

# Hay quên: Khi Nào Cần Nhờ Giúp Đỡ



## Hay quên mức độ nhẹ có thể là một biểu hiện bình thường khi già đi.

Nhiều người lo lắng khi họ mắc chứng hay quên. Họ nghĩ rằng hay quên là dấu hiệu đầu tiên của bệnh Alzheimer.

Trong vài năm qua, các nhà khoa học đã nghiên cứu nhiều về trí nhớ và lý do vì sao một vài vấn đề về trí nhớ lại nghiêm trọng hơn những vấn đề khác.

Một số yếu tố khác như tuổi tác, sức khỏe và cảm xúc cũng có thể gây ra chứng hay quên.

### Những Thay Đổi về Trí Nhớ Liên Quan đến Tuổi Tác

Khi chúng ta già đi, toàn bộ cơ thể đều thay đổi, ngay cả não bộ cũng vậy. Một số người cần nhiều thời gian hơn để học hỏi những điều mới mẻ, họ gặp khó khăn trong việc ghi nhớ thông tin hoặc mất đồ như kính mắt. Đây thường là dấu hiệu của chứng hay quên mức độ nhẹ chứ không phải là vấn đề nghiêm trọng về trí nhớ. Một vài người cao tuổi gặp khó khăn khi phải nhớ những thứ phức tạp hoặc các bài kiểm tra học tập. Mặc dù vậy, các nhà khoa học đã phát hiện ra rằng nếu có đủ thời gian, những người cao tuổi khỏe mạnh có thể đạt kết quả cao như người trẻ tuổi trong những bài kiểm tra này. Trên thực tế, khi già đi, những người khỏe mạnh thường cải thiện được năng lực trí tuệ, chẳng hạn như vốn từ vựng.

### Những Thay Đổi về Trí Nhớ Liên Quan đến Sức Khỏe

Một số vấn đề về trí nhớ liên quan đến sức khỏe có thể điều trị được. Ví dụ: tác dụng phụ của thuốc, thiếu vitamin B12, nghiện rượu kinh niên, có khối u hay nhiễm trùng trong não hoặc cục máu đông trong não, tất cả đều có thể gây mất trí nhớ hoặc lú lẫn. Một số rối loạn ở tuyến giáp, thận hoặc gan cũng có thể dẫn đến tình trạng mất định hướng hoặc chứng hay quên.

### Những Thay Đổi về Trí Nhớ Liên Quan đến Cảm Xúc

Căng thẳng, lo âu hoặc trầm cảm đều có thể khiến một người hay quên hơn và có thể nhầm lẫn với bệnh sa sút trí tuệ. Ví dụ: người vừa nghỉ hưu gần đây hoặc người mới mất vợ/chồng có thể cảm thấy buồn hoặc cô đơn. Chứng lú lẫn và hay quên do cảm xúc gây ra thường chỉ mang tính tạm thời. Những quan ngại về cảm xúc có thể được xoa dịu nhờ sự ủng hộ của bạn bè và gia đình nhưng nếu những cảm giác này kéo dài thì nhờ bác sĩ hoặc tư vấn giúp đỡ là điều rất quan trọng. Phương pháp điều trị có thể bao gồm tư vấn, dùng thuốc hoặc cả hai cách.

# Lão Hóa Bình Thường và Bệnh Alzheimer

## LÃO HÓA BÌNH THƯỜNG

Thi thoảng có quyết định không hợp lý

Quên một khoản thanh toán hàng tháng

Quên ngày tháng và sau đó nhớ ra

Đôi khi quên từ cần dùng

Thi thoảng mất đồ

Không thể nhớ tên một người quen

## BỆNH ALZHEIMER

Có nhận định và quyết định rất không hợp lý

Gặp khó khăn trong việc xử lý hóa đơn hàng tháng

Hoàn toàn quên ngày hoặc thời gian trong năm

Gặp khó khăn khi trò chuyện

Thường xuyên để mọi thứ ở sai chỗ và không thể tìm thấy chúng

Không nhận ra hoặc biết tên các thành viên trong gia đình