

Người Lớn Tuổi



Hành trình cùng
với cuộc sống hiện
đại, tuổi thọ của
con người ngày
càng dài hơn,
nhưng không

đồng nghĩa với chất lượng đời sống
tuổi xế chiều tốt hơn. Khi chúng ta già
đi, tâm trí và cơ địa cũng tùy theo đó
mà thay đổi.

Chi phối bởi quy luật vô thường, đời
sống xấu dần theo thời gian – năm
tháng. Hành vi và nhận thức đang
chuyển động – rối loạn, làm cản trở
mọi kỹ năng hoạt động xã hội bình
thường hàng ngày. Sa sút sức khỏe –
suy giảm trí tuệ - rối loạn nhận thức là
di căn khá phổ biến ở người già, khiến

cuộc sống gặp nhiều khó khăn, tạo nên gánh nặng cho xã hội. Ở tuổi này, người cao tuổi không còn đủ sức – đủ khả năng gánh vác trọng trách “*lão lai tài tận*”. Nếu cố ý cưỡng cầu – lấn át tạo hóa – lý duyên sinh, thì càng lôi kéo làm trì trệ, làm ảnh hưởng đến sự phát triển – dẫn đến làm thoái hóa - tụt hậu, có tội với tổ chức – với lịch sử áo lam.

Người tuổi đã cao, là người có tuổi từ 60 tuổi trở lên, sức khỏe và trí tuệ từ lứa tuổi này dần hồi suy giảm trầm trọng. Đặc biệt tuổi càng cao, nguy cơ mắc các bệnh về sa sút sức khỏe và trí tuệ ngày càng tăng nhanh, kèm theo đó là chất lượng cuộc sống càng ngày càng giảm thiểu – tử vong diễn ra bất thường.

Nguyên nhân hội chứng: Do bệnh Alzheimer thoái hóa thần kinh, bệnh Huntington, bệnh Creutzfeldt-Jakob, hội chứng Gerstmann-Sträussler-Scheinker, các rối loạn Prion, suy thoái thể Lewy, tai biến mạch máu não, não úng thủy, u não, teo não, huyết áp thấp... Tăng canxi máu, thiếu acid folic và vitamin B12, thiếu năng tuyến giáp. Chấn thương: (sọ não, xơ cứng rải rác), tổn thương các mạch cung cấp máu cho não có thể dẫn tới đột quỵ, do các bệnh nhồi máu não, xuất huyết não, viêm não, do rối loạn nội tiết (đái tháo đường - khó tiểu, suy giáp - cường giáp), tích tụ khắp nơi các khối Protein alpha-Synuclein bất thường - phân hủy các tế bào thần kinh, tế bào Lewy, thâm thất trong não mở rộng, máu tụ dưới các màng cứng,

viêm phổi, mất nước, thiếu hụt các khoáng chất trong chế độ ăn, và các bệnh lý khác có chung một số triệu chứng bao gồm: Bệnh Alzheimer (AD), bệnh Parkinson, mê sảng và rối loạn tâm thần, do lạm dụng - sử dụng: Thuốc an thần, hút thuốc lá, uống rượu - bia, ma túy... Ảnh hưởng bởi các chứng bệnh: Thay đổi huyết áp, tim mạch, chức năng đường tiêu hóa - táo bón.

Làm ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe và trí tuệ của người già, làm suy giảm nghiêm trọng kỹ năng tư duy (nhận thức), thiếu khả năng định hướng, khó tập trung, làm mất ổn định trong hành vi, tính cách, trí nhớ, suy nghĩ, ngôn ngữ, tri giác và hành động, điều hành, thực hiện nhiệm vụ. Thay đổi nhân cách, rối loạn cảm xúc, giảm khả năng

nhận xét, đánh giá. Thay đổi tâm trạng, thờ ơ - trầm cảm, mộng du, ảo giác, mê sảng, giảm sự chú ý và tập trung, không nhớ trình tự, giảm khả năng phối hợp. Run và cứng đờ, quên tên người rất quen biết, hoặc lẫn lộn các sự kiện mới – cũ. Cảm xúc không ổn định, hay kích động, cáu kỉnh, bộc lộ bức dọc – nóng tính thất thường, xung đột, đổ kỵ, lẫn át. Ám ảnh hoang tưởng, cường điệu, tự cho mình là trung tâm, cứng nhắc, nghi kỵ người xung quanh. Thường phản ứng bùng nổ cảm xúc với bạn bè - người thân, xua đuổi mọi người không chịu tiếp xúc, gây ra các vấn đề tồi tệ, cảm xúc đối nghịch, cố chấp. Mất khả năng thu nhận thông tin, dễ bị rối loạn định hướng về không gian và thời gian. Chậm hiểu, cầu toàn, khó tiếp thu kiến

thức mới, lập dị với những mới mẻ, mất đi những khả năng vận động - phản xạ, tư duy trừu tượng, không phân biệt đúng sai, thụ động, cảm tính cùn mòn... Đây là những triệu chứng thường gặp khá phổ biến, làm ảnh hưởng trầm trọng đến cuộc sống – làm già hóa người cao tuổi.

Di căn sa sút sức khỏe và suy giảm trí tuệ ở người cao tuổi, khoa học đã nỗ lực nghiên cứu và trắc nghiệm – kiểm tra - chứng minh thực thể bệnh lý khá phổ biến tồn tại hiện hữu, khó cải thiện, khó hồi phục, khó tranh cãi – chối từ.

Công đức của tiền nhân – của lớp người đi trước là to lớn, xứng đáng khắc ghi vào lam sử. Nhưng vô thường là quy luật bất biến, làm chuyển biến - thay đổi tất cả. Mỗi lứa tuổi, mỗi thế

hệ, có mỗi thời đại phát triển, có mỗi tầm nhìn khác nhau – vươn cao hơn. Muốn làm mới, muốn phát triển - duy trì - tồn tại sự nghiệp. Lớp người lớn tuổi, phải biết thành tâm nhìn lại chính mình, để mà biết hy sinh, không làm một tảng đá lớn, mạnh dạn đứng qua một bên, mở ra cánh cửa đón hướng gió mới, vẹn toàn trọng trách truyền đăng, góp phần làm mới tổ chức, vì sự nghiệp thiêng liêng, chú ý – lưu tâm, có kế hoạch bồi dưỡng dài hạn - đúng đối tượng – chuyên môn – chuyên ngành - có tâm huyết - có chất lượng, nhanh chóng truyền trao - bàn giao đội ngũ kế thừa ./-



Phan Văn Huy Tâm