

'Tăng cường trí não lão hóa'

Làm chậm tốc độ teo não ở suy giảm nhận thức nhẹ



Viết bởi Tiến sĩ Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melb (Aus), FRACGP)

Bác sĩ gia đình

Ngày xuất bản: 20.4.24

Tầm nhìn của Tiến sĩ Chrystal là giáo dục và thúc đẩy cá nhân và dân số hướng tới kết quả sức khỏe tốt hơn.

Nhiệm vụ của cô là giúp hiểu được các bài báo khoa học phong phú quan trọng đối với sức khỏe đối với người thường thông qua các bài báo của cô.

Những thay đổi nào xảy ra khi não già đi?

Trong những năm đầu đời, não hình thành hơn một triệu kết nối thần kinh mới mỗi giây (liên kết là bên ngoài và mở ra trong một cửa sổ mới). Đến 6 tuổi, kích thước của não tăng lên khoảng 90% thể tích ở tuổi trưởng thành.

Ở độ tuổi 30 và 40, não bắt đầu co lại với tốc độ co rút của não chúng ta tăng lên nhiều hơn ở tuổi 60.¹

Bằng chứng hiện tại chứng minh sự cải thiện suy giảm nhận thức thần kinh bằng cách áp dụng sáu trụ cột của y học lối sống của: ²

1. Dinh dưỡng dựa trên thực vật
2. Hoạt động thể chất
3. Quản lý căng thẳng
4. Tránh các chất nguy hiểm
5. Giấc ngủ phục hồi
6. Kết nối xã hội.

Có 2 lĩnh vực mà tôi đã chọn để làm nổi bật mà chúng tôi có thể chia sẻ với những bệnh nhân có mặt để sàng lọc chứng mất trí nhớ như một phần của sàng lọc sức khỏe của họ mà không có triệu chứng hoặc có triệu chứng suy giảm nhận thức nhẹ:

1.Vai trò của tập thể dục

Tập thể dục để phòng ngừa và điều trị thiếu hụt nhận thức ở bệnh nhân sa sút trí tuệ

Tạp chí y học thể thao Anh Đăng trên Tháng Mười Một 13,2019 ³

¹ <https://www.publichealth.columbia.edu/news/changes-occur-aging-brain-what-happens-when-we-get-older#:~:text=Then%2C%20in%20our%2030s%20and,appearance%20starts%20to%20change%2C%20too.>




² <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9985951/>

³ [https://blogs.bmj.com/bjbm/2019/11/13/exercise-for-the-prevention-and-treatment-of-cognitive-deficits-in-patients-with-sa-sut-tri-tue/#:~:text=Regular%20aerobic%20exercise%20\(AE\)%20can,healthy%20older%20adult%20\(1\).](https://blogs.bmj.com/bjbm/2019/11/13/exercise-for-the-prevention-and-treatment-of-cognitive-deficits-in-patients-with-sa-sut-tri-tue/#:~:text=Regular%20aerobic%20exercise%20(AE)%20can,healthy%20older%20adult%20(1).)

Tập thể dục nhịp điệu thường xuyên (AE) có thể ngăn chặn và thậm chí đảo ngược chứng teo não. Một năm AE vừa phải đã được chứng minh là làm tăng thể tích vùng đồi thị và cải thiện trí nhớ ở người lớn tuổi khỏe mạnh

2.Vai trò của chất bổ sung

Homocysteine-Lowering by B Vitamins Slows the Rate of Accelerated Brain Atrophy in Mild Cognitive Impairment: A Randomized Controlled Trial

A. David Smith  , Stephen M. Smith, Celeste A. de Jager, Philippa Whitbread, Carole Johnston, Grzegorz Agacinski, Abderrahim Oulhaj, Kevin M. Bradley, Robin Jacoby, Helga Refsum 

Published: September 8, 2010 • <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0012244>

<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0012244>

Mục tiêu

Để xác định xem bổ sung vitamin B làm giảm nồng độ homocysteine toàn phần trong huyết tương có thể làm chậm tốc độ teo não ở những đối tượng **bị suy giảm nhận thức nhẹ** trong một thử nghiệm ngẫu nhiên có đối chứng hay không

Homocysteine là một yếu tố nguy cơ gây teo não, suy giảm nhận thức và sa sút trí tuệ. Nồng độ homocysteine trong huyết tương có thể được hạ xuống bằng cách sử dụng vitamin B trong chế độ ăn uống.

Những người tham gia được phân ngẫu nhiên vào hai nhóm có kích thước bằng nhau, một nhóm **được điều trị bằng axit folic (0,8 mg / ngày), vitamin B12 (0,5 mg / ngày) và vitamin B6 (20 mg / ngày)**, nhóm còn lại bằng giả dược; điều trị trong 24 tháng. Thước đo kết quả chính là sự thay đổi tốc độ teo toàn bộ não được đánh giá bằng quét MRI thể tích nối tiếp.

Đáp ứng điều trị có liên quan đến nồng độ homocysteine cơ bản: **tỷ lệ teo ở những người tham gia với homocysteine >13 μmol / L thấp hơn 53% ở nhóm điều trị tích cực (P = 0,001)**. Tỷ lệ teo cao hơn có liên quan đến điểm kiểm tra nhận thức cuối cùng thấp hơn. Không có sự khác biệt trong các tác dụng phụ nghiêm trọng theo loại điều trị.

Kết luận và ý nghĩa

Tốc độ teo não tăng tốc ở người cao tuổi bị suy giảm nhận thức nhẹ có thể bị chậm lại bằng cách điều trị bằng vitamin B hạ homocysteine.

Lời kết:

Lần tới khi bạn kiểm tra sức khỏe, hãy dành một chút thời gian để suy ngẫm về thói quen lối sống của bạn và thảo luận với bác sĩ về cách cải thiện những điều trên hướng tới sức khỏe tim mạch tốt hơn.

'Hướng tới kết quả sức khỏe tốt hơn'

Bác sĩ Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melbourne, FRACGP) hiện đang hành nghề bác sĩ gia đình tại Asia HealthPartners thuộc công ty con của Viện Y học Cao cấp Singapore (SAM) Holdings, đặt tại Lucky Plaza, Orchard, Singapore.

Bác sĩ Chrystal Fong được liệt kê trong danh sách biên tập viên của các nhà cung cấp dịch vụ kiểm tra sức khỏe trên Health365, một cơ quan xuất bản chăm sóc sức khỏe, chăm sóc sức khỏe và y học thẩm mỹ ở châu Á. Cô đặc biệt quan tâm đến việc phòng ngừa sức khỏe và kết hợp tâm lý học thể thao và các nguyên tắc y học lối sống trong việc kiểm tra sức khỏe và vận động trong việc tăng cường sức khỏe.

Cô sẽ được giới thiệu trong ấn bản thứ 6 sắp tới của Britishpedia về 'Những người thành công ở Malaysia và Singapore'.

Cô là một người năng động thể thao, quan tâm đến y học lối sống, công nghệ y tế và chăm sóc y tế theo chủ đề tuổi thọ. Cô tự hào cá nhân khi tự mình sống theo lối sống, y học và vận động thông qua các cộng đồng thể thao và nền tảng truyền thông xã hội của mình.

Câu thần chú cá nhân của cô ấy là 'Thế giới được thay đổi bởi ví dụ của bạn, không phải ý kiến của bạn.'

Cô kết hợp tư vấn của mình với các phương pháp huấn luyện sức khỏe và truyền cảm hứng thay đổi hành vi với các góc độ tâm lý thể thao.

Cô là thành viên ban điều hành của Hiệp hội Sức khỏe Hành vi, Singapore và là Thành viên Liên kết của Trường Cao đẳng Bác sĩ Gia đình, SG. Cô cũng là một huấn luyện viên cá nhân được chứng nhận.