

## 8 NGUYÊN NHÂN KHIẾN BẠN ĐĂNG TRÍ

Thiếu vitamin B12 có thể dẫn tới bệnh suy giảm trí nhớ. Khoảng 40% phụ nữ trở nên đăng trí hơn vào thời kỳ mãn kinh. Trí nhớ có thể bị ảnh hưởng sau một chuyến bay kéo dài hơn bốn giờ đồng hồ.

Thiếu vitamin B12 có thể dẫn tới bệnh suy giảm trí nhớ. Khoảng 40% phụ nữ trở nên đăng trí hơn vào thời kỳ mãn kinh. Trí nhớ có thể bị ảnh hưởng sau một chuyến bay kéo dài hơn bốn giờ đồng hồ.

Dưới đây là những nguyên nhân của "chứng hay quên", theo Body and Soul.

### 1. Huyết áp cao

Nghiên cứu tại Mỹ thực hiện trên hơn 30 nghìn người trong vòng bốn năm cho thấy, người cao huyết áp thể hiện kém hơn trong những bài kiểm tra trí nhớ và giảm sút trí nhớ nhanh hơn qua thời gian.

Tiến sĩ Gavin Lambert từ Viện Tim và Tiểu đường Baker IDI cho biết: "Sự gia tăng huyết áp có thể đồng nghĩa với sự thay đổi trong cấu trúc mạch máu khiến thành mạch dày hơn và việc lưu thông máu trong cơ thể trở nên khó khăn. Kết quả là các cơ quan trong cơ thể cũng sẽ bị tổn thương. Não bộ cũng là một trong số đó. Điều này tác động tới nhận thức và khả năng ghi nhớ của con người. Vì thế, hãy duy trì một chế độ ăn cân bằng, cân nặng hợp lý, vận động thường xuyên, không hút thuốc. Nếu bạn đang dùng thuốc điều trị huyết áp, uống thuốc thường xuyên để ổn định huyết áp".

### 2. Trải qua các chuyến bay kéo dài

Các chuyến bay kéo dài có thể ảnh hưởng tới trí nhớ ngắn hạn. (Ảnh: flightcatchers)

Trí nhớ có thể bắt đầu bị ảnh hưởng sau một chuyến bay kéo dài hơn bốn giờ đồng hồ. Điều này gây ra các cơn nhức đầu và có thể ảnh hưởng tới trí nhớ ngắn hạn. Thông thường, mọi người sẽ hồi phục nhưng có thể không nhớ lại chính xác được những gì đã xảy ra vào thời điểm đó.

### 3. Thiếu vitamin B12

Theo Denise Griffiths, phát ngôn viên của Hiệp hội các chuyên gia dinh dưỡng Australia, việc thiếu hụt vitamin B12 có thể dẫn tới những thay đổi trong nhận thức, từ chứng hay quên tới bệnh suy giảm trí nhớ. Các nhà khoa học tin rằng vitamin B12 có thể bảo vệ bao myelin - lớp vỏ bao quanh sợi trục tế bào thần kinh. Nếu lớp vỏ này bị tổn thương nó có thể ảnh hưởng tới việc truyền thông điệp tới não bộ và từ não bộ đi nơi khác.

### 4. Mãn kinh

Nghiên cứu do Đại học Illinois thực hiện vào năm 2008 đã tìm thấy sự liên kết giữa những cơn "bốc hỏa" và trí nhớ kém ở phụ nữ trong giai đoạn mãn kinh. Nghiên cứu này theo sau một nghiên cứu khác cho thấy, có tới khoảng 40% phụ nữ cho biết họ trở nên đăng trí hơn vào thời kỳ mãn kinh.

Theo Giáo sư Pauline Maki, phụ nữ càng có nhiều cơn "bốc hỏa" thì trí nhớ càng kém. Maki cũng nhận thấy những phụ nữ bị các cơn bốc hỏa này làm gián đoạn giấc ngủ thậm chí có trí nhớ còn tệ hơn nữa.

Những cơn bốc hỏa có liên quan tới trí nhớ kém ở phụ nữ mãn kinh. (Ảnh: health)

Bà Elizabeth Farrel, bác sĩ tư vấn phụ khoa từ Women's Health cho biết, mặc dù không có bằng chứng rõ ràng nào cho thấy mãn kinh gây ra chứng mất trí nhớ, nhiều phụ nữ trong thời kỳ này vẫn tiếp tục cho biết cảm giác rối tung trước mọi thứ của mình. Bà phát biểu: "Mọi người thường phải 'đấu tranh' với việc tìm kiếm từ ngữ và quên tên người khác. Chị em nên nói chuyện với bác

sĩ về các triệu chứng này nếu nó ảnh hưởng tới cuộc sống của mình”.

#### 5. Hóa trị liệu

Nghiên cứu tại Đại học Stanford (Mỹ) cho thấy những bệnh nhân ung thư vú trải qua hóa trị liệu phải chịu một vài ảnh hưởng tới những phần não chịu trách nhiệm về ghi nhớ.

Theo Tiến sĩ Helen Zorbas, Giám đốc điều hành Viện Ung thư Australia, một trong những tác dụng phụ không mong muốn của hóa trị liệu là “chemo brain” (hóa trị gây suy giảm chức năng não). Tác động này có thể nhẹ hoặc đáng kể tùy theo từng trường hợp. Đó là cảm giác hơi mơ hồ, hay nhầm lẫn và chứng hay quên nhẹ thường diễn ra trong một khoảng thời gian ngắn khi tiến hành điều trị và hầu hết trường hợp đều trở lại bình thường sau đó.

#### 6. Vấn đề về tuyến giáp

Suy chức năng tuyến giáp là tình trạng giảm chức năng tuyến giáp dẫn tới giảm sản sinh hormone tuyến giáp. Từ đó làm chậm quá trình trao đổi chất, gây mệt mỏi và có thể làm giảm trí nhớ. Suy giảm tuyến giáp thường xảy ra phổ biến sau tuổi 40 và tác động tới khoảng từ 6 đến 10% phụ nữ và một số lượng nhỏ hơn ở nam giới.

Bác sĩ Ronald McCoy, phát ngôn viên của Royal Australian College of General Practitioners cho hay, khi đang gặp một vấn đề sức khỏe gây ra mệt mỏi, bạn sẽ dễ dàng trở nên đãng trí hơn. Nhưng khi suy chức năng tuyến giáp được chữa trị, mọi người sẽ hồi phục tốt và trí nhớ cũng được khôi phục. Suy giảm tuyến giáp có thể được điều trị bằng thuốc.

#### 7. Rượu

Rượu gây ảnh hưởng tới vùng lưu trữ thông tin trong não. (Ảnh: salon)

Uống quá nhiều rượu có thể gây ảnh hưởng tiêu cực lên vùng nhớ hippocampus - phần não bộ có chức năng lưu trữ thông tin và hình thành ký ức; ngăn cản việc chuyển ký ức từ trí nhớ ngắn hạn sang trí nhớ dài hạn. Bởi vậy những người uống rượu thường không thể nhớ những gì đã xảy ra trong suốt khoảng thời gian họ uống.

#### 8. Mang thai

Mang thai có thể tác động tới trí nhớ của thai phụ. Theo nhà nghiên cứu - Tiến sĩ Julie Henry, thành viên trong một nghiên cứu của Đại học New South Wales: “Những công việc đòi hỏi việc ghi nhớ thường xuyên như nhớ số điện thoại của bạn bè, người thân thường khó bị ảnh hưởng. Tuy nhiên, đó lại là một chuyện khác khi bạn phải ghi nhớ thêm những số điện thoại mới hoặc phải giữ trong đầu hàng loạt thông tin khác”. Bà cho biết, những thay đổi đột ngột của cơ thể khi mang thai có thể chính là lý do.