

## Tuổi già và bệnh Alzheimer

T&#225;c Gi&#7843;: Việt Nguyên

Th&#7913; Hai, 24 Th&#225;ng 5 N&#259;m 2010 21:13

---

Cái tuổi già không có gì hào hùng ngoài những cái không mạnh mẽ trái ngược với thời trẻ tuổi

*LTS - Tủ Bàn Việt Houston là cột mốc bàn với các vấn đề thời sự và chính trị và kinh tế, văn hóa... do nhà báo Việt Nguyên trong ban biên tập Ngày Nay phụ trách. Ông cũng là một bác sĩ làm việc tại Houston.*

### Nguy hiểm: Tránh sống thọ đáng

Ngày còn học trung học, tôi và các bạn nhìn nhau cười khi các “c” giáo sư Việt văn tuổi xấp xỉ 40, ngâm nga “tuổi già sống sống nó thì theo sau” vậy mà gần 50 năm sau, tuổi già đã không thể đi theo sau mà nó đuổi tôi!

Cái tuổi già không có gì hào hùng ngoài những cái không mạnh mẽ trái ngược với thời trẻ tuổi: không tóc, không răng, không nghe, không thấy, không mùi vị... Tuổi già đầy những mất mát, ở tuổi 60 các “c” trung bình mất 1/3 số răng, đến 85 tuổi 40% các c không còn răng. Chợt với thốt thoát ra ngoài xương và răng, các c lún hún, lưng thì còng khi đi c nặng lên, mất nặng về phía trước, khi ra đường phải nghiêng ngó, đến bữa ăn phải cúi xuống để khi nuốt khi bị sặc!

Sống lâu sống chết với calcium thoát ra ngoài, đóng vào các khớp xương gây viêm khớp, đóng ở mạch máu, cơ tim và các van tim gây ra bệnh cao áp huyết và suy tim. Đến 50 tuổi, 50% các c tóc bạc, đến 65 tuổi 50% các c bệnh cao áp huyết.

## Tuổi già và bệnh Alzheimer

Tên: Nguyễn Văn Việt

Địa chỉ: Hai Bà Trưng, Hà Nội, ngày 5 tháng 10 năm 2010 21:13

---



### Bệnh Alzheimer thường gặp ở người già

Người ta so sánh bộ óc của con người như cái máy tính toán, nhưng theo nhà nghiên cứu xét nghiệm bác sĩ Leonid Gavrilov đến từ thành phố Chicago thì các cơ quan trong thân thể con người như máy tính toán với các mô-đun dự phòng (backup system) trong trường hợp hỏng các cơ quan suy yếu: trái tim sinh ra con người có hai trái thận, hai lá phổi, hai lá gan, hai não bộ phải và trái, hai dạ dày hoàn, hai noãn sào và hai chi răng khôn ở hàm trên và hàm dưới.

## Tuổi già và bệnh Alzheimer

T&#225;c Gi&#7843;: Việt Nguyên

Th&#7913; Hai, 24 Th&#225;ng 5 N&#259;m 2010 21:13

---

Ngày nay tuổi thọ trung bình của các quốc gia tân tiến là 80 tuổi so với tuổi thọ trung bình 28 tuổi thời đế quốc La Mã, nhờ y khoa và quan niệm sống văn minh quanh quẩn ở lứa tuổi 60-65. Càng sống lâu, càng sinh bệnh. Các bệnh về tim mạch, phổi, chức năng mạch máu não và ung thư đã có cách chữa trị. Thoát khỏi bệnh tim, bệnh ung thư, con người sống lâu hơn để bệnh bệnh mất trí nhớ Alzheimer, mất bệnh chữa có cách chữa trị hiệu quả.

### Hoạt động của não

Bộ óc con người có 100 tỷ tế bào thần kinh (neuron) các tế bào chồi xám này có trục dài (Axon) như cánh tay, truyền tín hiệu đến 6 triệu tế bào thần kinh có hình dáng như nhánh cây (Dendrites). Mỗi tế bào thần kinh có từ 1,000 đến 10,000 chồi, từ đây chồi hóa học Dopamin và Serotonin giữ vai trò trong việc chuyên chở tín hiệu (Neurotransmitter). Hoạt động não như vậy gồm hai cấp độ tiến hóa.

Não có hai phần trái và phải, có bốn thùy động trỗi là trán phần sau là chẩm, hai bên thái dương và hai thùy sau tai. Hai giữa của não là hệ thống của não kiểm soát trí nhớ và những xúc động vui buồn. Não gốc (Brain stem) điều khiển các ngũ hay thức. Các tế bào chồi trợ (glial cells) mang chồi để dưỡng nuôi tế bào thần kinh, tiêu diệt các tế bào chồi, khi bị kích thích các tế bào tiết ra calcium và chồi hóa học Glutamate. Khi bị ngăn chặn các tế bào này tiết ra Adenosin. Có một sự trùng hợp với con số của tế bào thần kinh và dãy Ngân Hà. Nhìn dưới kính hiển vi tế bào thần kinh giống như những ngôi sao và dãy Ngân Hà cũng có 100 tỷ ngôi sao. Nữ thi sĩ Emile Dickinson làm câu thơ: “Bộ óc con người là những bông hoa vì nó chữa khỏi các bông hoa và bệnh” tuy rằng bà không biết số sao trong dãy Ngân Hà.

Khi sinh ra, bộ óc của trẻ em đã có số 100 tỷ tế bào thần kinh. Bộ óc này khi tăng trưởng được các tế bào chồi, các tế bào yểu và không hiệu quả chồi đi, các tế bào khỏe mạnh tăng trưởng. Tế bào thần kinh của trẻ em có nhiệm vụ chồi hóa học của cho tín hiệu cho tế bào thần kinh của người lớn vì vậy khi đánh thức mê giới phụ trẻ em của một lượng thức cao hơn người lớn so với trẻ lớn. Đến chín tháng, các trẻ em đã bắt đầu chú ý và có phần khó chịu khi người lớn lấy món đồ chơi ra khỏi tay chúng. Những khoảnh khắc khi sinh ra đến 5 tuổi là khoảnh khắc gian lận. Tình trạng ý thức khác với người lớn, đa số khi lớn lên, mọi người không ai còn nhớ đến khoảnh khắc gian lận 5 tuổi. Theo nghiên cứu của bà Alise Copnick, lý do là vì các thùy vùng trán không phát triển hoàn toàn cho đến năm 20 tuổi. Sự nhận thức (cognitive) cũng không rõ vì thế giác của phát triển.

Tình thức (consciousness) là tình trạng tinh thần hay được các tôn giáo như của nhà triết học Francis

## Tuổi già và bệnh Alzheimer

T&#225;c Gi&#7843;: Việt Nguyên

Th&#7913; Hai, 24 Th&#225;ng 5 N&#259;m 2010 21:13

---

Crich và Christoff Koch định nghĩa là thời gian chú ý của trí não đang hoạt động. Con người bị mất đi cái ngã, tôi là ai, tôi biết, tôi nhận thức. Nhà thần kinh sinh học Antonio Damasio cho sự tồn tại của đi xa hơn ngoài việc biết chú ý và nhận thức. Sự tồn tại của đòi hỏi con người biết mình đang làm gì, đang nghĩ gì. Khi say ngủ không mơ hay đi tác động của thuốc mê sự tồn tại của bị mất. Sự tồn tại của có được như hoạt động của vỏ não và Thalamus.

## Nguyên nhân Alzheimer

Thần kinh được cấu tạo cao trong Thụ thể và trí tuệ của hệ thống trí não đóng phần quan trọng tuổi già và các bệnh lú lẫn (dementia). Mất có mất trí não tế bào, não có hệ thống chaperon (synapses) nguyên vẹn. Giáo sư Eric Kandel, giải Nobel y học, đã chứng minh được rằng: mất trí não lâu dài hàng tháng, hàng năm các tế bào thần kinh của não có thể được các chất đạm (protein). Trí não yếu đi nếu não bị tổn thương vì một số lý do nào như tổn thương tích tụ tại não, bệnh chaperon được, vì cao áp huyết bị tổn thương mạch máu não, bệnh bệnh động kinh, bệnh tiểu đường v.v...

Trí nhớ dài hạn ngắn hạn (short term) và hệ thống trí não xảy ra chớp nhoáng (flash memory) như trong trường hợp 9/11 ở New York. Hiện tượng xảy ra quá nhanh, mọi người như mất cách, ai cũng cho là mình đúng. Vì vậy các cơ thể sống lẫn nhau về mặt bị mất đã xảy ra!

Trí não tế bào phần Hippocampus (Hồi Mã), hình con ngựa biển nằm trên vùng mất. Vùng Hồi Mã của não bị tổn thương trí não ngắn hạn thành trí não dài hạn. Hệ thống ngắn hạn bệnh Alzheimer không có khả năng tạo ra trí não dài hạn mới (hệ thống rõ ràng hệ thống chuyển 40-50 năm trước của hệ thống không hệ thống chuyển mới và làm trong một phút, một giây trước đây).

Trí não không tập trung mất chất như ở vùng Hồi Mã mà rời rạc nếu não. Khi vùng Hồi Mã bị tổn thương vì thiếu máu nuôi dưỡng vì chất amyloid đóng đậy đầu của hệ thống bệnh Alzheimer. Có đến hơn 5 triệu người bị bệnh Alzheimer trên toàn cầu trong đó 1/4 trên 85 tuổi.

Bệnh Alzheimer xảy ra cho hệ thống ngắn hạn hệ thống vận chuyển tinh thần nhận thức. Người không còn "hệ thống điểu mới" thì các tế bào thần kinh óc chất đạm. Hệ thống như là chất người xem đài truyền hình, xem phim bệnh Đột biến Hàn, Trung Quốc hàng giờ không nhúc nhích, không đọc sách, không học trò chơi mới, không thu thập mới, ngôn ngữ mới, không thích làm điểu gì mới, không

## Tuổi già và bệnh Alzheimer

T&#225;c Gi&#7843;: Việt Nguyên

Th&#7913; Hai, 24 Th&#225;ng 5 N&#259;m 2010 21:13

---

thích gặp bạn mới, không còn thích giao thiệp...

Muốn theo đuổi hạnh phúc tuổi già, các công cụ hỗ trợ đáng kể. Sự hỗ trợ giúp các chất hóa học trong óc Dopamin, Serotonin, Epinephrine Norepinephrine điều hòa giấc ngủ như các thuốc chống trầm cảm như Prozac, Zoloft cũng như thuốc Aricef chữa Alzheimer giúp vào sự điều hòa các chất hóa học trong não.

Thay đổi quan điểm về tuổi già là điều khó, thay đổi lối sống để không bị Alzheimer càng khó hơn. Nguyễn Thái Học đã nói: “Đường đi không khó vì ngăn sông cách núi mà khó vì lòng người ngại núi e sông”. Câu nói của Nguyễn Thái Học không lý thú bằng câu chuyện về thánh Denis ông thánh bạn đồng hành của thành phố Paris. Truyền thuyết thế kỷ 18 nói rằng St Denis là thánh tử đạo, bạn đồng hành của vua Clovis làm được phép lạ. Ngài cúi xuống nhặt đũa của mình trên mặt đất hai tay bạn đồng hành đi bộ hai dặm từ Montmatre đến nơi nhà thờ St Denis hiện nay, vua đi vua đi giẫm đũa. Hoàng Y Polignac đã ca tụng phép lạ, nhưng bà hoàng hậu của Deffaud trái lại lại đã nói với Hoàng Y: “đường dài có gì là khó, chỉ có những bước đầu là đáng kể!” (La distance n'y fais rien, il n'y a que le premier pas qui compte).

Bước đầu đáng kể cho những bước tiếp theo. Y học những năm gần đây đã chứng minh học hỏi thay đổi bộ óc. Những công cụ hỗ trợ, già công cụ hỗ trợ, những chiếm hữu cũng công cụ. Một trí nhớ, quên lãng có thể thay đổi điều kiện không như mọi người đã nghĩ.

Sự học tập đầy chất đạm (protein) ngăn chặn sự tăng trưởng não bộ đi ra ngoài những chiếm hữu tế bào thần kinh, tế bào não, đồng thời gia tăng do tế bào RNA 132, giúp các tế bào não tăng trưởng, giảm thiểu bệnh Alzheimer. Các phân hóa tử trên di thể 19 chữa đồng các mất mã công cụ thiết cho sự chuyển hóa chất Glucoprotein cũng gia tăng. Các chất này công cụ thiết để rửa sạch các chất mỡ Cholesterol và các mảng amyloid ở vùng Hồi Mã.

Học hỏi giúp bộ óc mềm dẻo. Y học hiện nay đã thay đổi quan niệm công cụ não bộ cho rằng não bộ công cụ về tuổi già. Não vẫn tăng trưởng về tuổi già, mất dẻo, tăng trưởng sau khi bắt đầu thoái hóa. Giảm như bệnh nghẽn tim khi mạch máu bị tắc nghẽn, các mạch máu mới được tạo ra nuôi các vùng não bộ thoái hóa tích và các tế bào não tái sinh.

Trong não, vùng Hồi Mã, các tế bào mầm (stem cells) tạo các tế bào mới, giữ quân bình về các tế bào não đang chết.

## Tuổi già và bệnh Alzheimer

T&#225;c Gi&#7843;: Việt Nguyên

Th&#7913; Hai, 24 Th&#225;ng 5 N&#259;m 2010 21:13

---

Như chúng ta quan niệm mọi người này mà các bác sĩ đã khám phá ra trong việc đi u tr các bệnh nhân bị tai biến mạch máu não, tổn thương não, xét nghiệm quan niệm về não chết (brain death) tình trạng sống thực vật và nhận thức là chưa thể phục hồi sau khi bệnh nhân bị tai biến mạch máu não. Bác sĩ Edward Taub thay vì chạm tay chân bệnh nhân bên phải, ông trói tay bên lành, ngón tay bệnh nhân chạm tay chân lành, tay nhấc lên, bệnh nhân sống 8 giờ một ngày. Kết quả thì tốt hơn tuy nhiên.

Học để não phát triển cũng không nên bị thu hẹp, xu hướng cân, không nên tiếp xúc với những thay đổi Hoàng Trọng Ngọc. Phải khám tra những căng thẳng (stress), căng thẳng đây không phải là căng thẳng tâm thần mà là căng thẳng kinh niên trong cuộc sống đời thường trầm cảm (depression) căng thẳng hay hơn là các tế bào thần kinh, làm hỏng các chức năng và làm não như vậy. Căng thẳng làm gia tăng số bài tiết của các chất Steroid, Corticosteroid, Cortisone và Epinephrine tiếp tục những tổn thương. Chất Steroid tràn ngập trong vùng Hippi mã tiêu diệt các tế bào thần kinh ngoài ra chất BDNF cần cho sự sống của tế bào thần kinh cũng bị suy giảm.

Phật dạy Sinh, Lão, Bệnh Tử là bốn cái khổ, muốn hết khổ phải biết đánh mất. Biết đi cái cũ chớ gì không đi u mới, lý luận này hợp với khoa học như khi đi c truy n khoa học gì tiếp tục của J.G Ballard tôi đã phải biết cái và lý luận của Ballard “nhưng vậy muốn bỏ quên cái cũ thì phải như người c là tiếp tục mới để cũ để lo ngại hơn và phải như vậy, khó quá!” Khó không phải là cố gắng, cố gắng sẽ làm các cái có gắng một đêm chiều suy nghĩ không có là cố gắng một ngày tiếp tục là cố gắng một ngày nhiên, nói nói cái và tiếp tục thì tiếp tục nhiên của người bệnh Alzheimer.