

# Sức Khỏe Não Bộ

## Sa sút trí tuệ

Sa sút trí tuệ là thuật ngữ chung để chỉ tình trạng mất trí nhớ, ngôn ngữ, khả năng giải quyết vấn đề và các khả năng tư duy khác. Mặc dù chứng sa sút trí tuệ chủ yếu ảnh hưởng đến người lớn tuổi, nhưng nó không phải là một phần của quá trình lão hóa bình thường. Khi nó trở nên tồi tệ hơn, nó có thể gây ra các vấn đề trong cuộc sống hàng ngày của một người.

Tìm thêm thông tin tại đây

- [Sa sút trí tuệ là gì?](#)
- [Sự Thật Về Lão Hóa và Sa sút Trí tuệ](#)
- [Các Kiểu Sa sút Trí tuệ](#)

## Các Dấu hiệu và Triệu chứng

Vì sa sút trí tuệ là một thuật ngữ chung nên các triệu chứng của nó có thể khác nhau ở mỗi người. Những người bị sa sút trí tuệ có vấn đề với:

- Trí nhớ
- Tập trung
- Giao tiếp
- Lập luận, phán đoán và giải quyết vấn đề
- Khó hiểu hình ảnh trực quan và quan hệ không gian

## Các dấu hiệu có thể chỉ ra chứng sa sút trí tuệ bao gồm:

- Lạc trong một khu phố quen thuộc
- Dùng những từ ngữ lạ để chỉ đồ vật quen thuộc
- Quên tên của một thành viên gia đình hoặc bạn thân
- Lãng quên những kỷ niệm cũ
- Không thể tự mình hoàn thành nhiệm vụ

Để biết thêm thông tin, hãy xem [10 Dấu hiệu Cảnh báo của Bệnh Alzheimer và Chứng Sa sút Trí tuệ Liên quan](#)

## Các Yếu tố Nguy cơ và Chăm sóc Phòng ngừa

Tại DC, các yếu tố rủi ro có thể thay đổi chính liên quan đến suy giảm nhận thức và chứng sa sút trí tuệ là:

- [Tiểu đường](#)
- Cholesterol cao
- Tăng huyết áp hoặc huyết áp cao
- [Béo phì](#)
- [Hút thuốc](#)
- Hoạt động thể chất thấp.

Các yếu tố rủi ro có khả năng thay đổi khác bao gồm chế độ ăn uống không lành mạnh, uống nhiều rượu, trầm cảm và chấn thương đầu nghiêm trọng. Quản lý các yếu tố rủi ro này có thể làm giảm nguy cơ suy giảm nhận thức và có thể là chứng sa sút trí tuệ.

Tìm thêm thông tin tại đây

- [Các Yếu tố Nguy cơ Sa sút Trí tuệ và Chăm sóc Phòng ngừa](#)
- [Dịch vụ & Nguồn Trợ giúp cho Chứng Sa sút Trí tuệ](#)

