



Ngủ Mà Không Đeo Cái Mặt Nạ CPAP

Michelle Lee

Tôi chưa bao giờ nghĩ sẽ được nhìn thấy anh Hùng ngủ mà không đeo cái mặt nạ CPAP nữa.

Sáu năm trước, bác sĩ chuyên khoa phổi nói thẳng với anh:

- Đây là điều trị suốt đời. Mỗi đêm, **cho đến hết đời**, phải đeo máy CPAP. Mỗi đêm. Cho đến hết đời.

Tôi vẫn nhớ cảm giác lúc đó. Nhưng tháng trước — mọi chuyện đã chấm dứt. Tôi đã do dự rất lâu mới quyết định viết bài này. Anh Hùng nói:

- Em cứ viết đi. Ngoài kia còn nhiều người đang chịu đựng cái máy đó mỗi đêm giống anh trước đây. Anh Hùng ngáy từ ngày đầu tôi quen anh.

Chuyến du lịch chung đầu tiên của tụi tôi — mùa hè năm 1991, tụi tôi mượn nhà một người bạn ở gần biển — cặp vợ chồng ở phòng bên cạnh không nói gì, nhưng sáng hôm sau ăn sáng tôi thấy cái nhìn của họ. Hồi đó chỉ là ngáy thôi. To thì to thật. Nhưng đàn ông mà.

Đến một lúc nào đó, tôi bắt đầu để ý những khoảng lặng. Tiếng ngáy đang đều đều — rồi im. Năm giây. Mười giây. Rồi lại tiếp tục. Ban đầu chắc năm giây. Rồi tám giây. Rồi mười hai giây. Nhưng lúc nào cũng ngáy lại, nên tôi lại ngủ tiếp. Đó là ngưng thở — tôi mãi sau này mới hiểu.

Anh Hùng lúc đó năm mươi bảy tuổi. Làm sales manager cho một công ty kỹ thuật, nửa tuần lái xe đi gặp khách hàng. "*Anh mệt muốn chết*," anh hay nói. Tụi tôi qua đây từ những năm 80, làm việc cực khổ ba mươi mấy năm để có được ngày hôm nay. Anh mệt vậy — tôi cũng chỉ nghĩ là do làm quá sức.

Tai nạn xảy ra vào một mùa thu, cách đây bảy năm. Anh Hùng lái xe về sau khi gặp khách. Trên xa lộ, giữa đường. Xe trôi vào lan can. Không nghiêm trọng. Chỉ móp cái ba-đờ-sốc, không ai bị thương. Nhưng người lái phía sau gọi cấp cứu, và anh Hùng vào khoa cấp cứu.

Một bác sĩ trẻ hỏi:

- Anh có ngủ gật không?

Anh Hùng nói thật.

- Tôi không biết. Chỉ một giây tôi thấy tối thui.

- Anh có ngáy không?

- Có.

- Ban ngày mệt không?

- Mệt.

- Sáng thức dậy có nhức đầu không?

- Có.

- Tôi sẽ giới thiệu anh đến chuyên gia về giấc ngủ.

Nếu không có tai nạn đó, chắc tụi tôi không bao giờ biết. Người Việt mình có cái kiểu đó — đau cũng chịu, mệt cũng chịu, không bao giờ đi khám cho đến khi chuyện lớn xảy ra. Anh Hùng là điển hình. Ba mươi mấy năm ở xứ này, cha mẹ anh mất bên Việt Nam anh không được về tang, hai đứa con ăn học thành tài rồi lấy vợ lấy chồng, anh làm quần quật để tụi nhỏ có cuộc đời tốt hơn của tụi tôi. Đi bác sĩ là chuyện xa xỉ.

Vài tháng sau — một đêm ở phòng thí nghiệm giấc ngủ.

Kết quả: hội chứng ngưng thở khi ngủ tắc nghẽn nặng. **AHI 48. Bốn mươi tám lần ngưng thở mỗi giờ.**

Bác sĩ chuyên khoa nói thẳng:

- Anh không được lái xe nữa. Với chỉ số này, tai nạn kế tiếp chỉ là vấn đề thời gian. Mình sẽ thử thay đổi lối sống trước. Nhưng với AHI như vậy, gần như chắc chắn anh sẽ cần CPAP.

Năm đầu tiên tụi tôi thử không dùng CPAP.

Giảm cân — tám ký trong sáu tháng. Đo lại: AHI từ 48 xuống 39. Đỡ hơn, nhưng vẫn nặng. Gối — năm cái, chắc mất mấy trăm đồng, không cái nào ăn thua. **Miếng chống ngáy răng nha sĩ làm** — mắc kinh khủng, bảo hiểm không trả, ba tuần đau hàm mỗi sáng, bỏ. **Miếng dán mũi, xịt họng, cái đai giữ cho nằm nghiêng**

— thử hết, không ăn thua. Con Linh thậm chí còn mua thuốc bắc từ tiệm thuốc Bắc bên khu Little Saigon gửi qua — cũng không giúp được gì.



Bác sĩ nói:

- Tới lúc phải dùng CPAP rồi.

Cái máy về nhà. Tiền túi tôi trả không nhỏ — bảo hiểm chỉ trả một phần, phần còn lại tự lo. Với người đi làm cả đời, tính toán từng đồng như tôi, số tiền đó không nhỏ.

Tôi vẫn nhớ đêm cái máy được đem về nhà. Hộp màu xám. Một ống dẫn nối tới cái mặt nạ che kín mũi và miệng. Dây thun cột quanh đầu.

Lần đầu anh Hùng đeo cái mặt nạ, tôi phải bỏ ra khỏi phòng. Chồng tôi. Mặt bị che bởi nhựa và cao su. Chỉ còn thấy hai con mắt. Cái máy bên cạnh xì xì thổi khí. Từ nay sẽ là như vậy. Mỗi đêm.

Mấy tháng đầu cực kỳ khổ sở. Cái mặt nạ, cảm giác bức bối, cảm giác bị đè lên mặt — ảnh cứ giật ra giữa đêm. Sáng ra mặt nạ nằm dưới sàn. Tôi tôi đổi ba lần mặt nạ. Loại chỉ đeo mũi. Loại che cả mũi lẫn miệng. Loại đút vô lỗ mũi. Cái nào cũng có vấn đề.

Khoảng sáu tháng sau, ảnh học được cách ngủ với cái máy. Ngáy hết. Ngưng thở hết. Chỉ số đẹp. Nhưng những cái mà chỉ số không cho thấy thì đã bắt đầu rồi. **Vết hằn**. Sáng nào cũng có mấy đường đỏ trên mặt từ cái dây thun. Ảnh đứng trước gương chà tới chà lui. Có hôm tới trưa vẫn còn thấy dấu. Đi công tác thì tránh xuống ăn sáng ở khách sạn.

Da. Sóng mũi và hai bên má đỏ và rất kinh niên. Bác sĩ da liễu nói: "**Bỏ mặt nạ đi thì hết**." Cảm ơn nha bác sĩ. Chảy máu cam. Mùa đông ảnh dậy hai ba lần một tuần, thấy máu trên gối. Và tiền. Đổi mặt nạ vài tháng một lần. **Filter. Ống. Nước cất cho máy tạo ẩm. Máy phải bảo trì**. Qua năm thứ hai tôi ngưng đếm — nhưng tôi biết mỗi tháng tôi mất thêm một khoản tiền không nhỏ chỉ vì cái máy đó.

Và khoảng cách giữa hai vợ chồng. Nói "ngủ ngon" với một cái mặt nạ không giống như nói "ngủ ngon" với một con người. Cái khoảnh khắc nhỏ trước khi ngủ — nhìn nhau — biến mất sau lớp nhựa và ống dây. Khi anh Hùng đeo mặt nạ, ảnh không còn là chồng tôi nữa. Ảnh là một bệnh nhân. Trong phòng ngủ của tôi tôi luôn có một sự hiện diện thứ ba.

Sau một thời gian, ảnh nói ảnh sẽ ngủ ở phòng khách. "**Cái máy làm phiền em**," ảnh nói. Không phải vậy. Cả hai đều biết. Tôi không nói gì.

Những chuyến đi cũng ngừng luôn. Tôi tôi hồi đó hay đi lắm. Về Việt Nam thăm bà con cứ hai năm một lần. Đi Cali thăm mấy đứa cháu. Có năm tôi bay qua Paris chơi cả tuần với gia đình chị họ. Nhưng cái máy trong vali, cái túi đựng riêng, nước cất, kiểm tra ổ cắm, adapter — thành ra quá phiền. "**Thôi anh không muốn nữa**," ảnh nói.

Sáu năm rồi tôi không về Việt Nam. Ba anh Hùng năm ngoái mất ở Sài Gòn, ảnh không dám bay về vì sợ cái máy hư giữa đường. Ảnh khóc thầm ở nhà. Tôi cũng không dám nói gì. Sáu năm của cuộc đời tôi.

Mùa thu năm ngoái, gần tới kỷ niệm ba mươi lăm năm cưới nhau. Con gái Linh gọi:

- Má, con muốn tặng ba má một chuyến đi. Heidelberg, bên Đức. Con đặt vé rồi.

Anh Hùng cố từ chối. Cái máy trong hành lý. Adapter điện. Chuyến bay dài không có mặt nạ. Cái gì cũng xoay quanh cái máy. Sáu năm rồi, mỗi quyết định đều phải đi qua nó.

Linh nói:

- Ba, con kiểm tra hết rồi. Con lo hết rồi. Ba làm ơn đi. Đi giùm con.

Con nhỏ nói kiểu đó, ba mẹ Việt Nam mình sao mà từ chối được. Đó là cách con cái mình báo hiếu.

Anh Hùng bỏ máy CPAP vô cái túi đựng. Như mọi khi. Tụi tôi check in một khách sạn nhỏ ở Heidelberg đầu tháng Mười Một. Tòa nhà đá cũ, nhìn ra sông Neckar và tòa lâu đài. Đêm đầu, anh Hùng lắp máy CPAP như thường lệ. Tôi quay đi. Như thường lệ.

Nhưng lúc tôi nằm xuống, tôi cảm thấy có gì khác. Cái gối. Không phẳng, không cao — một hình dáng ôm theo đầu và cổ. Ngay lúc tôi đặt đầu xuống, tôi cảm thấy cổ mình được đỡ theo một cách chưa từng có. Đêm đó không có gì đặc biệt. Anh Hùng vẫn ngủ với máy CPAP.

Đêm thứ hai. Anh Hùng ngồi trên giường, tay cầm cái mặt nạ. Ảnh sờ cái gối.

- Cái gối này. Đêm qua anh có cảm giác cái mặt nạ đỡ cần thiết hơn. Thở dễ hơn.

Rồi, với cái mặt ảnh hay có khi nghĩ điều gì mà chưa muốn nói ra:

- Em nghĩ đêm nay anh thử không đeo mặt nạ được không?

Sáu năm. Không một đêm nào không có mặt nạ.

- Có sao không anh?
- Anh không biết. Nhưng cái gối này — có gì đó khác. Chỉ một đêm thôi.

Ảnh đặt mặt nạ lên tủ đầu giường. Đầu lên gối. Nhắm mắt. Tôi không ngủ. Mỗi tiếng đồng hồ tôi đều kiểm tra hơi thở của ảnh. Yên. Không ngáy. Không ngưng thở. Chỉ có hơi thở đều đều, bình yên. Suốt cả đêm.

Khi anh Hùng thức dậy — cái mặt đó tôi không bao giờ quên được.

- Anh ngủ bao lâu vậy?
- Hơn tám tiếng.
- Không thể nào.
- Em không nghe một tiếng ngáy nào hết.

Ảnh nằm nhìn trần nhà một lúc lâu.

- Sáu năm. Sáu năm rồi anh mới thức dậy mà không có cái máy đó.

Đêm thứ ba, thứ tư — không mặt nạ. Cái máy CPAP nằm trong vali, không đựng tới. Sáng thứ ba, tụi tôi đi bộ qua phố cổ Heidelberg. Con đường Triết Gia lên tòa lâu đài, nắm tay nhau. Anh Hùng đi khác. Nhẹ hơn. "*Ngủ được thiết thì cảm giác nó khác lắm em à,*" ảnh nói.

Tối đó, ở một quán ăn trong phố cổ. Anh Hùng uống một ngụm rượu Riesling rồi im. Bàn tay ảnh đưa qua bàn, nắm lấy tay tôi. Bao lâu rồi không biết nữa. Từ khi nào tụi tôi ngừng nắm tay nhau?

- Sáu năm qua. Anh xin lỗi. Cái mặt nạ, những chuyến đi mình không đi, ba anh mất mà anh không về được, chuyện anh dọn qua phòng khách.

Anh Hùng không phải người hay nói xin lỗi. Người đàn ông Việt Nam thế hệ ảnh — đâu có ai nói xin lỗi với vợ. Ảnh không phải người nắm tay vợ trong quán ăn. Tôi cầm ly rượu lên để ảnh không thấy tôi khóc.

Sáng cuối cùng, tôi xuống lễ tân.

- Cái gối trong phòng tụi tôi — loại gối gì vậy? Chồng tôi ngủ không có máy CPAP lần đầu tiên sau sáu năm.

Cô lễ tân cười.

- Đó là gối Derila. Do nhóm nghiên cứu y học giấc ngủ của Đại học Heidelberg phát triển. Thiết kế để giữ đường thở mở ở góc tối ưu. Tụi tôi thường nghe khách nói vậy — mấy người bị ngáy và ngưng thở khi ngủ.

Sáu năm, anh Hùng ngủ với cái máy có chữ "Made in Germany" dưới đáy. Bị công nghệ Đức trói buộc sáu năm. Được cái gối Đức giải thoát.

Về tới khách sạn tôi tìm thấy trang web liên. <https://tinyurl.com/7pnm73hr>

Derila — cái gối ergonomic đỡ đầu, cổ và hàm ở một góc chính xác, giữ đường thở mở tự nhiên bất kể tư thế ngủ.

Bốn đêm ở Heidelberg. Chồng tôi ngủ không có mặt nạ lần đầu tiên sau sáu năm. Tôi chỉ biết vậy thôi.

Pack hai cái. Khoảng 59 đô một cái. Số tiền tụi tôi tốn trong sáu năm — cái máy, mặt nạ, filter, nước cất, sleep study, miếng nha, bác sĩ da liễu, thuốc bắc — tôi không muốn nghĩ tới nữa. Chắc chắn hơn mười ngàn đô. Ngày cái gối tới nhà, anh Hùng nhắc máy CPAP ra khỏi tủ đầu giường và đem xuống garage. Sáu năm bên cạnh giường. Xong.

Đêm đó, anh Hùng đặt đầu lên gối và nhắm mắt. Và tôi nhìn thấy mặt chồng mình lần đầu tiên sau sáu năm. Không mặt nạ. Không ống. Không vết hằn của dây. Chỉ có anh Hùng. Tôi đưa tay chạm vào má anh. Sáu năm dưới lớp nhựa và cao su. Bây giờ chỉ còn da. Ấm.

Tôi nghĩ tới mùa hè năm 91, hồi tụi tôi mới cưới. Hồi đó tôi cũng nằm bên cạnh anh và nghĩ: đây là cuộc đời tôi rồi. Ba mươi lăm năm. Qua bên này bằng ghe, tay trắng, hai vợ chồng làm quần quật để có được ngày hôm nay. Và giờ lại nằm bên nhau như vậy. Tôi khóc dưới cái chăn. Nhỏ nhẹ thôi, sợ ảnh thức.

Một tháng sau. Tái khám ở bác sĩ chuyên khoa. Dữ liệu từ Apple Watch của anh Hùng: nồng độ oxy ổn định 94–96 phần trăm.

AHI: từ 48 xuống 9.

Bác sĩ nhìn màn hình. Nhìn lại lần nữa.

- Chuyện gì đã xảy ra?
- Tụi tôi đổi gối. Gối của Đức.

Im một lúc.

- Vấn đề cạnh chỉnh cột sống cổ và ảnh hưởng đến đường thở trên — càng ngày càng có nhiều nghiên cứu. Con số không nói dối.

Bác sĩ ghi vào hồ sơ.

- Có thể mình sẽ bàn tới chuyện ngưng CPAP. Cứ theo dõi tiếp.

Ba tháng đã trôi qua. Cái máy CPAP nằm trong garage. Tụi tôi không vứt — nó đã giữ mạng sống anh Hùng sáu năm. Nhưng nó nằm trong garage. Anh Hùng xuống năm ký. Sắc mặt trở lại. Sáng không còn vết hằn. Không còn phải đi da liễu. Và không còn phải mua đồ thay hằng tháng — chỉ vậy thôi cũng tiết kiệm hơn trăm đô mỗi tháng.

Tháng trước tụi tôi đi chơi lần đầu tiên sau hai năm. Không có túi đựng CPAP. Mỗi người một cái vali. Chỉ vậy thôi — sắp đồ mà không phải nghĩ "cái máy có bỏ vô được không?" — người chưa trải qua thì khó mà hiểu. Và tháng tới, tụi tôi sẽ bay về Việt Nam. Sáu năm rồi. Anh Hùng muốn đi thăm mộ ba mình. Muốn ăn tô phở ở góc đường ngày xưa. Muốn ngồi ở quán cà phê nhìn đường phố Sài Gòn.

Linh nói bữa trước:

- Ba nhìn khác quá.

Ảnh không có khác. Cái đã che mặt anh sáu năm — không còn nữa. Chỉ vậy thôi. Nhưng chỉ vậy thôi là tất cả. Từ tháng trước, tôi ngủ chung phòng với anh Hùng lại.

Không máy. Không ống. Chỉ có hai người thở trong một căn phòng yên tĩnh.

Như hồi mùa hè năm 91. Hồi tụi tôi mới cưới. Hồi tụi tôi mới bắt đầu cuộc đời ở xứ này.

Nếu bạn đọc bài này và mỗi đêm phải vật lộn với cái máy CPAP — phải đeo mà không thể ngủ được, giúp thở nhưng lấy đi tất cả những thứ khác — tôi hiểu cảm giác đó.

CPAP đã cứu mạng anh Hùng. Nhưng nó cũng đã lấy đi những thứ mà tụi tôi không biết là mình đang thiếu.

Nếu bạn đã từng, dù chỉ một lần, nghĩ "mình muốn ngủ mà không có mặt nạ":

Derila. Đại học Heidelberg. 30 ngày hoàn tiền.

Không hợp thì gửi lại. Nhưng chồng tôi thì đã đem cái máy CPAP xuống garage rồi.

Trang chính thức: <https://tinyurl.com/7pnm73hr>

Trên Amazon có nhiều gối giống — hàng nhái, chỉ giống cái hình thôi. Gối Derila thật chỉ bán trên trang chính thức. Dấu hiệu nhận biết: "30 ngày hoàn tiền" và tên "Derila ergonomic pillow". Nếu không có hai cái đó — là hàng giả.

Bài này tôi viết cho tất cả các cô chú, anh chị người Việt mình ở khắp nơi — bên Mỹ, bên Pháp, bên Úc, bên Canada, bên Đức. Ai đang khổ vì cái máy CPAP giống anh Hùng của tôi trước đây, xin đọc kỹ.

P.S. — Anh Hùng nói tuần trước: *"Anh muốn nói với cái máy đó: cảm ơn mày, nhưng bây giờ tao khỏe rồi."* Tôi cũng cảm thấy vậy.

P.P.S. — Tháng sau về Việt Nam. Không túi CPAP. Mỗi người một vali.

Tối qua ảnh nói:

- Em Hoa. Về tới Sài Gòn mình đi ăn phở ở tiệm cũ gần nhà ba má em nhen.

Tôi nghĩ tới cái đêm ảnh nắm tay tôi ở Heidelberg. Từ đó tới giờ thỉnh thoảng ảnh vẫn nắm. Không thường xuyên. Nhưng thỉnh thoảng.

Lần nào tôi cũng hơi bất ngờ.