

GIẢM TRÍ NHỚ Ở NGƯỜI LỚN TUỔI: NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT

Suy giảm trí nhớ (SGTN), hậu quả cuối cùng là sa sút trí tuệ, là bệnh lý ít được quan tâm tại các nước đang phát triển. Điều này xuất phát từ quan điểm cho rằng tuổi già phải quên, lú lẫn. Quan niệm sai lầm này đã và đang

Để điều trị cho bệnh nhân SGTN, sa sút trí tuệ, tại Mỹ người ta đã phải tiêu tốn 50 tỉ USD/năm. Theo một số nghiên cứu tại Mỹ, tỉ lệ sa sút trí tuệ là 10% người trên 70 tuổi, 20%-40% ở người trên 85 tuổi.

Bốn loại trí nhớ

Quá trình thu giữ thông tin của trí nhớ theo thời gian có thể phân thành 4 loại: Trí nhớ trực giác, trí nhớ ngắn hạn, trí nhớ gần và trí nhớ xa (trí nhớ dài hạn).

Trí nhớ trực giác kéo dài khoảng 1-2 giây bằng cách nghe. Trí nhớ ngắn hạn có thể kéo dài khoảng 30 giây và có khả năng nhớ 5-10 chủ đề. Trí nhớ gần kéo dài vài phút đến vài tuần, để đi vào vùng nhớ này thông tin phải trải qua một tiến trình củng cố trong một thời gian nhất định. Trí nhớ dài hạn lưu trữ vài tuần đến một thời điểm nào đó trong cuộc sống.

Sáu biểu hiện của SGTN

- Quên những đồ vật đã từng dùng rất thường xuyên.
- Quên cách sử dụng những đồ vật đã từng dùng rất nhiều lần.
- Gặp nhiều khó khăn khi tiếp nhận thông tin mới.
- Hay lặp lại một câu hay một câu chuyện trong cùng một buổi trò chuyện.
- Gặp khó khăn trong việc chọn và giữ tiền.
- Không thể giữ nếp sinh hoạt thường ngày.

Phát hiện sớm SGTN qua các dấu hiệu sau:

- Có than phiền về trí nhớ.
- Trí nhớ có giảm so với tuổi.
- Các hoạt động đời sống hằng ngày vẫn bình thường.
- Chức năng nhận thức chung vẫn bình thường.
- Không có sa sút trí tuệ.

Cần lưu ý là người thân đóng vai trò rất quan trọng trong việc giúp phát hiện sớm những dấu hiệu SGTN ở người bệnh. Nếu có dấu hiệu nghi ngờ, người thân nên nhanh chóng đưa người bệnh đến cơ sở y tế chuyên khoa để khám và điều trị.

Điều trị SGTN bằng cách không dùng thuốc

SGTN do tuổi là một tiến trình tự nhiên của sự lão hóa nên chưa đến mức phải điều trị bằng thuốc mà chỉ cần áp dụng tích cực các biện pháp điều trị không dùng thuốc như liệt kê danh sách các công việc cần phải làm, lập thời gian biểu cho công việc hằng ngày, làm theo thời gian biểu công việc đã lập, đề ra những mục quan trọng cần chú ý thực hiện.

Ví dụ: Luôn đặt chìa khóa ở một chỗ nhất định, lặp lại tên của người vừa mới gặp, tạo những thú vui giúp người lớn tuổi luôn bận rộn (chơi cây cảnh, chim, tem...), vận động trí óc, giữ những tài liệu lưu trữ thông tin, sự kiện như sổ ghi chép, album hình...

Khi nào bệnh nhân đã được thầy thuốc chuyên khoa khám và định bệnh là SGTN bệnh lý (không phải là SGTN do tuổi) thì mới có thể được điều trị bằng thuốc.

Đề phòng SGTN

Đề phòng SGTN bằng cách thường xuyên hoạt động trí não, tránh uống rượu (uống rượu quá

nhều làm tăng triglyceride trong máu và làm tăng nguy cơ nhũn nã), tập thể dục (có tác dụng làm giảm huyết áp, hạ thấp tần suất bệnh tim mạch, giúp làm giảm trọng lượng cơ thể, giảm fibrinogen huyết tương...), ăn uống đúng cách (ăn nhiều trái cây, chất xơ, rau cải, hạn chế ăn nhiều chất béo và chất ngọt, chất đạm nên ăn vừa đủ theo nhu cầu, ăn giảm muối để giảm đáng kể huyết áp và do đó làm giảm tỉ lệ tai biến mạch máu não).

ThS-BS PHAN HỮU PHƯỚC (Trưởng Khoa Lão Bệnh viện Nguyễn Trãi - TP.HCM)