

MẮT 25 NĂM, NÃO MỚI PHÁT TRIỂN TOÀN DIỆN

Các quá trình sinh học diễn ra bên trong cơ thể con người diễn ra với thời gian dài, ngắn khác nhau. Chẳng hạn như, trái với suy nghĩ của nhiều người, các nhà nghiên cứu phát hiện bộ não của chúng ta phải mất tới 25 năm mới hoàn tất quá trình

Các quá trình sinh học diễn ra bên trong cơ thể con người diễn ra với thời gian dài, ngắn khác nhau. Chẳng hạn như, trái với suy nghĩ của nhiều người, các nhà nghiên cứu phát hiện bộ não của chúng ta phải mất tới 25 năm mới hoàn tất quá trình phát triển.

Quá trình phát triển não: 25 năm

David Price, giáo sư chuyên về thần kinh sinh vật học đến từ Đại học Edinburgh (Anh), cho biết: "3 - 4 năm đầu đời là giai đoạn phát triển then chốt của bộ não. Nó giống như mạng lưới chính của một hệ thống điện thoại đã được thiết lập, nhưng vẫn cần phải lắp đặt thêm các chi tiết để có thể hoạt động trơn tru".

Sau 4 năm đầu đời, bộ não sẽ mất khả năng hình thành các mối nối quan trọng này. Đến tuổi dậy thì, bộ não người gần như đã phát triển toàn vẹn, ngoại trừ một phần thiết yếu - vùng vỏ não trước trán, nằm ngay phía sau trán. Vùng não này chỉ đạt tới sự hoàn thiện khi chủ thể khoảng 25 tuổi.

Năm 2004, một nghiên cứu sử dụng kết quả quét não của các thanh thiếu niên cho thấy, họ đã có ít mô não ở các thùy trán, nơi tọa lạc của vỏ não trước trán, hơn so với người trưởng thành. Tuy nhiên, mô não ở khu vực này sẽ tăng lên khi họ lớn tuổi hơn.

Vùng vỏ não trước trán gắn với việc tổ chức suy nghĩ, lập kế hoạch và kiểm soát sự bốc đồng. Vì vậy, việc vùng não này chưa phát triển toàn diện ở thanh thiếu niên có thể giúp lý giải tại sao ở lứa tuổi này lại thường có những hành vi liều lĩnh và không thể đoán trước được.

Quá trình phát triển phổi: 18 - 22 năm

Bạn có bao giờ nhận ra giọng hát của mình không còn được như thời trẻ? Theo các chuyên gia, điều này là do, hai buồng phổi của bạn chỉ đạt đến công suất tối đa trong giai đoạn thanh thiếu niên hoặc đầu lứa tuổi 20, và sau đó bắt đầu suy thoái.

John Henderson, giáo sư nhi khoa thuộc Đại học Bristol (Anh), cho biết: "Các đường hô hấp của một người được hình thành từ trong bụng mẹ. Đứa trẻ sẽ có hệ hô hấp cơ bản hoàn chỉnh ở tuần thai thứ 16.

Sau khi sinh, các đường hô hấp sẽ giãn nở lớn hơn và các túi khí tiếp tục phát triển. Kích thước của hai buồng phổi sẽ phát triển cùng với phần còn lại của cơ thể. Quá trình này diễn ra suốt thời thơ ấu. Và vì phụ nữ đến tuổi dậy thì sớm hơn so với đàn ông, nên họ cũng đạt đỉnh điểm về chức năng phổi sớm hơn, chỉ khoảng cuối tuổi thanh thiếu niên (16 - 18 tuổi). Trong khi đó, ở nam giới, điều này thường có được ở đầu lứa tuổi 20 tuổi".

Theo giáo sư Henderson, một số yếu tố nhất định có thể ngăn cản bạn đạt tới chức năng phổi tối đa. Chẳng hạn như, việc người mẹ hút thuốc lúc mang thai, bị sinh non hoặc nhẹ cân khi chào đời, các bệnh nhiễm trùng phổi tái phát như hen suyễn thời thơ ấu,... có thể ảnh hưởng tiêu cực tới chức năng phổi của bạn, khiến bạn có xu hướng dễ bị bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính.

Quá trình lọc thải nước: 1 giờ đồng hồ

Tính trung bình, mất khoảng 1 giờ đồng hồ để chất lỏng được hấp thụ qua ruột vào máu, sau đó

được lọc qua thận và chuyển tới bàng quang dưới dạng nước tiểu, theo Rowland Rees, bác sĩ phẫu thuật tiết niệu tại Bệnh viện Hoàng gia Hampshire (Anh).

Nếu cà phê đường như "vào - ra" nhanh hơn qua cơ thể bạn, đó không phải vì cà phê đã tăng tốc quá trình thẩm hút và lọc thải chất lỏng của cơ thể. Thực tế, thứ chất lỏng này đã gây kích thích bàng quang, khiến bạn muốn đi tiểu tiện thường xuyên hơn. Điều này hoàn toàn khác với rượu, một thứ chất lỏng lợi tiểu, khiến bạn sản sinh ra nhiều nước tiểu hơn và có nhu cầu đi vệ sinh nhiều hơn.

Chuyên gia Rees cho biết thêm rằng, bàng quang chỉ có thể dung chứa khoảng 300ml chất lỏng, vì vậy, hầu hết mọi người cần đi vệ sinh cứ mỗi 3 - 4 tiếng một lần.

Tuy nhiên, một số tình trạng bệnh có thể dẫn tới việc tiểu tiện với tần suất nhiều hơn. Ví dụ như, việc giãn nở lành tính của tuyến tiền liệt - chứng bệnh liên quan đến tuổi tác, trong đó tuyến tiền liệt cản trở bàng quang - làm tăng nhu cầu tiểu tiện lên một lần mỗi giờ. Trong khi đó, một số chứng bệnh khác làm gia tăng thời gian để "khổ chủ" xả rỗng bàng quang so với thời gian trung bình là khoảng 20 - 30 giây ở nam giới khỏe mạnh.

Tiểu ít và liên tục cũng có thể là dấu hiệu của bàng quang hoạt động quá mức. Nguyên nhân dẫn tới tình trạng này có thể là các tín hiệu lỗi giữa bộ não và bàng quang, ám chỉ bộ não nghĩ đã tới lúc xả rỗng bàng quang trước khi "bể chứa" đầy. Thuốc, botox và các thiết bị kích thích thần kinh đều có thể giúp chữa trị tình trạng này.