nghiệm này, do nhóm các nhà khoa học tại Bệnh viện Brigham and Women ở Boston phát triển, sử dụng laser không xâm nhập cơ thể để kiểm tra thủy tinh thể của mắt. Phương pháp này giúp phát hiện beta - amyloid - protein được tìm thấy trong não có liên quan đến bệnh Alzheimer.

Hiện phương pháp này đã được thử nghiệm thành công trên chuột. Tiến sĩ Lee Goldstein, trưởng nhóm nghiên cứu, cùng các cộng sự dự định dùng phương pháp này để phát hiện bệnh Alzheimer ở giai đoạn sớm nhất cũng như sự tiến triển của bệnh và giám sát phản ứng của cơ thể người bệnh đối với các biện pháp điều trị.

Hiện chưa có cách kiểm tra đơn giản nào giúp chẩn đoán bệnh mất trí và nó chỉ có thể được xác nhận chính xác qua kiểm tra não người bệnh ở giai đoạn khám nghiệm tử thi.

# NHÌN BỀ NGOÀI ĐOÁN RA BỆNH MẤT TRÍ NHỚ

*Một nhóm nghiên cứu có trụ sở tại Seattle đã phát hiện thấy thể lực của một người có thể tiết lộ nhiều điều về tình trạng tâm thần của ông (bà) ta trong tương lai.*

---

Họ cho biết có một cách đơn giản để kết luận ai đó có nguy cơ bị mất trí nhớ hay mắc bệnh Alzheimer khi về già hay không: đó là tính thời gian đi bộ, kiểm tra sức mạnh trong cái nắm tay và khả năng thăng bằng của người đó khi đứng yên.

Nhóm nghiên cứu của tiến sĩ Eric Larson, giám đốc Trung tâm Nghiên cứu sức khỏe Group Health, đã tìm hiểu 2.288 người tuổi từ 65 trở lên. Mỗi người được đánh giá 3 lần, mỗi lần cách nhau 2 năm.

Khi nghiên cứu bắt đầu vào năm 1994, không ai trong số họ có biểu hiện mất trí nhớ hoặc bệnh Alzheimer. 6 năm sau đó, 319 người đã phát triển chứng mất trí nhớ, trong đó 221 người mắc bệnh Alzheimer.

“Chúng tôi ngạc nhiên nhận thấy những thay đổi về thể chất có thể đến trước những thay đổi về tư duy”, Larson nói.

Theo nhóm nghiên cứu, chỉ thị đầu tiên cho tình trạng mất trí nhớ dường như nằm ở trục trặc trong việc đi bộ và thăng bằng. Một cái nắm tay yếu ớt có thể là dấu hiệu tiếp theo về nguy cơ này ở người già.

Trong một báo cáo trước kia, cũng nhóm nghiên cứu này đã tìm thấy rằng những người tập thể dục thường xuyên ít có nguy cơ phát triển chứng mất trí nhớ hay bệnh Alzheimer.

Nghiên cứu mới đây đề xuất một giải pháp khả thi: rằng việc tập luyện thường xuyên có thể giúp ngăn chặn sự mất trí nhờ việc cải thiện và duy trì thể lực.

ThS-BS. Phan Hữu Phước lưu ý, 50% các trường hợp sa sút trí tuệ giai đoạn sớm sẽ chuyển thành sa sút trí tuệ trong 3 năm. Người hay than phiền về trí nhớ hoặc trí nhớ có giảm so với tuổi tác là những dấu hiệu có thể dựa vào để chẩn đoán, tuy bề ngoài họ vẫn có vẻ bình thường, khó phát hiện.

Để ngăn ngừa sự sa sút trí tuệ do vấn đề mạch máu, BS. Phước khuyên loại bỏ những thói quen sinh hoạt不良 hưởng xấu đến mạch máu não như hút thuốc lá, uống rượu nhiều, thiếu vận động, kể cả ăn thức ăn nhiều muối...

# 10 MÙI GIÚP PHÁT HIỆN BỆNH MẤT TRÍ

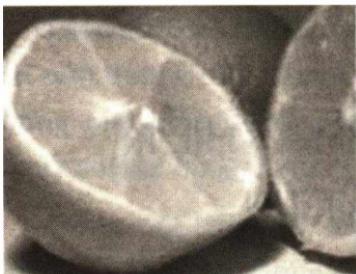
Các nhà khoa học Mỹ cho biết, chanh, tử đinh dương và da là 3 trong số 10 mùi có thể được sử dụng để xác định một ai đó có khả năng mắc chứng mất trí hay không.

---

Nhóm nghiên cứu tại Đại học Columbia đã thử nghiệm những mùi này trên 150 người bị suy giảm nhận thức từ tối thiểu tới nhẹ. Những người mà sau phát triển căn bệnh Alzheimer đã thực hiện rất kém bài kiểm tra nhận biết 10 mùi. Các bác sĩ hy vọng đây là sẽ là một phương thức chẩn đoán mới, nhưng vẫn không thể là cách kiểm tra duy nhất bệnh nhân Alzheimer. Những mùi này còn bao gồm đinh hương, khói thuốc, tinh dầu bạc hà, dứa, gas tự nhiên, xà phòng và dâu tây.

Các bác sĩ đã biết từ trước rằng mùi vị sẽ là một trong những thứ đầu tiên không thể nhận ra được bởi một người phát triển chứng mất trí. Mặc dù không thể chẩn đoán bệnh Alzheimer chính xác 100%, các bài kiểm tra trí nhớ, di truyền và chụp não có thể giúp tìm ra nguy cơ mắc bệnh. Gần đây cuộc kiểm tra mùi đã trở thành một công cụ phán đoán bổ sung.

Bác sĩ Davangere Devanand và cộng sự đã quyết định tìm



*Chanh là một trong những mùi giúp phát hiện chứng mất trí.*

hiểu mùi nào là hữu dụng nhất. Họ thử nghiệm trên 150 người bị suy giảm nhận thức từ tối thiểu tới nhẹ (MCI). Trong tình trạng này, mọi người thường gặp các vấn đề về trí nhớ mà khó phân biệt với tình trạng tự nhiên của tuổi già. Một số người bị MCI vẫn khỏe mạnh, trong khi người khác

sẽ phát triển nặng thêm thành Alzheimer. Nhóm thử nghiệm khả năng phân biệt mùi của người tham gia trong vòng 5 năm, mỗi năm một lần.

So với những người bị MCI mà không phát triển đầy đủ chứng mất trí và 63 người cao tuổi khỏe mạnh, thì những người bị MCI rồi sau này phát thành bệnh Alzheimer thực hiện bài kiểm tra rất kém. Kết quả dựa trên 10 mùi cũng khớp với kết quả tìm được từ kiểm tra trí nhớ và chụp não. Bác sĩ Devanand nói, cuộc kiểm tra này sẽ giúp nhận biết căn bệnh Alzheimer sớm hơn.

Giáo sư Tim Jacob, chuyên gia về mùi tại Đại học Cardiff, xứ Wales, nhận xét kiểm tra mùi là một ý kiến hay, nhưng nhất thiết vẫn phải kết hợp với các cuộc kiểm tra khác, do mùi có thể bị ảnh hưởng bởi rất nhiều thứ như cảm lạnh. Trước bữa ăn, khứu giác của con người cũng nhạy cảm hơn so với sau bữa ăn.

# CĂN BỆNH THỜI ĐẠI - HÃY NGĂN CHẶN TỪ TRẺ

Theo các bác sĩ chuyên khoa thần kinh, điều đáng nói là hiện nay đối tượng suy giảm trí nhớ không chỉ tập trung ở người lớn tuổi mà còn rất nhiều người trẻ cũng lâm vào tình trạng này. Ngoài các nguyên nhân chính gây ra giảm trí nhớ gồm: do tuổi tác, do bệnh lý thoái hóa não hay do những chấn thương đầu, tai biến mạch máu não... còn nhiều nguyên nhân thuộc về yếu tố "thời đại" như: giảm trí nhớ do nghiện rượu, việc lạm dụng các loại thuốc ngủ, thuốc chống trầm cảm cũng là một trong những nguyên nhân gây suy giảm trí nhớ.

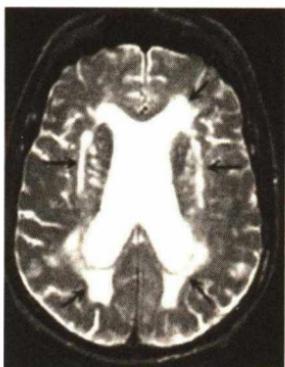
Đặc biệt, với nhịp sống và cường độ làm việc quá gấp gáp và căng thẳng như hiện nay, nhiều bạn trẻ rơi vào tình trạng stress, mất ngủ, trầm cảm, làm việc căng thẳng gây kém tập trung... đó cũng là những nguyên nhân thường gặp trong gây giảm trí nhớ ở người trẻ.

# PHÒNG NGỪA VÀ ĐIỀU TRỊ BỆNH SA SÚT TRÍ TUỆ

*Mất tập trung, hay quên, giảm cảm giác, đi đứng và phối hợp vận động khó khăn... cuối cùng là mất trí nhớ và chức năng tâm thần. Nhiều người Việt Nam đã mắc căn bệnh tưởng chỉ phổ biến ở phương Tây này; riêng Khoa Lão BV Nguyễn Trãi (TP.HCM) từ đầu năm đến nay đã phát hiện khoảng 100 trường hợp sa sút trí tuệ, chủ yếu do mạch máu có vấn đề.*

Theo ThS-BS. Phan Hữu Phước - Trưởng khoa Lão học, BV Nguyễn Trãi, có hai nguyên nhân chính gây nên tình trạng sa

sút trí tuệ: Do bệnh Alzheimer, hoặc do nguyên nhân mạch máu. Điều đáng lưu ý là ở châu Âu, châu Mỹ, tỉ lệ bệnh nhân sa sút trí tuệ thuộc loại Alzheimer chiếm 60-70%; 15-20%



*Những thương tổn lan tỏa trong não gây ra tình trạng sa sút trí tuệ được ghi nhận bằng máy cộng hưởng từ (MRI).*

trường hợp xuất phát từ nguyên nhân mạch máu, hay còn gọi là sa sút trí tuệ do nhiều ổ nhồi máu não. Trong khi đó ở châu Á, 60-70% người mắc bệnh là do vấn đề mạch máu, phần còn lại do Alzheimer hoặc phổi hợp cả hai và một số nguyên nhân khác.

ThS-BS. Phước cho rằng, nguyên nhân sâu xa dẫn đến tình trạng sa sút trí tuệ vẫn là dấu chấm hỏi cho các nhà bệnh lý học. Nhưng cũng có thể đề cập một số nguyên nhân trực tiếp như do yếu tố sinh học của não, yếu tố gene, tình trạng giảm hormone sinh dục nữ, yếu tố môi trường...

# CÁC PHƯƠNG PHÁP CHẨN ĐOÁN BỆNH ALZHEIMER HIỆN ĐẠI



PET (Positron emission tomography - Cắt lớp Positron phát xạ): Dùng phóng xạ phát xạ Positron não để xác định bệnh.

Xét nghiệm máu tìm chất chỉ điểm là não bị thoái hóa biến ra chất Amyloid. (Xét nghiệm tên là M266 do nồng độ chất Amyloid rất cao trong máu người có bệnh).

Xét nghiệm di truyền tìm ra gene APOE-4.

MRI (Cộng hưởng từ): Tìm ra dấu gián tiếp của bệnh Alzheimer từ sự teo não.

Tìm ra trong máu chất CCR1 trên bạch cầu chỉ điểm rất sớm tình trạng bệnh (+).

# CHỨNG MẤT TRÍ NHỚ CÓ THỂ CHỮA ĐƯỢC

Chứng mất trí nhớ do thoái hóa thần kinh như bệnh Alzheimer có thể chữa được. Nghiên cứu do Viện Công nghệ Massachusetts (Mỹ) thực hiện đã khẳng định rằng việc kích thích não và sử dụng thuốc giúp những con chuột bị những chứng bệnh này có thể phục hồi trí nhớ.

Các nhà nghiên cứu đã chứng minh rằng loài gặm nhấm bị những chứng bệnh tương tự như Alzheimer có khả năng nhớ lại những hoạt động đã học trước khi bị mất trí nhớ.

Họ đã sử dụng những con chuột biến đổi gene bị chứng sa sút trí tuệ. Trước đó họ đã dạy chúng tránh bị điện giật và lấy thức ăn trong một mê cung. 6 tuần sau khi mắc bệnh, loài chuột không còn khả năng nhớ những gì chúng đã học. Một số con được đặt trong một môi trường kích thích với đồ chơi, một số con khác được đặt trong môi trường bình thường.

Kết quả là những con sống trong môi trường kích thích đã có khả năng nhớ lại những lần bị điện giật hơn so với những con khác. Chúng cũng có khả năng học tập những điều mới.

Các nhà nghiên cứu cũng đã thử nghiệm tác động của các chất ức chế histone-deacetylase (HDAC) đối với trí nhớ. Các kết quả cũng tương tự như ở môi trường kích thích.

Nhà thần kinh học Li-Huei Tsai khẳng định các kết quả trên mang lại hy vọng cho những người mắc bệnh sa sút trí tuệ như Alzheimer. Đây là những chứng cứ đầu tiên cho thấy dù não bị thoái hóa, bệnh nhân vẫn có thể cải thiện khả năng học tập và phục hồi trí nhớ trong thời gian dài.

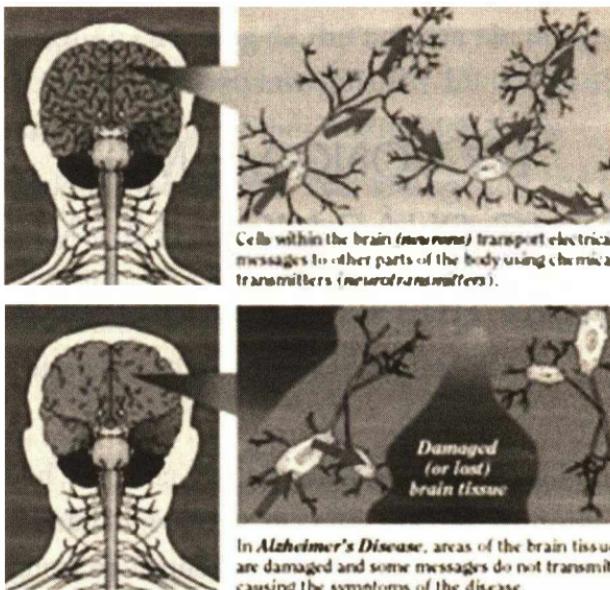
# HY VỌNG VỀ MỘT PHƯƠNG PHÁP MỚI CHỮA BỆNH MẤT TRÍ NHỚ ALZHEIMER

Các nhà nghiên cứu ở California, Mỹ cho biết, họ đã tìm ra cách cải thiện sự liên kết giữa các tế bào não bằng cách tiêm một loại dược phẩm có tên là etanercept vào trong cổ bệnh nhân. Bệnh chuyển biến chỉ sau khi tiêm thuốc vài phút và bệnh nhân có thể hồi phục 90% trí nhớ sau ba tháng điều trị.

Các nhà khoa học này thuộc Viện Nghiên cứu Thần kinh. Họ cho biết, sau khi tiêm thuốc chỉ vài phút đã có thể thấy những chuyển biến ở bệnh nhân Alzheimer.

Về sự kiện này, các chuyên gia người Anh cho rằng cần có những nghiên cứu sâu hơn nữa.

Tại Anh, có khoảng hơn 400.000 người mắc bệnh Alzheimer. Các loại dược phẩm hiện tại có thể làm bệnh chậm tiến triển, tuy nhiên các tổ chức từ thiện cho rằng, cần phải tiến hành những nghiên cứu có tính đột phá, xây dựng nên các phương pháp điều trị bệnh hiệu quả hơn.



*So sánh não người bệnh Alzheimer (ảnh dưới) với não người bình thường.*

## Những tiến bộ

Các bác sĩ ở California đã phát minh ra một phương pháp rất mới lạ là tiêm thuốc chống viêm khớp etanercept vào cổ của các bệnh nhân Alzheimer, sau đó, tạo độ nghiêng để bệnh nhân nằm, giúp máu lưu thông lên não tốt hơn.

Trong một cơ sở điều trị y khoa tư nhân, có khoảng 50 bệnh nhân đang được điều trị bằng phương pháp này. Trong số đó, có một số người đã dùng được phẩm etanercept trong hơn ba năm qua. Các bác sĩ cho biết, khoảng 90% bệnh nhân đáp ứng tốt với thuốc, thông thường thời gian thuốc có tác dụng chỉ vài phút sau khi tiêm.

Thông thường, sự bình phục của bệnh nhân tiến triển từng tuần với mỗi liều thuốc tiêm và đạt được sự ổn định sau khoảng ba tháng điều trị.

Giáo sư Edward Tobinick, người chủ trì nghiên cứu cho biết: Chúng tôi thấy khả năng suy nghĩ và tính toán của bệnh nhân tiến triển tốt. Trí nhớ của họ được cải thiện, khả năng diễn đạt khá lên và cảm thấy vui vẻ hơn. Chúng tôi cũng thường thấy có sự phục hồi tốt trong dáng đi của những bệnh nhân.

Mặc dù đạt được những kết quả đáng kể nhưng các bác sĩ cho biết, phương pháp chữa bệnh mới này cũng không giúp các bệnh nhân Alzheimer trở lại bình thường được.

Trong đoạn video do cơ sở điều trị y tế trên cung cấp, một nữ y tá hỏi chuyện cụ Marvin Miller, một bệnh nhân Alzheimer 82 tuổi. Cụ trông rất căng thẳng và trả lời không mạch lạc khi được hỏi một số câu thông thường. Cụ không thể phân biệt được một số đồ dùng hằng ngày như cái vòng tay và cái bút chì. Sau khi được tiêm liều etanercept đầu tiên, chỉ năm phút sau, cụ vui mừng chào hỏi vợ mình và ôm chầm lấy cụ bà. Vợ cụ Miller hết sức sững sốt vì đã nhiều năm cụ Miller không nhận ra cụ bà.

Trong một cuộc phỏng vấn, cụ bà Miller miêu tả sự tiến bộ của chồng bốn tuần sau đó: cụ ông phục hồi đến 90%, mà trước khi điều trị, cụ không nhớ được gì cả.

Etanercept không phải là một loại dược phẩm mới. Người

ta đã dùng nó để điều trị bệnh viêm khớp, ngăn chặn một hóa chất có tên TNF (tumour necrosis factor-alpha) gây sưng và đau khớp.

Chất TNF từng bị nghi có thể ảnh hưởng đến khả năng liên kết giữa các tế bào não nói chung và bị cho là nguyên nhân gây bệnh Alzheimer nói riêng.

Các nhà nghiên cứu ở Los Angeles tin rằng họ đã khám phá ra một phương pháp mới đưa thuốc etanercept vào não thông qua tiêm trên cổ, ngăn chặn tình trạng bị chia rẽ giữa các tế bào não do TNF gây nên.

Tiến sĩ Suzanne Sorensen, người phụ trách công tác nghiên cứu tại Hội Alzheimer nước Anh nói: Chúng tôi chưa bao giờ thấy có phương pháp nào giúp người bệnh cải thiện tình hình tốt đến thế. Chính vì vậy, khi lần đầu nghe về nghiên cứu này, tôi đã không tin và nghi ngờ tính chân thực của nó.

Chúng tôi đã được xem phim và thấy những bệnh nhân bình phục rất nhanh sau khi được tiêm thuốc. Hiện nay, có rất nhiều người đã được điều trị bằng loại dược phẩm này. Tôi cho rằng, đây là thời gian thích hợp để tiến hành một điều trị thử nghiệm mới.

# VÌ ĐÂU DẦU CÁ GIÚP NGỪA BỆNH?

Các nhà khoa học thuộc ĐH California (Mỹ) đã tiến một bước trong cuộc chiến chống lại căn bệnh Alzheimer khi tìm ra lý do tại sao dầu cá giúp chống lại căn bệnh này. Một loại acid béo omega-3 là docosahexaenoic acid hay còn gọi DHA trong dầu cá đã giúp thúc đẩy việc sản sinh protein LR11.

---

Đây là loại protein có tác dụng tiêu diệt protein gây tích tụ dịch beta amyloid, vốn được xem là độc hại cho các dây thần kinh trong não và gây bệnh Alzheimer.

Theo trưởng nhóm nghiên cứu Greg Cole, hàm lượng DHA cao đã giúp cơ thể sản sinh dư thừa LR11 chống lại bệnh Alzheimer trong khi lượng thấp LR11 đã dẫn đến việc hình thành các mảng dịch beta amyloid.

DHA được xem là loại acid béo quan trọng vì cơ thể không tạo ra được mà chỉ hấp thu qua chế độ ăn uống.

# TRỊ ALZHEIMER BẰNG VACCINE DẠNG DÁN CAO

*Theo Hàng tin BBC, các nhà khoa học tại Đại học Nam Florida (Mỹ) đã tạo ra được một loại vaccine ở dạng cao dán, có thể dùng để ngăn ngừa bệnh Alzheimer.*

---

Thử nghiệm miếng cao dán có chứa vaccine lên những con chuột bị suy thoái não có liên quan đến tuổi già, tương tự như bệnh Alzheimer, các nhà khoa học nhận thấy, dán cao không gây ra những tác dụng phụ nguy hiểm như tiêm vaccine. Theo các chuyên gia, các tế bào miễn dịch có trong da, gọi là Langerhans có thể giúp cơ thể phản ứng tích cực với vaccine.

# LIỆU PHÁP THAY THẾ HORMONE LÀM TĂNG NGUY CƠ MẤT TRÍ

Theo một nghiên cứu do các nhà khoa học Mỹ tiến hành, liệu pháp thay thế hormone (HRT) làm gia tăng nguy cơ mắc bệnh Alzheimer lên 2 lần ở những phụ nữ từ 65 tuổi trở lên. Đây là kết quả nghiên cứu mới nhất tiếp theo phát hiện của Hiệp hội Sáng kiến sức khỏe của phụ nữ rằng HRT có thể tăng nguy cơ đau tim, ung thư vú và đột quỵ.

---

Nghiên cứu trước đó cho thấy phụ nữ sử dụng liệu pháp thay thế hormone dựa trên hormone giới tính nữ có nguy cơ mắc bệnh Alzheimer thấp hơn về lâu dài. Tuy nhiên, tiến sĩ Sally Shumaker lại có quan điểm trái ngược. Theo tiến sĩ, do tác hại tiềm năng của HRT lớn hơn so với lợi ích thu được, bác sĩ không nên kê HRT kết hợp cho phụ nữ ở giai đoạn sau mãn kinh với mục đích ngăn chặn mất trí.

Một chuyên gia tại Anh cho biết kết quả nghiên cứu mới không thể áp dụng cho nhiều phụ nữ Anh. Peter Bowen-Simpkins thuộc ĐH sản khoa và phụ khoa Hoàng gia cho rằng phần lớn phụ nữ tại Anh sử dụng HRT ở độ tuổi 40 và 50 khi



họ sắp mãn kinh. Tại Mỹ, HRT thường được kê cho những phụ nữ cao tuổi hơn nhiều sau giai đoạn mãn kinh.

Bức thông điệp của nghiên cứu là sử dụng HRT một vài năm sau giai đoạn mãn kinh không mang lại lợi ích giống như uống nó khi phụ nữ vẫn đang có kinh. Hàng triệu phụ nữ trên khắp thế giới sử dụng HRT để ngăn chặn các triệu chứng mãn kinh. Nhiều nghiên cứu đang được tiến hành để đánh giá tác động của nó tới các căn bệnh về cuối đời chẳng hạn như loãng xương, đau tim và Alzheimer.

# DƯỢC PHẨM ĐỂ CHỮA CÁC BỆNH MẤT TRÍ NHỚ?

Tsai và các cộng sự đã tiến hành nghiên cứu những con chuột được thực hiện kĩ thuật gene biếu thị một protein có tên là p25 ở những điều kiện xác định. Protein này làm chết rất nhiều tế bào não và đã có dính líu đến các bệnh thoái hóa thần kinh. Các nhà nghiên cứu có thể đóng hoặc tắt sự biếu thị của p25 bằng cách kiểm soát thức ăn của chuột. Nếu không cho chuột ăn thức ăn này, nó xử sự như những con chuột bình thường, nhưng khi ăn vào thì nó bị mất trí nhớ.

Khi cho những con chuột mất trí nhớ dùng một hợp chất có tên là chất kìm hãm histone deacetylase (HDAC) đã cho kết quả khá quan: Những con chuột được dùng chất kìm hãm này đã hồi phục trí nhớ dài hạn của chúng tốt hơn những con chuột không được dùng.

Sự hồi phục trí nhớ tốt hơn cũng xảy ra với những con chuột tuy không được dùng chất kìm hãm HDAC, nhưng được đưa vào một môi trường sống động. Theo Tsai, những con chuột thí nghiệm thường sống ở trong lồng chật hẹp, khi đưa chúng sang một chiếc lồng khác rộng hơn, và có nhiều tương tác hơn thì khiến chúng năng động hơn nhiều cả về thể chất lẫn tinh thần.

Tsai cho biết cả chất kìm hãm HDAC lẫn mô trường phong phú có lẽ đều đã kích thích sự tăng trưởng của các mối liên kết giữa các neuron, giúp tái liên kết bộ não khiến cho việc tiếp cận với trí nhớ dài hạn trở nên dễ dàng hơn. Bà nói: “Ta không nhất thiết phải thấy sự gia tăng số lượng neuron, mà là sự gia tăng việc hình thành các nhánh tế bào thần kinh (dendrite) và khớp thần kinh. Trong trường hợp sử dụng chất kìm hãm HDAC, có thể là nó đã làm thay đổi cấu trúc của chromatin (nhiễm sắc thể) tạo ra các gene, khiến cho sự tăng trưởng khớp thần kinh này được biểu hiện ra nhiều hơn”.

Theo nhận định của Ya-Ping Tang, nhà sinh học neuron ở trường Đại học Chicago, thì những kết quả nghiên cứu này hết sức ấn tượng.

Theo Tsai, họ còn chưa biết vì sao việc não bị tổn hại ở chuột đã không gây tiêu hủy trí nhớ dài hạn của chúng. “Công trình nghiên cứu của chúng tôi không giải thích được điều đó, nhưng nó không cho thấy ngay cả sự tổn hại neuron lớn này cũng chưa đủ để mất trí nhớ”. Tuy nhiên, bà cho biết vẫn còn quá sớm để có thể nói rằng liệu những dược phẩm được phát triển dựa trên cơ chế này có thể giúp khôi phục trí nhớ ở người hay không. Nếu như có được những dược phẩm như vậy thì đó sẽ là niềm hy vọng cho những người bị tổn hại neuron và bị mất trí nhớ.

# NHỮNG PHƯƠNG PHÁP CẦN THIẾT ĐỂ GIỮ GÌN TRÍ NHỚ

- Rèn luyện trí óc: luôn học tập những kỹ năng mới như chơi nhạc cụ, chơi ô chữ, học ngoại ngữ hoặc các môn học yêu thích.
- Tập thể dục đều đặn.
- Xây dựng thói quen ăn uống lành mạnh.
- Không uống rượu.
- Chống căng thẳng/stress.
- Bảo vệ đầu của mình.
- Không hút thuốc.
- Tổ chức hóa công việc.
- Tăng cường sự tập trung.

Suy giảm trí nhớ tuy không ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe con người nhưng nó thường gây rất nhiều phiền toái và ảnh hưởng rất nhiều đến chất lượng cuộc sống của người bệnh, nhất là những người trẻ.

Theo BS Trần Công Thắng, khi bạn đã bắt đầu quan tâm về việc suy giảm trí nhớ của mình hoặc việc giảm trí nhớ gây khó chịu cho bạn thì đó là lúc bạn nên đi khám trí nhớ.

Việc đòi hỏi bệnh sử cẩn thận, đặc biệt là thời gian và thời điểm trí nhớ, nội dung trí nhớ bị giảm, yếu tố tinh thần, công việc, thuốc men có thể ảnh hưởng đến trí nhớ và diễn tiến của giảm trí nhớ... có thể giúp các thầy thuốc định hướng loại giảm trí nhớ và nguyên nhân.

Theo BS Thắng: Điều trị bệnh suy giảm hoặc mất trí nhớ tùy thuộc vào nguyên nhân. Đôi khi rất đơn giản, chỉ cần loại bỏ nguyên nhân thì trí nhớ sẽ từ từ hồi phục. Một số bệnh lý như trầm cảm, mất ngủ, bệnh tuyến giáp có thể điều trị bằng thuốc uống.

Cho đến nay, vẫn chưa có loại thuốc nào điều trị hết giảm trí nhớ do tuổi tác. Tập luyện trí nhớ vẫn là biện pháp điều trị chính. Bên cạnh đó, các thuốc có tác dụng chống oxy hóa như vitamin E, Gingko biloba cũng có tác dụng chống lão hóa và giúp giữ gìn trí nhớ.



Tuy nhiên, việc sử dụng các loại thuốc đặc biệt phải tuân thủ theo chỉ định của bác sĩ. Đặc biệt là với những người trẻ. Được biết, hiện nay, cứ vào mùa thi cử, đứng trước áp lực của việc phải học thuộc lòng khá nhiều môn trước các kỳ thi của con em, nhiều phụ huynh đã rất lo lắng.

Thay vì chọn cho con chế độ học tập, nghỉ ngơi và bồi bổ một cách hợp lý, khoa học để có thể ghi nhớ bài tốt hơn, nhiều phụ huynh đã chọn cho con em mình phương pháp “rèn luyện trí nhớ siêu tốc” là: dùng thuốc tăng cường trí nhớ! Tuy nhiên, theo PGS.TS Mai Phương Mai – Phó trưởng khoa Dược, Chủ nhiệm bộ môn Dược lý, ĐH Y Dược TP.HCM: Hầu hết các loại thuốc được gọi là “thuốc tăng cường trí nhớ” trên thị trường hiện nay chỉ là các loại thuốc điều trị có thể đem lại lợi ích nào đó cho hoạt động của não bộ như can thiệp, hỗ trợ giúp cho việc chuyển hóa máu não, tuần hoàn tốt hơn hay giúp cải thiện việc chuyển hóa các tế bào thần kinh...

Hầu hết các loại thuốc này đều có tác dụng phụ có thể gây biến đổi tâm lý, ảnh hưởng tới tư duy, cảm xúc của người dùng; ví dụ như loại thuốc Paracetamol là thuốc gây hưng phấn, cải thiện việc chuyển hóa các tế bào thần kinh có tác dụng phụ là gây mệt mỏi, bồn chồn, dễ bị kích động; hay như Amphetamine kích thích đầu óc tinh táo, giúp sỹ tử chống lại cơn buồn ngủ khi ôn bài, nhưng nếu dùng thuốc kéo dài có thể làm cơ thể suy kiệt và nguy hiểm hơn là sẽ gây nghiện.

# HOẠT ĐỘNG LÀM GIẢM BỆNH MẤT TRÍ NHỚ

*Theo cuộc nghiên cứu mới nhất, sự tích cực hoạt động về thể xác và tinh thần có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh mất trí nhớ. Bệnh này có thể phát triển chậm hay mau nhưng luôn luôn cướp đi trí nhớ của một người và khả năng tự săn sóc của họ.*

---

Cuộc nghiên cứu này cho thấy rằng nguy cơ mắc bệnh mất trí nhớ tăng gấp bốn lần đối với những người ít hoạt động giữa tuổi 20 và 60. Điều này đúng cho bất kỳ loại hoạt động nào, nhưng những hoạt động về tinh thần thì hữu ích hơn. Một cuộc nghiên cứu khác cho thấy những người trung niên mà tập thể dục ít nhất hai lần một tuần thì giảm được 60 phần trăm mắc bệnh mất trí nhớ. Tập thể dục gồm có đi bộ ít nhất 10.000 bước, hay 3km một ngày.

Bộ óc là một cơ quan cũng như trái tim, các bắp thịt và hai lá phổi, vì thế tập thể dục là việc rất quan trọng để giữ bộ óc lành mạnh. Sự liên hệ giữa thể dục và hoạt động tinh thần là làm tăng sự tuần hoàn của máu tới não, như vậy làm tăng lượng oxygen. Thể dục thường xuyên gia tăng sự phục hồi của tế bào và làm giảm đi những kích thích tố căng thẳng (stress hormones) như chất cortisone; cả hai đều liên hệ tới sự hoạt động của não.

# VIỆC RÈN LUYỆN CÓ THỂ LÀM THAY ĐỔI NÃO BỘ

Các nhà khoa học thần kinh phát hiện rằng, giống như các phần khác của cơ thể, não có thể thay đổi một cách cố ý bằng cách cung cấp các mạch được sử dụng đều đặn và làm suy yếu các mạch ít khi được sử dụng đến.

---

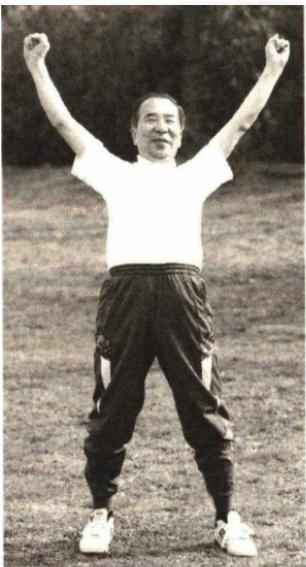
Sau khi nghiên cứu các hình ảnh não bộ của hàng trăm nhà sư Tây Tạng, các nhà khoa học kết luận rằng, giống như việc tập thể dục nhịp điệu làm thay đổi các cơ, việc rèn luyện tâm thần cũng làm biến đổi chất xám.

Các nhà khoa học tại Đại học Wisconsin đã so sánh hoạt động của não bộ ở những người tình nguyện cũng là những tu sĩ mới với hoạt động trí não của các nhà sư tại chùa Dharmsala, những người đã bỏ ra hơn 10 ngàn giờ để suy ngẫm.

Cuộc nghiên cứu cho rằng việc rèn luyện tinh thần có thể đưa não bộ lên một mức ý thức cao hơn. Sự linh động của não, một trong những vấn đề nóng nhất trong khoa nghiên cứu não, là một phát hiện gần đây cho thấy não có khả năng thay đổi cấu trúc và chức năng của nó.

# VÌ SAO TẬP THỂ DỤC GIÚP TĂNG CƯỜNG TRÍ NÃO?

Các nhà nghiên cứu thuộc Đại học Khoa học Ứng dụng ở Hà Lan cho biết, tập thể dục có thể giúp cải thiện trí não ở người lớn tuổi. Các chuyên gia Hà Lan đã khảo sát lại 11 cuộc thử nghiệm ở Mỹ, Pháp và Thụy Điển, liên quan đến 670 người ở độ tuổi trên 55.



Kết quả cho thấy việc tham gia chương trình tập thể dục đã giúp tăng lượng VO<sub>2</sub> max - chỉ số biểu thị sức chịu đựng của hệ hô hấp - lên 14% và giúp cải thiện đáng kể chức năng nhận thức.

Do đó, các chuyên gia khuyên những người lớn tuổi nên tăng cường tập thể dục như đi bộ nhanh, đạp xe, bơi lội để cải thiện trí nhớ vì khi lớn tuổi nguy cơ mắc bệnh Alzheimer dễ xảy ra.

# CHỐNG LẠI BỆNH MẤT TRÍ NHỚ VỚI TRÒ CHƠI TRÍ ÓC, THỂ DỤC VÀ NGHỈ NGƠI

*Sự suy giảm trí nhớ theo tuổi tác là một tiến trình tự nhiên chứ không có liên quan tới bệnh Alzheimer. Tỉ như chúng ta có thể nhận ra người quen nhưng lại hay quên tên họ.*

*Sự kiện như trên xảy ra từ sớm trong đời chúng ta.*

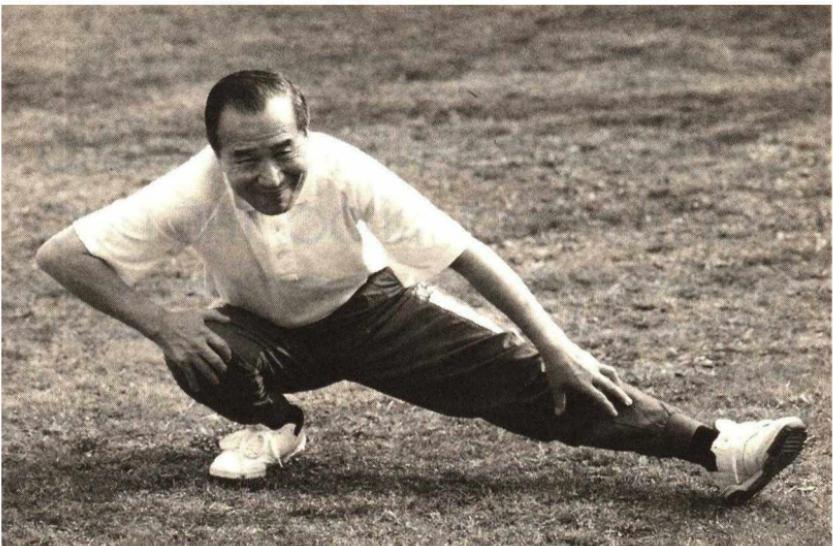
---

Máy chơi “game” S.M.A.R.T dựa theo kĩ thuật CyberLearning của NASA giúp trí não hoạt động

Trung bình một người 45 tuổi quên tên người quen 35% nhiều hơn so với khi mới 25, và cứ thế tăng cho tới 62% ở tuổi 65 và 74% ở tuổi 75.

Người lớn tuổi cũng bị mất trí nhớ vì nhiều nguyên nhân khác như do thuốc men, căng thẳng tinh thần, trầm cảm, bệnh tim, uống nước không đủ, ăn thiếu chất bồi dưỡng và một số vấn đề sức khỏe khác.

Tỉ dụ bệnh tiểu đường type 2 ảnh hưởng lên trí nhớ của những người trên 65 tuổi vì làm não bộ chóng già đi. Đại học



*Thể dục rất có ích trong việc giúp cải thiện trí nhớ.*

Washington (Seattle) đang tiến hành nghiên cứu về sự liên hệ giữa insulin, đường trong máu và bệnh mất trí nhớ của người già. Kết quả cho thấy là lượng đường trong máu của một phần ba người Mỹ tuổi 60+ không được điều chỉnh tốt và đây chính là một yếu tố liên quan tới mất trí nhớ. Do đó cải thiện hoạt năng của insulin có lẽ sẽ có hiệu ứng tốt đối với trí nhớ và là một phương hướng điều trị mới trong tương lai.

## Nhưng còn bây giờ thì sao?

Liệu các trò chơi trí óc (brain game) có ích lợi gì không? Trong giới truyền thông, người ta nói rất nhiều về khả năng cải thiện trí nhớ và ngăn chặn Alzheimer của các trò chơi trí

óc này. Lý do đề ra là vì khi rèn luyện trí óc với những suy nghĩ khó khăn, như chơi ô chữ và chơi trò chơi trí óc hoặc học sử dụng máy tính và học ngoại ngữ, chúng ta sẽ giữ cho trí óc luôn luôn uyển chuyển và khỏe mạnh.

*Thể dục* cũng giúp cải thiện trí nhớ. Jane Tornatore, một chuyên viên về trí nhớ thuộc Hiệp hội Alzheimer tại Seattle nói “*Theo kinh nghiệm và sự hiểu biết của tôi thì thể dục là cách tốt nhất để giữ cho trí óc khỏe mạnh*”. Nhờ hoạt động, máu sẽ dồn lên đầu nhiều hơn khiến não khỏe mạnh hơn, làm việc tốt hơn.

Một yếu tố chủ yếu khác là *chế độ ăn uống*. Bác sĩ Thomas H. Crook nguyên chủ tịch hội National Institute of Mental Health cho biết: “*Các kết quả nghiên cứu mới đây cho thấy là những người tập thể dục đều đặn và theo chế độ ăn uống lành mạnh ít có nguy cơ bị Alzheimer, bởi vì cả hai điều này giúp cho tinh thần thoải mái và giúp kiểm soát cân nặng cùng huyết áp*”

Sau hết ngủ cho đủ và giảm căng thẳng tinh thần cũng rất quan trọng. Người lớn tuổi không cần phải ngủ ít hơn người trẻ. Ngủ ít hơn bảy hay tám tiếng làm cho khó tập trung và khó nhớ. Và căng thẳng tinh thần về lâu dài sẽ làm giấc ngủ không yên. Vì vậy nên tìm cách giảm căng thẳng tinh thần nhờ thể dục, cầu nguyện và ngồi thiền để có thể ngủ ngon và cải thiện trí nhớ.

# VIỆC VẶT GIÚP BỆNH NHÂN TỐT HƠN

*Các nhà khoa học Hà Lan tuyên bố: Khả năng vận động của những người mắc bệnh mất trí nhớ sẽ được cải thiện đáng kể nếu họ được chỉ cách làm những việc vặt trong nhà.*

---

Phương pháp điều trị này, đăng trên tạp chí British Medical Journal, được gọi là “liệu pháp làm việc”.

Các nhà khoa học tại Đại học Nijmegen (Hà Lan) theo dõi 135 bệnh nhân mất trí nhớ ở mức độ nhẹ và trung bình. Những người này, có độ tuổi từ 65 trở lên, được chia làm hai nhóm. Nhóm thứ nhất được đào tạo để làm các việc nhà trong 5 tuần. Nhóm thứ hai không được đào tạo. Việc kiểm tra được tiến hành 2 lần, lần thứ nhất sau 6 tuần và lần thứ hai sau 3 tháng.

Kết quả cho thấy 75% số người được đào tạo đã cải thiện được các kỹ năng vận động, 82% giảm được sự lệ thuộc vào người khác khi làm các công việc vặt hàng ngày. Trong khi đó, chỉ có 10% nhóm kia cải thiện được các kỹ năng vận động.

“Những kết quả của quá trình đào tạo, chẳng hạn như cải thiện các kỹ năng làm việc và tạo cảm giác thành thạo, giúp bệnh nhân mất trí nhớ giảm được sự phụ thuộc vào người khác trong các công việc hàng ngày. Chúng tôi tin rằng trong thời gian dài, liệu pháp điều trị này sẽ giúp bệnh nhân mất trí nhớ bớt phụ thuộc vào xã hội hơn”, nhóm nghiên cứu viết.

## ĐI BỘ ĐỂ... NHỚ LÂU

Đi bộ, leo cầu thang hoặc vận động vừa phải (như dọn dẹp nhà cửa, làm vườn...) có thể giúp giảm nguy cơ khởi phát chứng rối loạn tâm thần do tổn thương (vascular dementia), một dạng mất trí nhớ phổ biến thứ hai sau bệnh Alzheimer.

Khảo sát trên 749 người từ 65 tuổi trở lên trong suốt 4 năm, các nhà khoa học thuộc ĐH Hospital S.Orsola Malpighi (Ý) nhận thấy những người năng vận động thân thể đã giảm được từ 27-29% nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần do tổn thương mạch máu não, Hằng tin ANI dẫn lại. Các chuyên gia cho rằng các hoạt động thể chất có thể đã cải thiện dòng máu chảy về não và hạ thấp nguy cơ bệnh tim mạch, vốn là tác nhân nguy hiểm gây chứng rối loạn tâm thần do tổn thương mạch máu não.



# SỐNG LẠC QUAN ĐỂ NGỪA MẤT TRÍ NHỚ

Những ai thường lo lắng hoặc buồn phiền có nguy cơ bị suy giảm nhận thức nhẹ, dấu hiệu sớm của bệnh mất trí nhớ, cao hơn 40% so với những người luôn sống hạnh phúc, vui vẻ.



Đó là kết quả nghiên cứu của các nhà khoa học thuộc Trung tâm y tế của Đại học Rush (Mỹ) trên 1.256 người khỏe mạnh và không có các triệu chứng bị suy giảm nhận thức.

Theo Reuters, sau 12 năm theo dõi, có 482 người trong số trên mắc các triệu chứng suy giảm nhận thức nhẹ MCI do thường xuyên suy nghĩ tiêu cực. Các nhà khoa học cho rằng lo lắng kinh niên đã gây tổn hại đến một số phần ở não vốn chịu trách nhiệm kháng stress, dẫn đến nguy cơ kể trên.

# HỌC VẤN CÀNG CAO CÀNG ÍT BỊ ALZHEIMER

Việt Nam có hơn 9 triệu người bị sa sút trí tuệ mà dạng bệnh điển hình của nó là Alzheimer. Tỉ lệ bị bệnh này giảm dần theo trình độ học vấn.

Một nghiên cứu của Viện Lão khoa cho thấy, tỉ lệ sa sút trí tuệ ở người cao tuổi Việt Nam xấp xỉ 5%, cao hơn tỉ lệ chung của thế giới (gần 4%). Phụ nữ dễ mắc bệnh này hơn nam giới. Tuổi càng cao, tỉ lệ bị sa sút trí tuệ càng lớn, chẳng hạn ở tuổi 85 trở lên, cứ 6 cụ thì có một người mắc chứng này.

Theo tiến sĩ Phạm Thắng, Viện trưởng Viện Lão khoa, học vấn càng cao thì nguy cơ mắc bệnh càng giảm. Cụ thể trong nghiên cứu trên, tỉ lệ sa sút trí tuệ ở những người chỉ biết đọc biết viết là 10,4%, cao gấp 5 lần so với những người tốt nghiệp cấp II trở lên.

Ông Thắng cho biết, biểu hiện của sa sút trí tuệ là giảm trí nhớ và nhận thức, đến mức gây trở ngại cho sinh hoạt thường ngày. Nguy cơ mắc bệnh cao nhất là ở những người hút thuốc lá, uống rượu, có bệnh tăng huyết áp, tiểu đường hay tiền sử chấn thương sọ não, đột quy, Parkinson.

*Hiện Việt Nam có hơn 9 triệu người cao tuổi (ngoài 60 tuổi), chiếm gần 9% dân số. Dự báo sau 5-6 năm nữa, Việt Nam sẽ trở thành một nước có dân số già, khi tỉ lệ người cao tuổi vượt quá 10%.*

# NGOẠI NGỮ “CẦM CHÂN” CHỨNG MẤT TRÍ NHỚ

*Độ tuổi mắc chứng mất trí nhớ ở những người nói ít nhất hai ngôn ngữ trong cuộc sống và công việc hàng ngày cao hơn tới 4 năm, so với người chỉ sử dụng một thứ tiếng, các nhà khoa học Canada khẳng định.*

Các nhà nghiên cứu cho biết những hoạt động liên quan tới việc sử dụng nhiều hơn một ngoại ngữ làm tăng lượng máu tới não và đảm bảo những kết nối thần kinh luôn ở trong tình trạng liên tục - hai yếu tố được cho là giúp ngăn ngừa chứng mất trí nhớ.



*Học ngoại ngữ giúp hạn chế những phiền toái do chứng mất trí nhớ mang tới.*

*Ảnh: fotosearch*

“Trong quá trình sử dụng hai ngôn ngữ, nhiều phần trong não bạn buộc phải hoạt động liên tục và tích cực. Điều đó khiến chúng trở nên ngày càng linh hoạt”, giáo sư Ellen Bialystok, Đại học York, Toronto, Canada, phát biểu.

Nhóm nghiên cứu của Bialystok tìm hiểu 184 người cao tuổi có triệu chứng của bệnh mất trí nhớ. Họ là những bệnh nhân từng điều trị tại một bệnh viện thần kinh ở Toronto trong khoảng thời gian từ năm 2002 tới 2005. Trong nhóm đối tượng nghiên cứu, 91 người chỉ nói một ngôn ngữ, 93 người nói hai thứ tiếng.

“Ở nhóm nói một ngôn ngữ, độ tuổi mắc bệnh mất trí nhớ trung bình là 71,5, trong khi ở nhóm biết hai thứ tiếng là 75,5. Sự khác biệt này vẫn giữ nguyên ngay cả khi chúng tôi xem xét những tác động có thể phát sinh do những khác biệt về văn hóa, cơ hội học tập, tình trạng việc làm, giới tính”, nhóm nghiên cứu tuyên bố.

Bialystok nhấn mạnh rằng việc sử dụng nhiều ngôn ngữ giúp trì hoãn thời điểm bắt đầu của bệnh mất trí nhớ, chứ không ngăn chặn được nó.

# LÀM GÌ ĐỂ CẢI THIỆN TRÍ NHỚ

Các nhà nghiên cứu ở Đại học Newcastle nói rằng: “Uống trà đều đặn hàng ngày có thể giúp tăng cường trí nhớ”. Khám phá này mở ra một triển vọng cho việc điều trị bệnh mất trí nhớ (Alzheimer).

Các nhà khoa học ghi nhận các hoạt chất trong trà xanh và trà đen có tác dụng giống như thuốc được dùng cho bệnh nhân mất trí nhớ.

Các nhà khoa học nhận thấy cả hai loại trà úc chế hoạt động của enzyme acetylcholinesterase(AChE), là thủ phạm làm hỏng hóa chất chủ chốt trong não bộ có liên hệ với ký ức.

Họ cũng nhận thấy cả hai loại trà này còn úc chế một enzyme thứ nhì tên là enzyme butyrylcholinesterase (BuChE) - enzyme được tìm thấy trong protein ở não của người bệnh mất trí nhớ. Trà xanh và trà đen còn ngăn cản hoạt động của beta-secretase, đóng vai trò quan trọng trong việc gây ra bệnh Alzheimer.

Khả năng úc chế hoạt động của enzyme của trà xanh là một tuần lẽ, trong khi của trà đen là một ngày.

So sánh với việc sử dụng thuốc gây ra nhiều phản ứng phụ bất lợi cho người bệnh mất trí nhớ thì việc uống trà hàng ngày vừa ít tổn kém lại vừa an toàn.

# LUYỆN TRÍ NHỚ

*Không nên xem suy giảm trí nhớ là một phần tất yếu của tuổi già. Trong khi một số người cao tuổi cảm thấy rất hay quên, lại có một số người vẫn giữ được sự sắc sảo của trí óc trong suốt cuộc đời họ.*

---

Giống như cơ thể con người, một khi tập luyện thể dục thường xuyên sẽ trở nên cứng cáp và dẻo dai hơn, bộ não và trí nhớ con người cũng vậy, nó sẽ trở nên mạnh khỏe hơn khi luyện tập và áp dụng theo một số phương pháp. Dưới đây là một số bài tập và bí quyết để giữ gìn trí nhớ, đồng thời giúp cân bằng bộ nhớ vốn đã bị ảnh hưởng bởi tuổi tác.

Trước hết, chúng ta phải biết rằng, những trường hợp nghiêm trọng như bệnh mất trí nhớ và chứng não suy cần được sự chăm sóc của y tá. Luyện tập trí não theo cách dưới đây có thể giúp làm chậm lại sự suy giảm trí nhớ, hoặc giúp người cao tuổi tận dụng hết khả năng hiện có của mình. Nhưng một khi người đó thực sự mất trí nhớ nghiêm trọng, những điều dưới đây có thể làm tình trạng người bệnh thêm nghiêm trọng. Vì thế khi chăm sóc người cao tuổi, bạn phải cân nhắc trước khi áp dụng bài tập dưới đây.

## **1. Chú ý. Dừng lại. Quan sát. Lắng nghe**

Thỉnh thoảng, chúng ta bắt gặp phản ứng đầu tiên của người cao tuổi khi quýnh quáng đi tìm chìa khóa của họ là: “Lại vậy nữa rồi, đạo này trí nhớ của mình càng ngày càng tồi tệ?”. Nhưng thật ra trí nhớ của người đó vẫn rất bình thường. Có thể vấn đề ở đây chỉ là người đó thiếu tập trung. Tập thói quen tập trung vào những điều đơn giản có thể giúp người cao tuổi tránh được rắc rối về sau.

Phải giải thích cho người cao tuổi hiểu rằng họ chỉ cần mất vài giây để nhớ lại một hoạt động cụ thể, ví dụ như: “Tôi để chìa khóa ở trong túi áo khoác”.

## **2. Nhẩm lại và lặp lại**

Thông tin cần được nhẩm lại và lặp lại để đủ thời gian cho nó xác định vị trí đúng trong trí nhớ dài hạn. Chẳng hạn như mẹ bạn thường xuyên đến thăm bạn, dự định yêu cầu bạn làm một điều gì đó, hoặc sẽ nói với bạn điều gì đó. Nhưng hỡi ôi, bà lại quên ngay khi gặp bạn. Bạn nên chỉ cho bà thấy rằng việc nhẩm lại hoặc lặp lại trong đầu những điều mình phải nói sẽ giúp ích rất nhiều trong việc giữ gìn trí nhớ.

## **3. Lập nhóm**

Đây là một cách khác trong việc nhẩm lại. Nếu người thân của bạn thường hay quên số điện thoại, hay số bảo hiểm xã hội của mình, hãy chỉ cho người đó tách số đó ra thành nhiều nhóm, ví dụ: một số có mười chữ số 5083841755 có thể được

ghi nhớ rõ ràng hơn khi được chia thành ba nhóm: 508 - 384 - 1755. Điều này tạo cảm giác ghi nhớ ba số thay vì mươi số cùng một lúc. Bạn thấy chưa? Dễ hơn nhiều.

#### **4. Sắp xếp đúng chỗ**

Người thân của bạn có thường xuyên mất cả ngày trời để tìm kiếm những vật dụng đã đặt sai chỗ không? Hãy giúp người đó sắp xếp một vị trí cố định cho quen thuộc, các số điện thoại quan trọng, các giấy tờ cần thiết, các dụng cụ hữu ích cũng như chìa khóa, ví tiền và kính mắt. Điều này sẽ làm giảm thiểu những cuộc tìm kiếm gây mệt mỏi và khó chịu.

#### **5. Tăng cường việc sử dụng các dụng cụ trợ giúp bên ngoài**

Mọi người chúng ta cần sử dụng những dụng cụ trợ giúp nhưng người thân cao tuổi của bạn đã biết tận dụng chúng chưa? Hãy khuyến khích người đó dùng sổ ghi các cuộc hẹn, những mảnh giấy ghi chú, đồng hồ báo, hẹn giờ. Ngoài ra, có thể sử dụng trí tưởng tượng để nghĩ ra những cách đặc biệt giúp người cao tuổi dễ nhớ hơn.

# GIỮ CHO TRÍ NÃO LÀNH MẠNH

*Rèn luyện thân thể không thể bỏ qua việc rèn luyện não, bảo đảm cơ quan điều khiển cơ thể luôn có sức khỏe để hoàn thành tốt nhiệm vụ tham mưu cho hoạt động của con người. Có những cách tập sau đây:*

---

## 1. Quan sát:

Chú ý quan sát sự vật xung quanh và luôn ghi nhớ trong đầu những điều cần thiết, tất nhiên, quan sát phải kèm phân tích động não.

## 2. Nghe:

Luôn nghe nhạc mình ưa thích để giúp tăng cường trao đổi chất trong tế bào não, rèn luyện nâng cao khả năng điều khiển việc nghe của thần kinh, giúp trí óc linh hoạt hơn.

## 3. Nghĩ:

Luôn suy nghĩ là cách tốt nhất để rèn luyện não. Ai muốn thông minh đều cần hoạt động não nhanh nhẹn và biết suy

nghĩ. Ngược lại, người không chịu suy nghĩ thì não thường lão hóa nhanh, giảm khả năng hoạt động.

#### 4. Đọc:

Cần đọc sách báo nhiều vì đó là nguồn cung cấp thông tin quan trọng, giúp cho kho dữ liệu cơ sở của trí não - nền tảng của sự thông minh, đầy đủ tiềm lực. Cần đọc sách để tiếp thu kiến thức. Tránh đọc quá nhiều sách tiêu khiển, hoạt hình, truyện vui...

#### 5. Động:

Thực hiện các hoạt động tinh tế khéo léo như vẽ, kẻ chữ, đánh đàn... cũng như luyện tập thể dục thể thao khéo léo linh hoạt, có độ khó cao để nâng cao hoạt động trí lực.

#### 6. Nói:

Não điều khiển việc nói, nói giúp cho khả năng tổng hợp logic được tốt hơn. Tất nhiên, không chỉ nói nhiều, nói vui pha trò... mà cần thể hiện triết lý tổng hợp sâu sắc, nội dung phong phú, sáng tạo, hấp dẫn.

#### 7. Oxy:

Não cần nhiều oxy hơn bất cứ bộ phận nào trong cơ thể. Não đủ oxy sẽ hoạt động với hiệu suất cao hơn. Khi não hoạt động, nhất thiết phải có không khí trong lành sạch sẽ, không hút nhiều thuốc lá.



### *8. Vui vẻ:*

Vui vẻ thoái mái, luôn tươi cười làm não phát huy hết công suất hoạt động. Cần giao thiệp rộng, biết vui cùng bạn bè, gia đình. Tâm hồn thoái mái hưng phấn, vui tươi nhẹ nhàng, không cô độc, trầm lặng, thiếu sinh khí... tạo điều kiện tốt cho não làm việc suy nghĩ.

### *9. Ăn uống:*

Bảo đảm cho não hoạt động tốt, ăn uống cần ổn định, cân bằng, hợp lý. Cần nhiều vitamin C, thức ăn giàu đạm, rau quả tươi, đậu, các loại thịt nạc, cá...

### *10. Ngủ:*

Để não nghỉ ngơi thư giãn, quan trọng nhất là ngủ đủ, không ngủ quá dài để tránh não chìm đắm trong mê mệt, tiêu cực, não già, ít năng động.

# SỐNG CÓ BẠN, ÍT MẤT TRÍ NHỚ

Theo các nhà khoa học tại Viện Nghiên cứu quốc gia về sức khỏe tuổi già (Mỹ), những cụ bà có lối sống với mối quan hệ gia đình mật thiết hay vẫn giữ liên lạc thường xuyên với bạn bè, người thân... ít bị chứng mất trí nhớ hơn những cụ bà sống cô đơn.

Những nghiên cứu trước đây cho thấy người sống đơn độc hay không có mối giao tiếp với xã hội bên ngoài thì tăng nguy cơ suy giảm nhận thức (một dạng nhẹ của chứng mất trí nhớ) hơn những người có giao tiếp tốt với xã hội.

Trong nghiên cứu này, các nhà khoa học đã phân tích sâu thêm chứng mất trí nhớ ở người già bằng cách phỏng vấn bằng điện thoại hay qua hồ sơ bệnh án của hơn 2.000 cụ bà từ 78 tuổi trở lên. Các nhà nghiên cứu nhận thấy những cụ bà với lối sống có mối quan hệ gia đình mật thiết và có giao tiếp với xã hội bên ngoài giảm được 26% nguy cơ của chứng mất trí nhớ hơn những cụ bà sống đơn độc và khép kín.

# THAY ĐỔI LỐI SỐNG GIẢM NGUY CƠ MẮC BỆNH ALZHEIMER

*Chỉ cần những thay đổi đơn giản trong lối sống như ăn cá 1 ngày trong tuần hoặc chơi các trò chơi sử dụng trí não có thể giúp bạn giảm nguy cơ mắc bệnh mất trí nhớ.*



Ông Gary Small, giáo sư thần kinh học tại Viện Thần kinh học phân tử Mỹ đã tiến hành nghiên cứu vấn đề này. Ông chọn ra 20 người và đưa 10 người vào một chương trình sống do ông lập ra. Những người tham gia phải tập luyện thể thao, rèn luyện

các bài tập thần kinh, thực hiện các biện pháp giảm căng thẳng, ăn uống theo chế độ có lợi cho não (chẳng hạn như ăn cá và các loại thực phẩm chứa những chất béo có lợi cho sức khỏe). 10 người còn lại không sống theo chương trình.

Những người theo chương trình bắt đầu một ngày bằng việc

tập thể dục, ăn thực phẩm có lợi cho sức khỏe, đi bộ 10 phút, làm các bài tập trí nhớ và thực hiện các bài tập giảm căng thẳng. Sau 2 tuần, 75% đối tượng tham gia chương trình đã có tiến bộ đáng kể khi làm các bài tập kiểm tra trí nhớ được đánh giá dựa trên thang điểm. Số điểm họ ghi được tăng 20-30% so với trước khi tham gia chương trình. Ngoài ra, huyết áp của họ cũng giảm đi (huyết áp giảm đồng nghĩa với việc sức khỏe não tăng lên).

“Nhiều nghiên cứu đã cho thấy nếu bạn tiến hành một hoạt động như đọc sách báo, chơi bài, chơi nhạc cụ, khiêu vũ chỉ 1 ngày trong tuần, bạn sẽ giảm được 7% nguy cơ mắc bệnh mất trí nhớ. Nếu bạn tiến hành được 11 hoạt động kiểu như vậy trong 1 tuần, nguy cơ mắc bệnh giảm 63%. Sự thay đổi lối sống có tác dụng rất lớn. Những tính toán trên máy tính cho thấy nếu mọi người đều có ý thức thay đổi lối sống của mình theo một cách nào đó thì số ca mắc bệnh ở riêng nước Mỹ sẽ giảm 1 triệu ca trong vòng 2 năm rưỡi và giảm 2,5 triệu ca trong vòng 20 năm”, ông Small nói.

Theo bà Catherine Bryan, phát ngôn viên của Hiệp hội Alzheimer Mỹ thì có 3 nhân tố giúp duy trì sức khỏe của não. Đó là kiểm soát các chỉ số của cơ thể (chẳng hạn như chỉ số cholesterol, cân nặng), rèn luyện thân thể và trí óc, bồi bổ não bằng các thực phẩm có lợi cho sức khỏe. “Cái gì tốt cho tim bạn thì cũng tốt cho bộ não của bạn. Đây là thông điệp mà các nhà khoa học muốn gửi đến tất cả mọi người”, bà Bryan nói.

# QUAN HỆ XÃ HỘI GIÚP NGƯỜI LỚN TUỔI MINH MÃN HƠN

Duy trì các mối quan hệ xã hội sẽ giúp người cao tuổi minh mẫn và tránh rơi vào chứng mất trí nhớ.

Kết quả một cuộc nghiên cứu kéo dài trong 5 năm trên 2.249 phụ nữ từ 78 tuổi trở lên cho thấy nhóm phụ nữ gắn bó với gia đình và bạn bè ít bị suy giảm trí nhớ so với những phụ nữ khác cùng độ tuổi.

“Chúng ta cần nghĩ cách giúp những người xung quanh mình bớt cảm giác hiu quạnh, ngay cả khi họ đang sống cùng với gia đình” - Valerie Crooks, trưởng nhóm nghiên cứu, đề xuất. Các nhà khoa học từ lâu đã biết rằng có một mối liên hệ giữa nhận thức và các mối quan hệ xã hội. Tuy nhiên, họ không chắc chắn có phải việc suy giảm nhận thức đưa đến các quan hệ xã hội lỏng lẻo, hay chính cuộc sống thiếu thốn tình cảm gia đình và quan hệ bạn bè là nguyên nhân làm giảm sút các khả năng trí tuệ.

“Chúng tôi vẫn chưa giải thích được vấn đề gai góc trên. Tuy nhiên, chúng tôi phần nào giải tỏa được tính phức tạp của

việc đó khi có được những phụ nữ tuổi cao nhưng vẫn hoàn toàn bình thường về nhận thức vào thời điểm khởi sự nghiên cứu" - Crook cho biết.

Cuộc nghiên cứu được thực hiện ở nhiều nơi khác nhau để rút ngắn thời gian. Kết quả khảo sát được công bố trên tạp chí *Sức khỏe Cộng đồng* tại Mỹ. Các nhà nghiên cứu đã tổng hợp dữ liệu từ 2.249 phụ nữ, đánh giá mối liên hệ xã hội của họ, đồng thời đo đạc mức độ nhận thức của những người này khi bắt đầu cuộc nghiên cứu.

Không ai trong số các đối tượng bị mất khả năng nhận thức khi bước vào cuộc nghiên cứu, nhưng có thể một vài người bị suy giảm khả năng đó. 18% phụ nữ bị đánh giá ở mức kém trong giao tiếp xã hội dần phát triển chứng mất trí nhớ so với 10% phụ nữ có mức giao tiếp xã hội cao hơn.

Crooks cho biết nhóm khảo sát tập trung vào giới nữ vì việc thiếu thốn các mối quan hệ xã hội thường xảy ra với nữ nhiều hơn nam.

"Về phương diện lịch sử, nữ giới được xem như mang tính xã hội hơn nam giới. Họ có xu hướng yêu cuộc sống cộng đồng và thích kết bạn kết bè. Tuy nhiên, phụ nữ cũng dễ bị tổn thương khi phải sống trong cảnh hiu quạnh, vì nhìn chung các bà thường sống thọ hơn chồng của mình" - Crooks nhận xét.

# THỰC PHẨM CHỐNG GIẢM TRÍ NHỚ

*Muốn giảm nguy cơ mắc bệnh Alzheimer những người có tuổi nên hấp thụ khoảng 0,4 mg acid folic/ngày. Các nhà khoa học thuộc Đại học Y khoa Columbia (Mỹ) đã khảo sát gần 1.000 người ở độ tuổi trung bình 75 trong 6 năm. Kết quả cho thấy 1/5 số người tham gia đã khởi phát bệnh Alzheimer.*



Riêng những người tiêu thụ lượng acid folic cao nhất thì có nguy cơ mắc bệnh thấp nhất. Theo Hàng tin PTI của Ấn Độ, nghiên cứu của các nhà khoa học thuộc Đại học Quốc gia Chonnam (Hàn Quốc) cũng cho kết quả là những ai thiếu acid folic có nguy cơ mắc bệnh Alzheimer cao gấp 3,5 lần so với bình thường. Acid folic là một dạng vitamin B thường có trong các loại rau màu xanh sẫm, ngũ cốc và hoa quả tươi.

# VŨ KHÍ MỚI CHỐNG BỆNH ALZHEIMER

*Các nhà khoa học Nhật Bản và Mỹ cho biết enzyme Neprilysin là một "bài thuốc" hiệu quả tham gia phá hủy lớp cặn bám trên não - thủ phạm gây bệnh Alzheimer.*

---

Nhóm nghiên cứu ở Viện Khoa học não Riken của Nhật Bản đã tiến hành thử nghiệm trên chuột, phát hiện ra enzyme Neprilysin đóng vai trò phân hủy chất cặn bột A-beta (Amyloid beta) mà não tạo ra hàng ngày trong quá trình trao đổi chất. Chất cặn bột này có thể tích tụ thành lớp cao protein tiêu diệt tế bào não, gây bệnh Alzheimer.

Kết quả kiểm tra trên chuột cho thấy, ở những con chuột bị biến đổi gene để không thể tạo ra enzyme Neprilysin, khả năng phân hủy chất A-beta chỉ bằng một nửa những con chuột bình thường. Các nhà khoa học cho rằng lượng enzyme Neprilysin giảm theo tuổi tác, sẽ làm tăng nguy cơ phát triển bệnh Alzheimer. Do vậy, duy trì được hoạt động của enzyme này sẽ là một biện pháp phòng chống bệnh rất tốt.

Bệnh Alzheimer là bệnh suy giảm chức năng não do tế bào não bị chết, làm não nhỏ đi, thường dẫn tới chứng mất trí nhớ.

Từ kết quả nghiên cứu này, một ngày nào đó các nhà khoa học có thể phát hiện ra những người có nguy cơ mắc bệnh Alzheimer dựa trên việc phân tích lượng enzyme Neprilysin, đồng thời tìm hiểu được quá trình lão hóa của não, ngoài nguyên nhân bị phá hủy bởi bệnh Alzheimer.

# BƯỞI VÀ DƯA HẤU GIÚP NGƯỜI LỚN TUỔI GHI NHỚ TỐT HƠN

*Tăng cường ăn bưởi, dưa hấu và xoài sẽ giúp người cao tuổi, nhất là những người từ 60 tuổi trở lên, hạn chế được sự lão hóa của não.*

Kết quả một công trình nghiên cứu mới được công bố của Viện Nghiên cứu Sức khỏe và Y tế Pháp (Inserm) cho thấy khả năng chú ý và trí nhớ của người già liên quan đến tỉ lệ chất lycopene và zeaxanthin trong máu. Hai chất này góp phần hạn chế quá trình oxy hóa tế bào não và tỉ lệ hai chất này càng cao thì khả năng ghi nhớ càng tốt.



Theo các nhà nghiên cứu, hai chất này thuộc họ carotenoid, thường có trong các loại rau quả màu đỏ hoặc vàng (như bưởi, dưa hấu, dâu tây, anh đào, xoài, cà chua) và một số rau xanh như bông cải xanh.

Đặc biệt, bưởi và dưa hấu chứa rất nhiều hợp chất chống oxy hóa, góp phần làm chậm quá trình lão hóa của các tế bào não, thậm chí còn có thể ngăn cản sự xuất hiện của các bệnh liên quan đến quá trình thoái hóa như bệnh Alzheimer.

Theo *Thông tấn xã Việt Nam*, hiện các nhà nghiên cứu Pháp đang tiếp tục tìm hiểu kỹ hơn xem các loại hoa quả này có tác động tốt tới các neuron thần kinh đến mức nào.

Tuy nhiên, trong khi chờ đợi kết quả chính xác, các nhà khoa học vẫn khuyên người cao tuổi, nhất là các cụ trên 60 tuổi, nên ăn nhiều bưởi và dưa hấu.

# TRỊ BỆNH ALZHEIMER TỪ QUẢ NHO



Các nhà khoa học thuộc trường Y khoa Mount Sinai (Mỹ) đã phát hiện ra rằng hợp chất chiết xuất từ hạt nho có thể giúp trị bệnh Alzheimer.

Theo các chuyên gia, hợp chất polyphenolic chứa trong hạt nho có thể phát huy tác dụng ngăn ngừa hoặc trị bệnh Alzheimer. Nhóm nghiên cứu tin rằng phát hiện này sẽ giúp họ bào chế ra một loại thuốc viên có tính năng giống rượu vang đỏ để điều trị bệnh Alzheimer. Kết quả nghiên cứu trước đây của các nhà khoa học cho thấy uống một ly rượu vang đỏ mỗi ngày có thể giúp ngừa bệnh Alzheimer. Công trình nghiên cứu kể trên được công bố trên Tập san Khoa học thần kinh của Mỹ.

## NGỪA MẤT TRÍ NHỚ TỪ RAU QUẢ



Flavonoid, hợp chất có trong nhiều trái cây và rau củ, có thể giúp điều trị bệnh Alzheimer. Theo Hãng tin Reuters, đây là kết quả nghiên cứu của các nhà khoa học thuộc Đại học Nam Florida (Mỹ). Các cuộc thử nghiệm trên loài chuột cho thấy hai chất flavonoid là luteolin và diosmin đã giúp giảm lượng beta-amyloid, một loại chất tạo ra các dịch nhầy độc hại bám ở não của bệnh nhân Alzheimer.

Giới chuyên gia cho biết sẽ sớm tiến hành cuộc thử nghiệm đặc tính của hai loại flavonoid kể trên ở người. Trưởng nhóm nghiên cứu Kavon Rezai-Zadeh cho biết tăng cường các flavonoid trong chế độ ăn uống hàng ngày có thể giúp giảm nguy cơ mất trí nhớ.

# CẦN TÂY GIÚP BẢO VỆ NÃO

Một hóa chất có trong cần tây có thể giúp những người mắc bệnh về não như Alzheimer, bệnh đa xơ cứng (MS) giảm bệnh.

Cuộc nghiên cứu của các nhà khoa học thuộc Đại học Illinois (Mỹ) cho thấy hợp chất luteolin có trong cần tây, ớt xanh, đã có những đặc tính chống viêm sưng, theo Hằng tin AP. Thử nghiệm trên loài chuột, nhóm nghiên cứu nhận thấy chất luteolin đã có tác dụng bảo vệ não chuột khỏi nguy cơ viêm sưng khi tiếp xúc với hóa chất độc hại. Giới chuyên gia tin rằng những bệnh nhân mắc các bệnh về não có thể giảm bệnh nếu bổ sung một lượng vừa phải luteolin trong chế độ ăn hàng ngày. Theo các chuyên gia Mỹ, tiêu thụ khoảng 2 - 3 chén rau mỗi ngày là hợp lý.



# CAFFEINE GIÚP NGĂN NGỪA CHỨNG MẤT TRÍ NHỚ

*Hấp thu một lượng nhỏ chất caffeine mỗi ngày có thể giúp những người có nồng độ cholesterol trong máu cao ngăn ngừa chứng bệnh Alzheimer.*



Nghiên cứu mới này cho thấy những con thỏ có khẩu phần ăn giàu cholesterol được cho hấp thu một lượng caffeine tương đương với 1 tách cà phê mỗi ngày (chế độ này kéo dài liên tục trong 12 tuần) ít bị tổn thương

hàng rào mạch máu não hơn những con thỏ không được cho dùng thuốc có chất caffeine.

Caffeine có tác dụng giúp các protein duy trì được sự liên kết vững chắc của tế bào tại hàng rào mạch máu não, ngăn các phân tử có hại xâm nhập hệ thần kinh trung ương.

Trước đây cũng đã có không ít nghiên cứu khoa học chứng tỏ rằng nồng độ cholesterol trong máu cao sẽ phá hủy hàng rào mạch máu não, và tổn thương hàng rào mạch máu não thường xuất hiện ở những trường hợp bị rối loạn thần kinh như Alzheimer.

Nghiên cứu này cũng tương đồng với những nghiên cứu trước đây cho rằng chất caffeine có thể ngăn ngừa tình trạng giảm trí nhớ do tuổi tác hay do bệnh Alzheimer gây ra.

Tiến sĩ Jonathan Geiger, trưởng nhóm nghiên cứu cho biết: “Caffeine là một loại thuốc an toàn và dễ tìm, nó có khả năng ổn định hàng rào mạch máu não và đóng một vai trò quan trọng trong quá trình chữa trị rối loạn thần kinh”.

Kết quả của cuộc nghiên cứu vừa được công bố trên báo Journal of Neuroinflammation.

# GIẢM CALORIE GIÚP NGỪA BỆNH

Các nhà khoa học thuộc Trường Y khoa Mount Sinai (Mỹ) cho biết, một chế độ ăn ít calorie có thể giúp ngăn ngừa bệnh Alzheimer (mất trí nhớ).

Nghiên cứu trên loài khỉ cho thấy, nhóm khỉ có chế độ ăn giảm calorie đã ít có nguy cơ phát triển bệnh mất trí nhớ hơn so với loài khỉ ăn uống bình thường. Ngoài ra, chế độ ăn ít calorie còn giúp tăng cường tuổi thọ của loại protein mang tên SIRT1, vốn có tác dụng hạn chế nguy cơ phát các bệnh do tuổi già.



# CÀ RỐT NGĂN NGỪA CHỨNG MẤT TRÍ

Kết quả cuộc nghiên cứu do Bệnh viện Brigham and Women cùng thực hiện với Đại học Harvard (Mỹ) cho thấy chất beta-carotene, chất chống oxy hóa có nhiều trong cà rốt, cải bó xôi, khoai lang và rau mùi, có thể giúp ngăn chặn tình trạng mất trí nhớ. Theo nhóm nghiên cứu, beta-carotene được gan chuyển hóa thành một loại vitamin A rất tốt cho sức khỏe.



# NĂM CÁCH ĐỂ PHÒNG NGỪA BỆNH MẤT TRÍ NHỚ (ALZHEIMER)

- (1) Tập thể dục thường xuyên.
- (2) Duy trì tình bằng hữu và những mối quan hệ xã hội.
- (3) Làm công việc đòi hỏi sự suy nghĩ.
- (4) Ăn nhiều rau cải và trái cây.
- (5) Giữ trọng lượng lý tưởng.



## HY VỌNG CHO BỆNH NHÂN ALZHEIMER



Các nhà khoa học thuộc Viện Sinh học và Di truyền học Max Planck (Đức) đã tìm ra một loại thuốc mới giúp điều trị bệnh Alzheimer.

Theo Hằng tin *Reuters*, các chuyên gia đã tiêm loại thuốc này vào não của những con chuột bị Alzheimer. Các hợp chất có trong thuốc đã ức chế loại enzyme gây dịch nhầy tích tụ ở não là beta-secretase, tác nhân chính gây thoái hóa não ở người già, dẫn đến bệnh Alzheimer. Các chuyên gia tin rằng loại thuốc này có thể sẽ được dùng để điều trị ở người sau 5 đến 10 năm nữa.

# THEO DÕI ALZHEIMER Ở BỆNH NHÂN

*Lần đầu tiên các bác sĩ có thể hiểu rõ hơn tiến trình của bệnh Alzheimer. Đến bây giờ các nhà khoa học chỉ được xét nghiệm tử thi bệnh nhân đã chết để tìm hiểu căn bệnh Alzheimer.*



Nhưng một kĩ thuật mới cho phép các bác sĩ làm nổi bật các protein “không bình thường” giữa các tế bào não của bệnh nhân Alzheimer. Trong phương pháp này, người ta gắn một vật đánh dấu phóng xạ là thioflavin vào protein “bất thường” trong não người bệnh, khi những protein này được đánh dấu, người ta theo dõi nó bằng phương pháp tracer phát positron (Positron Emission Tomography – PET).

Theo các nhà nghiên cứu, kĩ thuật mới của họ cho phép các bác sĩ theo dõi cẩn kẽ quá trình tấn công não của protein bất thường. Nó cũng giúp cho người ta phát hiện bệnh ở giai đoạn sớm hơn để có thể điều trị nhanh chóng. Các nghiên cứu cho thấy điều trị càng sớm thì hiệu quả càng cao.Thêm vào đó, nó cũng cho phép đánh giá được tác động của thuốc mới đối với căn bệnh.

Tuy nhiên, các nhà nghiên cứu cũng cho biết là nghiên cứu vẫn còn trong giai đoạn đầu. Họ vẫn chưa chắc chắn là kĩ thuật này có chẩn đoán chính xác bệnh Alzheimer lúc ở giai đoạn đầu của quá trình phát bệnh hay không, hơn nữa, kĩ thuật PET hiện nay rất đắt tiền, chỉ sử dụng trong các nghiên cứu chuyên sâu như một phương tiện để hiểu rõ hơn về bệnh Alzheimer.

# NĂM 2040 THẾ GIỚI SẼ CÓ 81 TRIỆU NGƯỜI MẮC BỆNH MẤT TRÍ NHỚ

*Số người mắc chứng mất trí nhớ được cho là tăng gấp đôi mỗi 20 năm và có thể lên đến hơn 81 triệu người vào năm 2040, các chuyên gia y tế cảnh báo.*

---

Các nhà khoa học thuộc Hiệp hội bệnh Alzheimer quốc tế (ADI) ước tính hiện có 24,3 triệu người mắc bệnh mất trí nhớ. Số ca bệnh này đang tăng lên khoảng 4,6 triệu mỗi năm, tức cứ mỗi 7 giây lại có một người mắc bệnh.

Nếu không có biện pháp ngăn chặn, số bệnh nhân mất trí nhớ sẽ lên đến 42 triệu trong vòng 10 năm tới và tăng gần gấp đôi vào năm 2040, với nhiều ca bệnh tăng lên tại Ấn Độ, Trung Quốc, Nam Á và tây Thái Bình Dương.

“Tỉ lệ người mắc bệnh mất trí nhớ tại các khu vực đang phát triển được dự báo tăng cao hơn 3-4 lần so với các khu vực phát triển”, Cleusa Ferri và đồng nghiệp thuộc ADI cho biết.

Bệnh Alzheimer hiện đang là nguyên nhân hàng đầu gây

mất trí nhớ ở người già. Không có cách nào chữa được bệnh mất trí nhớ, được miêu tả là mất hai hay nhiều hơn hai chức năng não như khả năng ghi nhớ và kỹ năng ngôn ngữ. Nhưng dùng một số loại thuốc có thể làm chậm lại quá trình phát bệnh hoặc làm giảm các triệu chứng.

Bệnh mất trí nhớ gây tốn kém nhiều chi phí cho xã hội. Tại Anh, các cơ sở y tế đã phải chăm sóc cho 224.000 bệnh nhân mất trí nhớ, với chi phí khoảng 8,2 tỉ USD, chiếm 0,6% GDP của Anh.

Hiệp hội bệnh Alzheimer quốc tế là một hiệp hội toàn cầu về căn bệnh Alzheimer đã dựa trên các nghiên cứu trước đó và các nghiên cứu về dân số của Liên Hiệp Quốc để đánh giá số người mắc bệnh này trong vài thập kỷ tới.

“Chúng tôi tin rằng các con số đánh giá này sẽ là cơ sở cho việc xây dựng các chính sách, kế hoạch và điều phối việc chăm sóc sức khỏe cộng đồng”, Ferri nói.

## MỤC LỤC

<i>Lời khuyên dành cho mọi người .....</i>	5
Bộ não lưu trữ thông tin như thế nào? .....	7
Những hiểu biết mới về bệnh Alzheimer .....	11
Suy giảm trí nhớ: Căn bệnh thời đại.....	18
Phân biệt giữa Alzheimer và bệnh mất trí nhớ lành tính .....	21
Xác định thủ phạm gây mất trí nhớ ở bệnh nhân Alzheimer..	24
Người cao tuổi: Huyết áp càng thấp càng dễ mất trí nhớ.....	26
Bệnh Alzheimer - nguy hiểm từ quá trình lão hóa .....	28
Người tìm ra thủ phạm gây mất trí nhớ .....	32
Bị cảm nhiều lần dễ mất trí nhớ .....	37
Nguy cơ mất trí nhớ sau đột quy .....	40
Hiện tượng mất trí nhớ ở tuổi già .....	41
Nguyên nhân gây bệnh mất trí nhớ ở nam giới .....	43
Lo lắng nhiều dễ mất trí nhớ .....	46
Thực phẩm béo dễ gây mất trí nhớ .....	47
Hút thuốc lá: Tăng nguy cơ mất trí nhớ ở tuổi trung niên.....	49
Người trầm cảm dễ bị Alzheimer .....	50
Alzheimer và yếu tố di truyền .....	52
Phát hiện gene gây ra bệnh Alzheimer .....	53
Kiểm tra mắt phát hiện bệnh Alzheimer.....	54
Nhin bể ngoài đoán ra bệnh mất trí nhớ.....	55

10 mùi giúp phát hiện bệnh mất trí .....	57
Căn bệnh thời đại - hãy ngăn chặn từ trẻ .....	59
Phòng ngừa và điều trị bệnh sa sút trí tuệ .....	60
Các phương pháp chẩn đoán bệnh Alzheimer hiện đại .....	62
Chứng mất trí nhớ có thể chữa được .....	63
Hy vọng về một phương pháp mới chữa bệnh mất trí nhớ Alzheimer.....	65
Vì đâu dầu cá giúp ngừa bệnh? .....	69
Trị Alzheimer bằng vaccine dạng dán cao .....	70
Liệu pháp thay thế hormone làm tăng nguy cơ mất trí.....	71
Dược phẩm để chữa các bệnh mất trí nhớ? .....	73
Những phương pháp cần thiết để giữ gìn trí nhớ .....	75
Hoạt động làm giảm bệnh mất trí nhớ.....	78
Việc rèn luyện có thể làm thay đổi não bộ.....	79
Vì sao tập thể dục giúp tăng cường trí não? .....	80
Chống lại bệnh mất trí nhớ với trò chơi trí óc, thể dục và nghỉ ngơi.....	81
Việc vặt giúp bệnh nhân tốt hơn .....	84
Đi bộ để... nhớ lâu .....	85
Sống lạc quan để ngừa mất trí nhớ .....	86
Học vấn càng cao càng ít bị Alzheimer .....	87
Ngoại ngữ “cầm chân” chứng mất trí nhớ.....	88
Làm gì để cải thiện trí nhớ .....	90
Luyện trí nhớ .....	91

Giữ cho trí não lành mạnh.....	94
Sống có bạn, ít mất trí nhớ .....	97
Thay đổi lối sống giảm nguy cơ mắc bệnh Alzheimer.....	98
Quan hệ xã hội giúp người lớn tuổi minh mẫn hơn .....	100
Thực phẩm chống giảm trí nhớ .....	102
Vũ khí mới chống bệnh Alzheimer .....	103
Bưởi và dưa hấu giúp người lớn tuổi ghi nhớ tốt hơn.....	105
Trị bệnh Alzheimer từ quả nho .....	107
Ngừa mất trí nhớ từ rau quả .....	108
Cân tay giúp bảo vệ não .....	109
Caffeine giúp ngăn ngừa chứng mất trí nhớ .....	110
Giảm calorie giúp ngừa bệnh .....	112
Cà rốt ngăn ngừa chứng mất trí .....	113
Năm cách để phòng ngừa bệnh mất trí nhớ (Alzheimer) .....	114
Hy vọng cho bệnh nhân Alzheimer .....	115
Theo dõi Alzheimer ở bệnh nhân .....	116
Năm 2040 thế giới sẽ có 81 triệu người mắc bệnh mất trí nhớ .....	118

# BÁC SĨ TỐT NHẤT LÀ CHÍNH MÌNH

## BỆNH ALZHEIMER

*Nhiều tác giả*

---

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc - Tổng biên tập NGUYỄN MINH NHỰT

Biên tập: LÂM AN

Biên tập tái bản: VÕ THỊ NGỌC PHƯỢNG

Bìa: BIÊN THÙY

Sửa bản in: VƯƠNG NGHI

Trình bày: VŨ PHƯỢNG

---

### NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

Địa chỉ: 161B Lý Chính Thắng, Phường 7,

Quận 3, Thành phố Hồ Chí Minh

Điện thoại: (08) 39316289 - 39316211 - 39317849 - 38465596

Fax: (08) 38437450

E-mail: hopthubandoc@nxbtre.com.vn

Website: www.nxbtre.com.vn

### CHI NHÁNH NHÀ XUẤT BẢN TRẺ TẠI HÀ NỘI

Địa chỉ: Số 21, dãy A11, khu Đầm Trầu, Phường Bạch Đằng,

Quận Hai Bà Trưng, Thành phố Hà Nội

Điện thoại: (04) 37734544

Fax: (04) 35123395

E-mail: chinhhanhanoi@nxbtre.com.vn

### CÔNG TY TNHH SÁCH ĐIỆN TỬ TRẺ (YBOOK)

161B Lý Chính Thắng, P.7, Q.3, Tp. HCM

ĐT: 08 35261001 – Fax: 08 38437450

Email: info@ybook.vn

Website: www.ybook.vn

---

Khô: 14 cm x 20 cm, số 464-2015/CXBIPH/78-40/Tre

Quyết định xuất bản số: 1621A/QĐ-Tre, ngày 31 tháng 12 năm 2015

In 1000 cuốn, tại Công ty In Văn Hóa Sài Gòn

Địa chỉ: 754 Hàm Tử, P. 10, Q. 5, Tp. HCM

In xong và nộp lưu chiểu Quý I năm 2016

# Trân trọng sức khỏe! Tận hưởng sức khỏe! Sáng tạo sức khỏe!

## BỆNH ALZHEIMER

Theo dõi qua phương tiện truyền thông ít nhiều chúng ta đã biết về Alzheimer – bệnh mất trí nhớ ở người già, rồi xã hội phát triển, mọi người sống hối hả, lo làm mà quên chăm sóc sức khỏe, sinh hoạt lại thiếu tính khoa học, bệnh Alzheimer đã không còn là bệnh của riêng người cao tuổi nữa.

Để xác định thủ phạm, nguyên nhân gây mất trí nhớ của chứng bệnh này phải làm thế nào? Rèn luyện thân thể, phòng ngừa từ sớm và chữa trị để giúp thuyên giảm chứng mất trí nhớ,... nhưng làm thế nào mới khoa học, mới tiền mất bệnh lành?



### TEM THÔNG MINH

Cào mă tem phía dưới và nháu theo cú pháp

NXBTR E MATEM gửi 6000 (500VND/tin nhắn) để tham gia chương trình khuyễn mãi và chăm sóc khách hàng từ NXB Trẻ.

Mọi thông tin chi tiết về chương trình, xin vui lòng liên hệ:

Hotline: 0932 260 062 - <http://cskh.nxbtre.com.vn>



ISBN 978-604-1-00904-2  
Bác sĩ tốt nhất chính mình 5



8 934974 116615

Giá: 33.000 đ

[nxbtre.com.vn](http://nxbtre.com.vn)



[www.ybook.vn/ebook](http://www.ybook.vn/ebook)