

PHƯƠNG PHÁP TỐT NHẤT ĐỂ TĂNG CƯỜNG TRÍ NHỚ TUỔI GIÀ

Phương pháp hiệu quả nhất cho bệnh nhân giảm trí nhớ do tuổi tác không phải các chất bổ sung như dầu cá hay thảo dược mà là các bài luyện tập trí não như trò chơi ô số và ô chữ.

Nghiên cứu của các nhà khoa học Canada trên mạng tin CTV cho biết một số phương pháp điều trị hiện nay đối với bệnh nhân giảm trí nhớ do tuổi già hầu như có rất ít tác dụng.

Qua xem xét hơn 30 nghiên cứu liên quan tới 25.000 bệnh nhân bị giảm trí nhớ do tuổi già, các nhà khoa học thuộc bệnh viện St.Michael ở thành phố Toronto không tìm ra bằng chứng nào cho thấy phương pháp y học điều trị căn bệnh này mang lại hiệu quả rõ rệt.

Ảnh minh họa. (Nguồn: dailyexaminer.com.au)

Ngoài ra, các chất bổ sung thảo dược như cây lá quạt, B6 và các axit béo Omega-3 thường được chỉ định cho bệnh nhân nhằm cải thiện chức năng ghi nhớ của não cũng không cho thấy tác dụng.

Các nhà nghiên cứu còn phát hiện chất nội tiết tố nữ (estrogen), thường được xem có thể giúp làm chậm quá trình mất trí nhớ do tuổi tác ở phụ nữ, thực tế lại làm tăng nguy cơ giảm trí nhớ cũng như gây ra sự khởi đầu của quá trình này.

Trong khi đó, chính những bài tập trí não như các chương trình tập luyện được máy tính hóa hay các hoạt động rèn luyện trí nhớ, tranh luận giữa các cá nhân lại mang đến hiệu quả cao nhất cho người bệnh.

Các nhà khoa học kết luận chỉ có động não, con người mới có thể cải thiện được chứng mất trí nhớ do tuổi tác, do vậy các bài tập vận động trí não rất quan trọng.

Để phù hợp với khả năng của đa số người, các nhà khoa học còn khuyến nghị thay vì rèn luyện trí não bằng các chương trình máy tính, người già có thể chơi trò tìm ô chữ hoặc giải ô số sudoku.

Ngoài ra, các nhà khoa học thuộc Đại học British Colombia chỉ ra việc giảm cân và đi bộ có thể giúp não cải thiện trí nhớ. Theo họ, nếu đầu tư 1 năm để luyện tập trí não có thể giữ cho quá trình lão hóa của não chậm lại 2 năm.