

Bắp Thịt Teo.

BS Nguyen Thuong Vu

Bài này quan trọng cho sức khỏe khi tuổi già. Các anh chị trong Y Giới thì đã biết rồi, chỉ mong các bạn hữu khác lưu ý tới thôi.

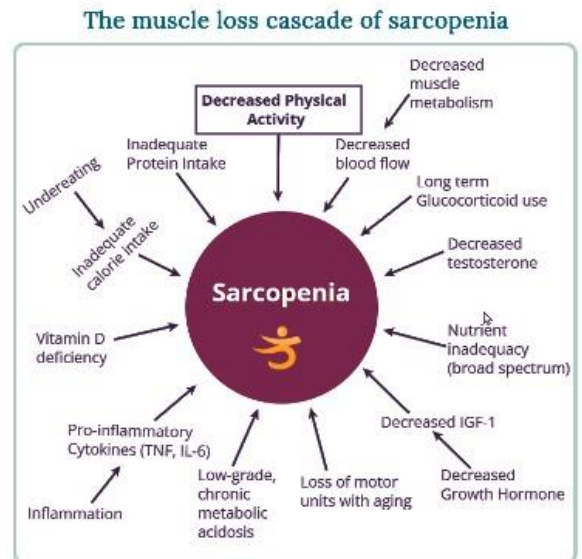
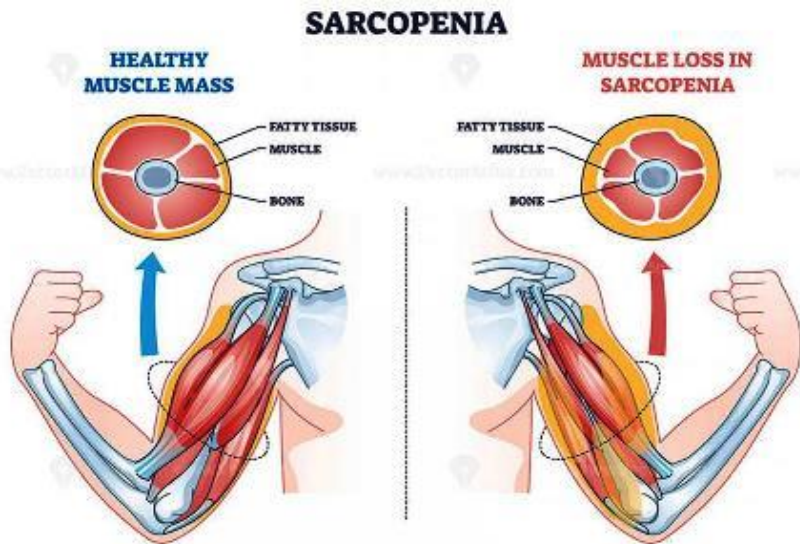
Bắp thịt của chúng ta bắt đầu teo đi từ tuổi 35, nhưng sự teo bắp thịt trở nên trầm trọng khi chúng ta về già. Người ta ước lượng là từ 60 tuổi trở đi thì mỗi người chúng ta mất vào khoảng trung bình 3% mỗi năm, 30% tổng lượng bắp thịt mỗi 10 năm.

Sự teo bắp thịt rất chậm nên đa số chúng ta không để ý. Chúng ta chỉ biết đến khi có biến cố xảy ra: té, vấp, và có thể gãy xương trong các trường hợp nặng, hay bị bầm má, u đầu, trong các trường hợp nhẹ.

Làm sao làm cho sự teo bắp thịt chậm tới, hay không tới?

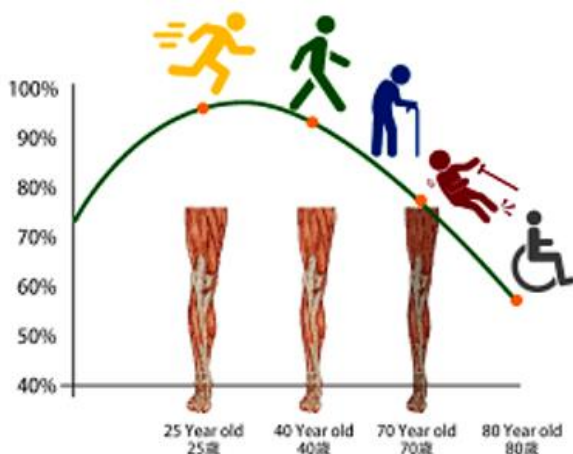
- Tập thể dục mỗi ngày rất cần thiết, ít nhất cũng cố gắng đi bộ mỗi ngày 20 phút.
- Thức ăn chúng ta ăn trong bữa cơm phải có đầy đủ chất đạm/ protein/

Nói một cách nôm na **là phải có ăn thịt đầy đủ**, ăn trứng, ăn các loại nuts và bean, đậu phụ v...v... Tôi ước mong các bạn sẽ nghe theo lời khuyên này.



Bệnh teo bắp thịt / muscle Atrophy/ có tên khoa học là Sarcopenia. Sarco chỉ về bắp thịt, penia chỉ sự hao mòn, teo đi.

Bên lê cuộc bàn luận này, tôi có 1 người bạn thân, rất thành công về nghề nghiệp, được các bạn vô cùng kính trọng và yêu mến. Người anh suốt đời mảnh khảnh, gầy và cao: Anh ăn uống rất tửu tốn không hẳn kiêng khem nhưng bản tính rất ít ăn các chất đạm, thịt, trứng v... v... Sau khi chị qua đời thì anh buồn, lại càng không thiết tha ăn uống, nhất là thịt thả.



Trong thời gian 1-2 năm anh **hay bị té vì bắp thịt teo đi, không đủ sức khỏe để đi lại như hồi trước.** Rồi anh bị té hoài, có lần té phải kêu ambulance chở vào cấp cứu bệnh viện. Các con cái của anh đã lập gia đình ở xa, nên rất lo cho Bố, chỉ sợ Bố té trong đêm khuya, đứt mạch máu trên đầu và chết. Các cháu họp nhau, bàn với Bố và đồng ý đưa bố vào nursing Home để có người trông nom suốt ngày đêm. Trong lòng anh bạn tôi không bằng lòng nhưng các cháu vì lo cho Bố nên khẩn khoản yêu cầu anh đi Nursing Home. Cháu nào cũng ở xa cả tiếng đồng hồ, đứa nào cũng có gia đình nên

không thể trông nom Bố 1 cách hoàn hảo cả. **Anh bạn tôi buồn bã phải chấp nhận theo quyết định của con cái.**

Anh vào Nursing Home được 3-4 ngày, ngày nào cũng kêu điện thoại các con, các em, các bạn hữu để than phiền, **cô đơn quá, nói không tha thiết sống nữa.** Sau 3-4 ngày **anh qua đời không biết tại sao.** Nhân viên vào phòng thăm buổi sáng thì anh đã qua đời rồi. Vì anh **trên 90 tuổi** nên không ai khám nghiệm tử thi gì nữa và anh được hỏa thiêu trong sự thương xót, ngậm ngùi của tất cả bạn hữu và gia đình.

Kể lể dài giòng vì không các anh chị để teo bắp thịt quá trầm trọng, ngày té 4-5 lần và có thể tử nạn.
Rất thân mến,

BS Nguyen Thuong Vu