

Nhiều bệnh nhân có căn bệnh Alzheimer không ít thì nhiều đều vướng phải tình trạng vascular dementia. Những triệu chứng khi suy nghĩ mà các cụ già gặp phải phần lớn vì máu không đưa lên đầu đủ dàng. Chúng ta có thể ngăn ngừa những rủi ro này, hay sửa chữa những triệu chứng đó bằng cách giúp cho mạch máu đến máu lên thông lên não bằng cách thông thoáng đầu đường.

Phòng bệnh là biện pháp chúng ta nên làm sớm. Điều này có nghĩa là chúng ta cần làm những gì để giúp máu bơm lên đầu đủ dàng.

1 - Mỗi ngày đi bộ, ít nhất 10000 bước đi : Hoạt động thể lực giúp máu chảy đều lên óc. Phân bố tự nhiên cho não bằng chính là máu đưa lên đầu. Mỗi ngày ráng bước đi khoảng 10000 bước chân, bằng cách này hay cách khác để máu tìm đi lên đầu. Các nghiên cứu khoa học cho thấy các cụ già trên 65 tuổi có thể khó tập thể dục ít nhất 3 lần một tuần tránh được một phần ba rủi ro vướng phải bệnh Alzheimer. Bạn có thể làm một trong những hoạt động sau đây tùy theo sở thích của mình : Đi Bộ, Làm Vườn, hay Khiêu Vũ.

2 - Ăn thực phẩm có nhiều rau và hoa quả như người Hy Lạp : Rau tươi, trái cây tươi là thực phẩm chính cho bộ óc. Trong hoa quả và rau có chứa chất « flavonoids » giúp tăng cường sức mạnh cho hệ thống ngăn ngừa đột quỵ. Trong một cuộc nghiên cứu nhóm đàn ông đàn bà thích ăn rau quả tươi, uống trà, cà phê, hay rượu nho, có nhiều chất flavonoids. Hệ thống não bộ hoạt động tốt hơn những người không dùng rau quả tươi. Và sự suy sụp của não bộ tránh được tới 10 năm. Ngoài ra, nhiều cuộc nghiên cứu khác cho thấy một tuần uống vài lần nước ép rau quả, sẽ giúp ngừa được 76 % bệnh lú lẫn, hay mỗi ngày uống khoảng 900 mg thuốc bổ thay thế rau, sẽ giúp tăng sự bền bỉ và trí óc, và giúp trẻ thêm được khoảng 3,5 tuổi.

Hãy ăn thực phẩm của dân Địa Trung Hải : ăn uống hàng ngày giúp thực phẩm của người Ý và người Hy Lạp, gồm có rau tươi, hạt đậu (grain), dầu olive, cá, và các loại hạt (nuts) sẽ giúp áp dụng tốt nhất các bước.

Ăn theo kiểu của dân Địa Trung Hải sẽ giúp đầu óc minh mẫn sáng suốt tránh được bệnh Alzheimer khoảng 48 %.

3 - Chăm sóc quy tắc bệnh tật thói quen, tập thể dục như hút thuốc lá, và nghiện rượu. Thuốc lá chứa

đồng thời hút thuốc lá có nguy cơ mắc Alzheimer hơn người không hút thuốc đến 80 %.

4 - Dùng uống rượu hoặc thuốc quá độ. Đã chứng minh người nghiện rượu uống vào bệnh Alzheimer. Đàn bà nên uống rượu tối đa mỗi ngày một ly thôi. Đàn ông được uống tối đa hai ly. Uống một chút rượu có lợi cho việc giảm cholesterol xấu. Nhưng uống nhiều quá lại gây nguy hại cho đầu óc, 25 % người bị bệnh mất trí nhớ dính líu đến nghiện rượu.

5 - Ràng buộc huyết áp ở mức thấp : Huyết áp cao có thể làm cho mạch máu trên đầu bị hẹp hay đứt. Chính vì vậy, các chuyên gia y tế nói rằng huyết áp cao là nguyên nhân của 50 % trường hợp gây ra đột quỵ, bệnh trí nhớ. Chúng ta hãy ràng buộc huyết áp ở mức thấp - lý tưởng là 115/75 - bằng cách ăn uống lành mạnh, tập thể dục hàng ngày, giảm trọng lượng thân thể, ngừng uống thuốc lên cân, béo phì. Nên theo dõi mức cholesterol trong máu. Bệnh tiểu đường, hay thậm chí stress cũng là đầu mối báo trước có thể bệnh mạch máu đầu, gây ra bệnh đột quỵ. Bệnh tiểu đường dẫn làm các mạch máu như bệnh, và chảy máu trong não.

6 - Tránh dùng đồ uống pha : Vòng bụng ở tuổi trung niên to báo hiệu trước có thể bệnh vữa động mạch khi về già. Cuộc nghiên cứu theo dõi 6000 người đã đưa ra kết quả cho thấy cái bụng phình ra đồng thời cho thấy mạch máu chính đầu máu và tim, và máu lên đầu. Vì thế cho nên chúng ta nên cố gắng duy trì vòng bụng dưới 35 inches cho các bà, và dưới 40 inches cho các ông.

Chúng có một bệnh nên giảm thiểu cho tốt hơn. Đó chính là não bộ của bạn.

Dr Liên Mai Nguyễn, C/N 2011/03
Senior Executive Assistant to King C Li, MD, FRCP©, MBA
MD Anderson Distinguished Chair in Radiology and Imaging Sciences
Professor of Radiology, Weill Cornell Medical College
Adjunct Professor of Bioengineering, Rice University
Adjunct Professor of Mechanical Engineering, University of Houston
Chair, Department of Radiology, The Methodist Hospital
6565 Fannin Street, Suite M-204
Houston, Texas 77030-2707
Phone : (713) 441-4862
Fax : (713) 793-7110