

LAM BÀN VỀ BỆNH LÚ LẤN - ALZHEIMER

Cuộc sống con người đều phải trải qua chu kỳ sinh lão bệnh tử. Sinh ra rồi lớn lên làm việc rồi bệnh tật sau đó thì ra đi. Nhưng cũng có bệnh theo ta mãi đến lúc già trăn, như bệnh Alzheimer.



Bệnh Alzheimer là một chứng mất trí phổ biến nhất. Vào năm 1906, lần đầu tiên bác sĩ tâm thần và thần kinh học người Đức Alois Alzheimer đã chỉ ra căn bệnh này không thể chữa được, mang tính thoái hóa và gây tử vong. Căn bệnh này được đặt theo tên ông. Năm 1901, Alois Alzheimer trình bày trường hợp của bệnh nhân tên Auguste D, 50 tuổi, bị mất trí. Trong thế kỷ 20, từ "bệnh Alzheimer" thường chỉ dùng để định bệnh cho những người mất trí tuổi 45 đến 65 ("lấn trước khi già", "lấn sớm"). Những người lớn tuổi hơn mà bị mất trí được coi như là chuyện thông thường, do tuổi cao làm "não bộ tê cứng". Trong những năm 1970 - 1985 khoa học nhận thấy người mất trí ở các lứa tuổi khác nhau lại có triệu chứng tái diễn giống nhau. Bệnh này thường xuất hiện ở người trên 65 tuổi, tuy nhiên dạng Alzheimer dù không phổ biến nhưng có thể xảy ra sớm hơn rất nhiều. Năm 2006 có 26,6 triệu người mắc bệnh Alzheimer trên toàn thế giới. Dự đoán tỉ lệ mắc Alzheimer trên thế giới sẽ là 1 trên 85 vào năm 2050.

Canada năm 2010 có hơn 1 triệu người mắc bệnh Alzheimer trong khi đó Hoa Kỳ có hơn 4.13 triệu bệnh nhân.

Mặc dù các ca bệnh Alzheimer có đặc điểm riêng biệt đối với mỗi cá nhân, tuy nhiên có nhiều triệu chứng tương đồng xuất hiện sớm nhưng khi quan sát thường nhầm lẫn với các bệnh 'liên quan đến tuổi già', hoặc biểu hiện của stress. Trong giai đoạn đầu, triệu chứng phổ biến nhất được công nhận là không có khả năng để nhớ được việc vừa xảy ra. Khi nghi ngờ mắc bệnh Alzheimer, chẩn đoán thường được thực hiện bằng cách đánh giá hành vi và kiểm tra nhận thức, có thể kèm theo chụp cắt lớp não.

Khi bệnh tiến triển, các triệu chứng bao gồm sự nhầm lẫn, khó chịu, thay đổi tâm trạng, mất khả năng phân tích ngôn ngữ, mất trí nhớ dài hạn, suy giảm các giác quan. Dần dần, cơ thể sẽ mất đi một số chức năng, cuối cùng dẫn đến cái chết. Bệnh Alzheimer có thể phát triển tiềm tàng trong 1 thời gian dài trước khi xuất hiện những triệu chứng có thể phát hiện được bệnh. Thông thường khi các triệu chứng này bộc lộ, thì người bệnh chỉ có thể sống được khoảng 7 năm, dưới 3% bệnh nhân sống thọ thêm 14 năm sau khi phát hiện bệnh.[1]

Hiện nay, khoa học vẫn chưa hiểu rõ nguyên nhân và tiến triển của bệnh Alzheimer. Nghiên cứu cho thấy căn bệnh này có liên quan với các mảng và đám rối trong não. Các phương pháp điều trị hiện tại chỉ giúp giảm một phần nhỏ triệu chứng bệnh, chưa có phương pháp trị liệu nào có thể ngăn chặn hoặc làm chậm tiến triển của bệnh. Tính đến thời điểm 2010, đã có hơn 500 thử nghiệm y khoa bệnh án nhằm tìm ra phương pháp chữa trị bệnh Alzheimer, nhưng vẫn chưa biết có kết quả nào khả quan trong các phương pháp đã được thử nghiệm. Một số thói quen sống đã được đưa ra khuyến cáo nhằm phòng ngừa bệnh Alzheimer, nhưng cũng chưa có đủ chứng cứ cho thấy những khuyến cáo này có thể làm giảm sự thoái hóa não. *Theo các chuyên gia y tế thì các kích thích thần kinh như thể dục và một chế độ ăn cân đối đã được khuyến cáo nhằm phòng ngừa cũng như một cách để hỗ trợ điều trị bệnh. Tập thể dục đều như đi bộ, tập thở, tĩnh tâm thư giãn, v.v... phù hợp với hoàn cảnh và sức khỏe từng người sẽ giúp con người tránh bị mắc bệnh hay trì hoãn lại sự tiến triển của căn bệnh.*

Vì bệnh không thể chữa khỏi cho nên người bệnh phải được chăm sóc bởi những người thân trong gia đình. Đây quả thực là những áp lực rất lớn về mặt xã hội, tâm lý, sức khỏe, kinh tế đối với cuộc sống của những người chăm sóc. Cổ nhân có câu nói “*Trẻ cậy cha, già cậy con*”. Đặc biệt là khi cha mẹ bị lú lẫn. Vì trong hoàn cảnh này, cha mẹ hoàn toàn trông cậy, phụ thuộc ở con cháu. Vậy hãy dành cho cha mẹ lú lẫn một chăm sóc chân tình, chu đáo. Để khỏi rơi vào cảnh “*cha mẹ nuôi con như trời như bể, con nuôi cha mẹ con kẻ từng ngày*”.

Ở các nước phát triển, Alzheimer là một trong những bệnh tốn kém nhất cho xã hội vì cần rất nhiều nhân viên thường trực làm việc và giúp đỡ.

Có lần chúng tôi có dịp đi thăm người thân ở viện dưỡng lão, nhìn người già sống lây lất lủi thủi trong viện, thơ thần nói chuyện một mình, không những quên mất mình là ai mà còn không nhận ra con cháu thân thuộc làm cho bất cứ ai cũng động lòng...

Người Việt nam chúng ta thường kính lão đắc thọ cho nên người già còn được tôn trọng. Đến tuổi xế chiều còn được con cháu chăm sóc hỏi han làm đầu óc vui vẻ, đỡ sầu muộn. Chứ ở xứ tân tiến như hiện nay người già ở nhà già lủi thủi một mình và chỉ vui vẻ với bạn già trong viện dưỡng lão mà thôi.

Ngày xưa trong các Hội Nghị Diên Hồng vua Lê Thánh Tôn luôn triệu tập các bô lão để hỏi ý kiến khi lấy một quyết định quan trọng. Như thế chứng tỏ dân ta rất có tinh thần tôn trọng lão phu, thứ nhì tập luyện bộ não tốt cho các bô lão.

Vì thế đối với Cha Mẹ già, chúng ta nên sống gần gũi, trao đổi hỏi han làm cho các vị lạc quan yêu đời và cũng là cách tập vận động bộ não cho các vị để tránh bị thoái hóa và dễ sinh ra bệnh Alzheimer như khuyến khích bố mẹ già chơi cờ tướng, đọc sách báo, xem TV, sinh hoạt xã hội như yoga, chơi Sudoku, truy cập Internet, chơi nhạc cụ, bơi lội, v.v... tùy khả năng và phương tiện của mỗi gia đình. Ngày nay, chúng ta không lạ khi nhìn thấy có rất nhiều người già chịu khó bỏ thì giờ đi học nhảy đầm. Mục đích là để có cơ hội trò chuyện với người già, thứ hai giữ bộ não luôn sáng suốt và vui vẻ. Như vậy sẽ giảm nguy cơ mắc bệnh Alzheimer. Điều này tương ứng với các lý thuyết dự trữ nhận thức, trong đó nêu rằng một số kinh nghiệm đời sống cho kết quả hoạt động thần kinh hiệu quả hơn việc cung cấp dự trữ một nhận thức cá nhân trong sự trì hoãn việc khởi đầu của những biểu hiện mất trí nhớ.



Tránh không nên hút thuốc lá.

Hiện nay không có bất kỳ một bằng chứng dứt khoát nào hỗ trợ đặc biệt hiệu quả cho các biện pháp ngăn chặn hoặc trì hoãn sự khởi đầu của bệnh, tuy nhiên các nghiên cứu dịch tễ học đã đề xuất mối quan hệ giữa các yếu tố nhất định, chẳng hạn mối liên hệ giữa chế độ ăn uống, nguy cơ tim mạch, các sản phẩm dược phẩm, sản phẩm công nghệ thông tin, với khả năng số bệnh nhân ngày một tăng.



Mặc dù, các yếu tố tim mạch, như tăng cholesterol, cao huyết áp, tiểu đường, và hút thuốc lá, được liên kết với một nguy cơ khởi phát và phát triển bệnh Alzheimer, nhưng statin là loại thuốc làm giảm cholesterol vẫn chưa chứng minh được hiệu quả trong việc ngăn ngừa hoặc cải thiện tiến trình phát triển bệnh. Chế độ ăn kiêng của người vùng Địa Trung Hải, trong đó bao gồm trái cây và rau quả, bánh mì, lúa mì và ngũ cốc khác, dầu ô liu, cá salmon, và rượu vang đỏ có thể làm giảm rủi ro mắc bệnh Alzheimer.

Việc sử dụng vitamin không tìm thấy bằng chứng đủ hiệu quả để khuyến cáo trong việc phòng ngừa và chữa trị bệnh như vitamin C, E, B12, Omega-3 trong trứng gà và cá salmon. Thử nghiệm kiểm tra acid folic (B9) và vitamin B khác không cho thấy bất kỳ liên kết quan trọng với suy giảm nhận thức.

Chúng ta thường xem thường và ít khi để ý đến bộ não. Có lần cùng anh bạn đồng nghiệp đi thăm mẹ anh ấy ở viện dưỡng lão. Khi gặp mẹ già tuổi độ 82 anh ta ôm chèoàng hôn mẹ, nhưng bà ta thì hoàn toàn không biết anh là ai nữa... Điều làm chúng ta suy nghĩ. Từ đó, nên tìm mọi cách để thường xuyên vận động bộ não mình làm việc như viết lách hồi ký, xem TV, đọc sách nhiều, cập Internet, chơi tennis và đá banh, bơi lội, học đàn, làm thiện nguyện, v.v.v... cộng với một chế độ ăn uống đầy đủ vitamine C, E, B12, Omega-3, v.v...

Để kết thúc câu chuyện, xin đưa ra một kinh nghiệm vui tại hải quan ở một phi trường. Hai ông bà cụ sắp hàng đứng trước mình tại một cổng hải quan chờ vấn đáp của nhân viên hải quan.

Anh nhân viên hỏi han cụ ông vài câu rồi sau đó bảo cụ cho xem giấy tờ chứng minh. Cụ ông lúng túng tìm con số mã của ổ khóa valise để mở nhưng không sao cụ nhớ ra nổi con số. Vài phút sau cụ ông ngẫm nghĩ lại:”đúng rồi năm sanh của tôi đây”. Thế là cụ bà mở hộ cái valise của ông ra một cách dễ dàng.



Cụ bà nói: “này nhé nhớ cho tôi tất cả số mã valise của ông để liệu tôi còn nhớ để mở các khóa khi đến phi trường tới nữa chứ”.

Ông trả lời: “chuyện mở khóa là chuyện làm của tôi vào ngày cưới ngày xưa mà nị...”.

Bà già đỏ mặt bỏ đi....

Phúc Nguyễn

[1] Maurer, Konrad; Maurer, Ulrike (2003). Alzheimer: the life of a physician and the career of a disease. New Yo