

Bệnh Suy Não ALZHEIMER

NGƯỜI GHI: LÊ NHƯ DIỆU

Tác-giả bài này tự nhận thấy có khuynh-hướng bắt đầu chớm nhiễm bệnh suy não Alzheimer, nên chú-tâm tìm-tòi cẩn-nghiên đặc-tính, bệnh-lý và cách chữa-trị để phổ-biến dè-dặt đến các bạn cao-niên từ 75 tuổi trở lên, hoặc các phụ-huynh của các Ái-hữu trung-niên. Cựu Tổng-thống Mỹ Ronald Reagan cũng tự biết mình đã bắt đầu bị bệnh suy não Alzheimer. Một hội-viên trong Hội Cao-niên Việt-Nam nay ngoài 80 tuổi, cách đây 3 năm còn đi hội-hợp, chụp hình, ngâm thơ phú, đánh cờ, picnic du-ngoạn cao-niên tổ-chức; ông ta còn quảng-bá phổ-biến xử-dụng nước tiểu của mình để chữa bệnh thấp khớp. Một năm sau, ông ta không còn đi họp được nữa, vì ra đi không biết đường về, con cái phải nhờ đến cảnh-sát tìm và dẫn về nhà. Hiện nay bệnh tình trở nặng rất mau, có lẽ vì uống nước tiểu quá nhiều của mình. Ông ta không nhận ra được bạn bè đến thăm, và cả các người thân trong gia-đình; ăn rồi thì nói chưa ăn, nói lảm-nhảm cả ngày đêm, không phân-biệt đâu là phòng khách, đâu là phòng vệ-sinh, đụng đâu ngồi đó, vương-vãi ra cả nhà, thật là khố-tâm cho vợ con, cháu chắt, trong một xã-hội mà mọi người đều phải đi làm, đi học, nếu chồng đau thì vợ lo, và ngược lại, gởi vào *nursing home* thì không an tâm.

Bệnh suy não Alzheimer hay bệnh lão-hiện nay là một loại bệnh đe-doạ tuổi già. Sự chữa-trị hình như tuyệt-vọng. Số người mắc bệnh mỗi ngày một nhiều. Theo tài-liệu thống-kê, loại người mắc bệnh ở tuổi 65 trở lên khoảng 6%, gia-tăng theo tuổi lên đến 10% ở tuổi 75, và lên đến trên 20% ở tuổi 85.

Tuy-nhiên, số người mắc bệnh suy não Alzheimer tuỳ-theo số năm học-vấn trong đời người, ví-dụ :

- người có 10 năm học-vấn trở lên: 10 bệnh-nhân
- người có từ 7 năm đến 9 năm học-vấn: 17 bệnh-nhân
- người có từ 0 năm đến 6 năm học-vấn: 40 bệnh-nhân

Những khoa-học-gia, chuyên-nghiên-cứu khoa-học, bắt-bộ óc làm việc suốt đời, rất hiếm bị bệnh suy não

Alzheimer. Người bị bệnh thấp khớp, hay bị bệnh loét bao-tử, có khả-năng bị bệnh suy não nhiều hơn, lý-do đã xử-dụng thuốc trị thấp khớp và loét bao-tử, làm chết tế-bào ở não.

Bệnh Alzheimer ở vào giữa thế-kỷ thứ 20, hầu như không được để-ý đến vì ít người sống được đến tuổi 75. Nhưng ngày nay, tuổi thọ cao. Tại Hoa-kỳ hiện nay (thống-kê 1991) đã có 4 triệu người Mỹ bị bệnh này, và ước-lượng sẽ gia-tăng 14 triệu người vào năm 2050. Khoảng nửa số người trong các bệnh-viện dưỡng-lão Hoa-kỳ do bệnh-nhân Alzheimer chiếm-ngụ, phí-tổn chăm-sóc chữa-trị lên đến 25 tỷ \$US mỗi năm. Thật là một gánh nặng cho thân-nhân và cho xã-hội nữa.

Bệnh được lấy tên Bác-sĩ Alois Alzheimer, người Đức đã diễn-tả một người đàn bà tuổi trung-niên bị bệnh này vào năm 1907, triệu-chứng của bệnh là phát-triển dần dần sự quên hoàn-toàn sự việc mới xảy ra. Triệu-chứng của bệnh xảy ra dần dần, cho nên từ gia-đình cho đến người bệnh không rõ đích-thực phát-sinh từ lúc nào.

ĐẶC-TÍNH CỦA BỆNH

Lúc đầu người mắc bệnh suy não Alzheimer, thỉnh-thoảng hay quên tên người quen, quên luôn số điện-thoại của mình, dần dần quên bữa cơm vừa mới ăn, viên thuốc vừa mới uống. Trong thời-gian này, người bệnh hay người chung-quanh vẫn chưa biết mình mắc bệnh, vẫn điều-khiển công việc hằng ngày. Dần dần sự quên lâng càng ngày càng nhiều, làm công-việc, quyết-định sự việc khó-khăn, không có khả-năng tính-toán và đảm-trách sổ-sách kế-toán tài-chánh, không hiểu biết sự việc mới xảy ra. Người bệnh bắt đầu lo-sợ, không dám đảm nhận trách-vụ. Sự lo-âu làm biến-đổi tính-tình, thường đi tìm các bác-sĩ tâm-lý và được định bệnh là do tinh-thần cẩn-thắng trong công việc. Nếu được thử-nghiệm kỹ-lưỡng, người bệnh không những hay quên sự việc mới xảy ra mà còn quên những việc quan-trọng trong đời từ 10 năm về trước. Bệnh phát-triển dần-dần nặng, ảnh-hưởng đến não bộ, làm cho lời nói bị ngập-ngừng, vì không tìm

được chữ mình muốn nói. Người bệnh thường hay lặp lại những lời nói của người khác, và thường hay hỏi đi hỏi lại một câu đã hỏi, không còn khả-năng biểu-diễn tư-tưởng bằng lời viết. Dần dần người bệnh không có khả-năng tìm chữ muốn nói, hay ngưng câu nửa chừng và đưa đến không nói năng gì cả.

Về tính-toán, khả-năng tính-toán giảm dần, không còn khả-năng làm tính, kể cả đếm những viên thuốc mỗi ngày, sau cùng hoàn-toàn không biết đếm nữa.

Về tính-tình, người bệnh biến-đổi tính, đâm ra sợ-sệt, ảo-tưởng, hay nghi-ngờ những người chung-quanh không trung-thành với mình, có ý ăn-cắp của mình hoặc ám-hại mình, thường có tư-tưởng đối-ky với người khác. Bệnh nặng, người bệnh trở nên không muốn làm gì, không buồn nói gì, ngồi đâu nói đó.

Bệnh ở trong tình-trạng nặng, người bệnh không định được hướng đi, thường hay đi lang-thang, không biết đường về, không biết mặc được quần áo đúng, không nhớ cả nhà bếp, phòng tắm, nói hoặc nhỡ làm một việc gì, không biết làm, mặc dù ý muốn làm. Tính-tình biến-đổi như trẻ con, bạ đâu đái đó, không chịu ăn, tắm, đánh răng hoặc mặc áo quần.

Giai-đoạn chót của bệnh suy não Alzheimer là người bệnh không nhớ một cái gì, kể cả người thân trong gia đình, lẵn-lộn ngày với đêm. Người bệnh thường biếng ăn, do đó bị xuống cân rất nhiều, đi lại khó-khắn, thường hay bị té ngã.

Những tiến-trình trên làm căn-bản để nhận-xét sự chớm phát-khởi của bệnh, đề-phòng bệnh, chữa bệnh, để người chung-quanh hiểu, và tha-thứ cho người bệnh, và giúp-đỡ hữu-hiệu, không nên gay-gắt rầy la làm bệnh-nhân phát nặng thêm lên.

Bệnh suy não Alzheimer từ lúc bắt đầu nghiêm bệnh cho đến khi chết là từ 5 đến 10 năm, không kể tai-nạn bỗ té. Thường thường bệnh-nhân chết vì bệnh phổi và nhiễm-trùng, lý-do ăn uống không điều-độ, không đủ chất bổ, không tự mình săn-sóc vệ-sinh được.

Bệnh suy não Alzheimer phát-triển từ nhẹ đến nặng, tuỳ theo thứ-tự từng khu vỏ não bị suy-thoái mà chỉ có Bệnh-viện chuyên-khoa về đầu não mới có khả-năng phát-hiện, mỗi khi phát-hiện ra, thì đã quá trễ. Do đó xin lưu ý sau đây các triệu-chứng về dinh-dưỡng trong thời-kỳ mới đầu khởi bệnh (mà phần nhiều các thân-nhân xung quanh coi là tầm-thường không mấy lưu ý):

- Thay-đổi sự nhận-xét mùi vị, như kêu quá nhạt, quá mặn, v.v...
- Thích ăn đồ ăn ngọt và mặn.
- Ăn không biết ngon, mà hay ăn những thứ lạ, không thường dùng hằng ngày.

Khi bệnh nặng, đã lẵn-lộn về thời-gian, trở-ngại về ngôn-ngữ, tinh-thần chán-nản hoảng-sợ thì triệu-chứng gồm có:

- Không có khả-năng cầm đũa, thường hay bốc bằng tay,

- Ngậm đồ ăn trong miệng, nhai mà quên nuốt.

Bệnh ở thời-kỳ rất nặng, không nhận được người trong gia-dình, không tự giữ-gìn vệ-sinh cho mình thì triệu-chứng gồm có :

a) Không nhận ra loại thức ăn gì,

b) Từ chối không chịu ăn,

c) Nhai dối (không có đồ ăn mà cứ nhai bóm-bèm).

Trong giai-đoạn này, người bệnh phải nuôi bằng ống.

BỆNH-LÝ

Nguyên-lý phát-sinh ra bệnh Alzheimer hiện nay vẫn chưa được rõ, nhưng chứng-cố khám-nghiệm tử-thi cho thấy các tế-bào thần-kinh tại khu vỏ não bị chết, làm cho não bộ tại khu-vực này bị teo nhỏ, đặc-biệt là khu vỏ não tại phía trán và phía hai bên thái-dương là những trung khu thần-kinh thâu-nhận tin-tức mới và lưu-giữ trí nhớ. Những tế-bào này được đem lên kính hiển-vi để nghiên-cứu, thấy những sơ-thở tạo ra tế-bào não bị sưng và xoắn lại với nhau. Nguyên-nhân làm cho sưng và xoắn lại hiện không được rõ. Chính sự xoắn này đã tạo nên sự chết của tế-bào não và tìm thấy nhiều nhất tại khu vỏ não thái-dương là nơi tồn-trữ trí-nhớ.

Ngoài ra, trong não bộ của người bệnh Alzheimer, số-lượng điều-tố “choline acetyltransferase” giảm rất nhiều tại khu-vực thái-dương cho người có học-vấn thấp, còn những người phải xử-dụng suy-nghĩ nhiều ít bị bệnh Alzheimer hơn người ít xử-dụng bộ óc. Ngoài ra, những người sống trong khu-vực thường-trực bị ô-nhiêm, bị bệnh này nhiều hơn những người sống trong khu-vực trong lành đồng ruộng.

Mới đây các khoa-học gia ghi-nhận rằng chất nhom, tích-tụ tại vỏ não của người bị bệnh Alzheimer là nguyên-nhân độc-tố tạo bệnh.

Bệnh Alzheimer có yếu-tố di-truyền trong gia-dình. Nếu trong gia-dình có người bị bệnh, thì các con cháu theo thứ-tự huyết-thống, có-thể bị mắc bệnh lên đến 50% nếu không phòng-bị.

Ngoài ra, còn các yếu-tố khác liên-quan đến tuổi già, đến sự biến-năng trong cơ-thể hiện đang được nghiên-cứu kể cả sự thiếu Vitamine B12, potassium và kẽm.

CÁC GIAI-ĐOẠN CHỮA TRỊ

Theo các tài-liệu y-khoa hiện-đại, bệnh suy não Alzheimer của người lớn tuổi hiện nay chưa có thuốc nào chữa được, các Viên dưỡng-lão đã xử-dụng nhiều loại thuốc nhưng vô hiệu quả và đem nhiều biến-chứng khác cho bệnh nhân. Việc chữa-trị phải gồm các giai-đoạn:

a) Phòng-ngừa bệnh khi chưa nhuốm bệnh:

– mỗi buổi sáng: tập thể-dục khí công dưỡng-sinh, thái-cực-quyền, chủ yếu thở vào thở ra sâu và dài để máu điều-hòa lưu-thông lên đến não bộ.

– mỗi năm phải xin bác-sĩ gia-dình cho làm “shell-ing test”, thử nước tiểu để biết trữ-lượng vitamin B12 trong cơ-thể có đúng tiêu-chuẩn hợp-lý không?

– tránh việc ăn các đồ ăn nấu trong các son băng nhom, hoặc để cách đêm trong các son băng nhom; các cụ xưa hay dùng nồi đất nung, trác đất, cá kho tộ trong chén đất nung

– không nên về hưu sớm mà không kiểm công chuyện làm để xử-dụng được bộ óc. (Đặc-biệt trong ngành Công-chánh, nên dượt lại việc tính sức chịu đựng vật-liệu xây-dựng công-trình)

– cuối cùng phải sống thoái-mái, tự-tại, ai khen mình cũng không mừng, ai chê mình cũng không giận, chuyên làm việc thiện cho người thì não bộ mình được yên nghỉ.

b) Cách chữa-trị gia-dình khi bệnh Alzheimer mới bắt đầu:

Khi người bệnh đã thấy triệu-chứng hay quên, như hay quên số điện-thoại của mình, quên tên người mới quen, hoặc hay ngắn-ngo uống thuốc rồi mà nói chưa, định vào phòng ngủ thay áo, lấy kiếng đọc sách, nhưng khi thay áo xong thì quên không biết lấy cái gì thêm. Vậy khi đã có triệu-chứng quên:

– cần phải bắt đầu ngay bằng cách chữa-trị luyện trí: tập làm tính cộng, tính nhân, tính chia nhiều số thay vì dùng máy tính, chơi crossword puzzle trong các nhật báo Anh ngữ, (một cách học thêm tiếng Anh)

– cù rượu mạnh, cà phê, thuốc lá, các chất kích-thích tố.

– thân-nhân cần phải giúp bệnh-nhân trong việc luyện trí, như phải giữ-gìn không khí yên-lặng, không xao-dộng, ồn-ào nhiều,

– nếu đủ phương-tiện, điều-kiện, nên đi du-lịch các vùng trong lành, bãi biển hoặc đồng quê, xa-lánh ô-nhiễm thành-phố công-nghiệp.

– trước khi đi ngủ, nên khuyên bệnh-nhân cần phải

ôn-lai từng chi-tiết việc làm trong ngày để hối cải lối-làm đã làm cho những người xung-quanh không được vui, thân-tâm não bộ của mình được an-lạc.

– tiếp-tục tập thể-dục dưỡng-sinh thái-cực khí công cho người già như đã nói trên.

– trước khi ngủ, và sau khi thức dậy sáng sớm, tập ngồi thiền, kiết già, hoặc bán già từ 10 đến 15 phút, để tim bơm máu lưu-thông lên đến não bộ. (sách dạy thiền có bán tại các Nhà sách Việt Nam)

– xem đài là vô thường, không sợ bệnh khổ, thì bệnh khổ sẽ tránh xa, nên yên-tâm chữa-trị để não bộ được thảnh-thoại.

GIAI-ĐOẠN SĂN-SÓC BỆNH-NHÂN ĐAU NẮNG

Trong giai-đoạn này, người bệnh hoàn-toàn mất trí-nhớ, mất suy-nghĩ, không tự điều-khiển được mình. Do đó những người trong gia-dình phải hiểu diễn-tiến của bệnh để có-thể hoà-hợp với tình-trạng mà không làm khó-chịu người bệnh. Lưu ý bệnh suy não không thuộc loại bệnh truyền-nhiễm. Các thân-nhân, con cháu nên thông-cảm cho người bệnh, cũng như phải nhẫn-nhin, để các cụ sống nốt chuỗi ngày còn lại. Đó là một cách báo hiếu của người Á-dông.

Về phòng ốc của bệnh-nhân, không nên thay đổi, đồ-vật để đâu để đó, để người bệnh khỏi lắn-lộn. Nên có một tấm bảng lớn, viết ngày tháng nhắc-nhở bệnh-nhân, hình ảnh thân-nhân, cũng như dấu-hiệu phòng tắm, nhà bếp để bệnh-nhân dễ nhận, tên tuổi, địa-chỉ deo vào người bệnh để lỡ đi lạc có người dẫn về. Tất cả những vật dụng bén nhọn, những đồ-đạc để trên cao có thể gây thương-tích cho người bệnh, nên don-dep cất chỗ khác; cẩn-thận cửa ngõ để người bệnh khỏi đi lạc.

Cần phải có 1 người coi sóc bệnh nhân, khi mọi người trong gia-dình đi làm.

Để kết-luận, đối với tuổi vàng, việc uống các loại thuốc đông-cũng như tây, hay đông-y châm-cứu, luôn luôn phải cẩn-trọng “nếu đi một ly là đi một dặm”, cơ-thể người già như một chiếc xe hơi cũ, cần săn-sóc, tu-bổ kỹ-càng hơn chiếc xe mới, như vậy mới có thể xứng-dung lâu dài.

Hy-vọng việc thu góp tài-liệu đông-tây trên đây và qua kinh-nghiệm bản-thân sẽ đem lại một vài lợi-ích cho quý vị ái-hữu cao-niên và gia-dình, và hoàn-toàn xin cáo-lỗi, nếu đã gây buồn phiền lo sợ cho người yếu-bóng vía.