

Trượt Chân, Té Ngã trong Tuổi Già.

Trần Lý Lê.

Chỉ một cú vấp ngã là cuộc sống con người có thể thay đổi hoàn toàn, cuộc thay đổi không thể kèm hãm xoay chuyển. Sự đau đớn thể xác đi kèm với nỗi vật vã tâm thần. Đây là mối ưu tư, ám ảnh của tuổi vàng khắp chốn.

Con người sống lâu hơn, ít bệnh tật hơn, nhưng tuổi thọ lâu dài kia có những khúc quanh không như ý. Cơ thể trải qua những biến chuyển cần sự thích nghi và chấp nhận từ mỗi cá nhân. Ôi chao, biết bao nhiêu là biến chuyển trong cái thân thể mong manh kia sau 70 – 80 năm dài dẫu với thời gian?

Mắt nhìn không còn tinh anh. Tai nghe không còn tỏ tường, có vị còn chịu chứng ù tai, tinnitus, những âm thanh tai quái u u trong đầu suốt ngày đêm. Khứu giác chẳng còn “cảm” được một mùi hương nhẹ, nên vị giác hầu như mòn mỏi. Khoảng 70% khả năng “ném” đến từ khả năng “ngửi”. Rượu [ngon] không còn giữ được hương vị cũ, dù vẫn mang lại cảm giác lâng lâng và đôi khi còn gây choáng nhanh chóng không ngờ. Bắp thịt không mạnh mẽ như trước, khuôn vác một món gì cũng khó khăn. Khớp xương ê ẩm khiến việc xe dịch chậm chạp... Chưa kể sự thăng bằng, balance, kết hợp từ khả năng nhìn thấy, sức mạnh của bắp thịt, và khả năng cảm nhận vị trí của thân thể (proprioception) trong môi trường chung quanh, cũng sút giảm qua thời gian. Và cuộc sống có thể đến khúc ngoặt không ngờ khi trượt chân, vấp ngã.



Năm 2012, trên 2.4 triệu người té ngã, nguồn consoleandhollawell.com

Tại Huê Kỳ, số người cao niên (65+ tuổi) té ngã, và chịu biến chứng nặng nề mỗi ngày một gia tăng. Nha Thống Kê của Cơ quan Kiểm Soát và Phòng Ngừa Bệnh Tật (the CDC) công bố một con số đáng ngại, chỉ trong năm 2012, trên 2.4 triệu người té ngã, trong số ấy trên 200 ngàn người tử vong vì biến chứng trong cùng năm.

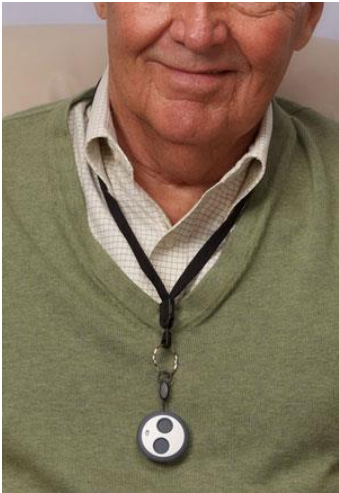
Theo Hội Chuyên khoa về tuổi vàng, Geriatrics, tai nạn gia tăng khi con người quá lạc quan quá tự tin, không lượng sức mình; người có tuổi cũng không ngoại lệ nhưng chịu ảnh hưởng của tai

nạn nặng nề hơn. Những thứ bình thường trước đây bỗng dưng trở thành chướng ngại vật trong một phút không ngờ: các bậc thang, tấm thảm trên sàn nhà, bồn tắm trắng bóng, vòng u trong chỗ đậu xe, rễ cây ngoài vườn..., và ngay cả con chó con mèo quanh quẩn bên chân hằng ngày. Những món thuốc trị chứng cao huyết áp, chữa trầm cảm...có thể gây chóng mặt, choáng váng, khiến việc vấp té, trượt chân xảy ra dễ dàng hơn. Trong số các cụ cao niên té ngã và gãy xương chậu xương đùi, 20% tử vong trong cùng năm, 80% còn lại chịu ảnh hưởng nặng nề. Họ không còn tự di chuyển nên việc nhàn tản trên một quãng đường ngắn trở nên bất khả. Nhiều người mất luôn khả năng lái xe, vì chân ga chân thắng không còn nhậm lẹ nên dễ gây tai nạn. Không thể tự di chuyển, các cụ này trở nên phụ thuộc vào người chung quanh, từ bạn bè, hàng xóm láng giềng đến con cái. Tuổi vàng sợ đau đớn thể xác thì ít, nhưng họ lại hãi hùng trước viễn ảnh mất hết khả năng độc lập.

Một sự thật khó chấp nhận là việc càng cao tuổi, càng dễ té ngã. Theo Tiến Sĩ Judy A. Stevens, Chuyên viên Dịch Tễ, Epidemiologist, tại CDC, té ngã xem ra giản dị, nhưng lại là nỗi ám ảnh kinh hoàng cho tuổi vàng, không mấy ai muốn nhắc đến, và ngay cả người bị té cũng không muốn đề cập đến. Lý do? Các cụ ngưng ngưng, bạn ạ, ngại bạn bè chê cười mình vụng về, nhưng lý do sâu thẳm nhất, các cụ sợ con cháu lo lắng quá lại khênh họ vào Nhà dưỡng lão hầu được (bị) chăm sóc kỹ lưỡng hơn, và từ đó mất luôn cuộc sống độc lập riêng tư. Họ sợ hung thần té ngã còn hơn các trận đau ốm. Đau ốm khi hết bệnh còn có thể độc lập chứ té ngã thì lòi thối lắm!

Phục hồi sau khi té ngã là một hành trình gian nan, chậm chạp. Với các ca gãy xương “bình thường”, sau khi bó xương, nối xương, và vết thương tạm lành, bệnh nhân trải qua thời gian tập luyện để có thể tự di chuyển. Chương trình phục hồi kéo dài vài tháng, từ việc dùng xe lăn, khung cân bằng, đến cách dùng gậy để chống đỡ thân mình và giúp thăng bằng. Nhiều cụ không còn leo thang được nữa, vì cần dùng khung sắt để di

chuyển, và từ đó phải lia bỏ tổ ấm nơi có các bậc thang thân quen, gần gũi. Thay đổi chỗ ở là cả một cú sốc trong tuổi vàng. Cụ nào chấp nhận và chịu thích nghi thì vết thương “lia tổ ấm” sớm lành, cụ nào rầu rĩ vật vã với chỗ ở mới, thì nhanh chóng rơi vào nỗi trầm cảm u uất và không thiết sống nữa!



Emergency button trên dây đeo cổ – nguồn voltum.com

Ngược lại, được sinh sống trong khung cảnh quen thuộc là nỗi ám áp, thoải mái trong tuổi vàng, ngay cả khi các cụ không còn có thể tự chăm sóc thân thể được. Như mọi loại bệnh tật, phòng ngừa là phương cách tốt nhất. Té ngã cũng thế. Phòng ngừa té ngã để tránh thương tật, và các biến chứng thay đổi đời sống của bệnh nhân.

Để phòng ngừa té ngã, bà Judy Stevens cho rằng: Thể dục là yếu tố quan trọng nhất. Khi thân thể khỏe mạnh, bắp thịt cứng cáp, thì ít bị té ngã; và nếu bị té ngã thì ảnh hưởng cũng bớt trầm trọng, so với các cụ ít động đậy, đi lại. Các lớp thể dục, nhất là các buổi dạy về thăng bằng, như tập đứng một chân, lăn trái banh Bosu cho quen với sự chông chênh. Môn Thái Cực với các động tác co duỗi thông thả, chậm chạp, giúp thân thể phối hợp hoạt động của bắp thịt và hai lá phổi thở hít nhịp nhàng. Sự phối hợp này cần thiết cho việc hô hấp, thăng bằng,

và dáng đi đứng của thân thể.

Hiệu quả cụ thể nhất của sự tập luyện thân thể là việc có thể tự đứng dậy từ ghế ngồi mà không cần vịn tay: bắp thịt hai chân và bắp thịt bụng, lưng cứng cáp đủ để chống đỡ và thăng bằng thân thể khi thay đổi vị thế. Những yếu tố khác không kém quan trọng là việc dùng các món thuốc. Thuốc trị cao huyết áp, khoảng 70% các cụ tuổi thất thập dùng món thuốc này, gây chóng mặt khi huyết áp xuống nhanh, và dễ té ngã nếu không cẩn thận. Chưa kể các thứ Dược thảo lợi tiểu, giảm đường, giảm mỡ (?) hầm bà lằng khác, bán tự do trên thị trường, mà các cụ Á Đông dùng thường xuyên như uống trà vậy!

Xin mở ngoặc để nhắc đến Dược thảo một chút: Dược thảo là con dao hai lưỡi rất sắc,

- có thể vô cùng hiệu quả trong việc chữa trị một bệnh tật nào đó, nhưng dược chất trong Dược thảo có liều lượng bao nhiêu lại là một điều bí mật.
- Bí mật thứ nhì là món Dược thảo tuy có cùng tên nhưng mức khác biệt về dược chất [và dược tính] lại là khoảng cách mênh mông... chưa kể các phụ chất có dược tính khác nhau nữa!

Các cụ dùng thuốc trị cao huyết áp có tỷ lệ té ngã cao gấp đôi những người không dùng. Đặc biệt là loại thuốc lợi tiểu, diuretic, [dùng để giảm cao huyết áp và suy tim]. Nếu cần dùng, các cụ nên uống thuốc ban ngày, để tránh những chuyến vào nhà vệ sinh trong đêm tối.

Món thuốc khác, món thuốc trị mất ngủ, có thể gây mất thăng bằng, và nếu có thể, nên thay thế bằng một ly sữa ấm, một cuốn sách dễ đọc, hoặc một vài bản nhạc êm dịu...

Cách phòng ngừa té ngã khác là

- cách xếp đặt vật dụng trong nhà, loại bỏ tấm thảm đặt hờ hững trên sàn nhà, bàn ghế nằm gọn ghẽ trong một góc khuất, dép giày dép, đồ chơi... trên lối đi.
- Các cụ trong tuổi vàng cần đi khám mắt hàng năm, và đeo kính để duy trì thị lực. Dùng kính đơn tròng khi đi bộ và chỉ dùng kính hai tròng, ba tròng (bifocal, progressive lenses) khi đọc sách, ngồi tại chỗ, vì loại kính này có thể gây vấp té.
- Trong nhà cần có đèn đủ sáng để thấp rõ vật dụng chung quanh.
- Và món vật dụng cần thiết nhất, với các cụ sống đơn chiếc, có lẽ là món “gọi cấp cứu”, emergency button, electronic alert, có thể trong dạng vòng đeo trên cổ tay có nút bấm, có thể là dây đeo trên cổ.

Mùa Thu của cuộc đời không nhất thiết chỉ là mùa tàn úa, mùa lá vàng; với sự chấp nhận, sửa soạn và sẵn sàng cho tinh thần, mùa Thu có thể trở thành...vàng lá, vàng rờng, với các chuyến du ngoạn thông thả để tận hưởng sự thanh nhàn, khi tâm tư không còn vướng bận với sinh kế nhọc nhằn và bồn phận dưỡng dục khó khăn nữa ?



Tập với trái banh Bosu – nguồn directorsblog.nih.gov