

Sinh, lão, bệnh, tử, bốn cái đ&#228;i kh&#228;a của nhân loại không ai tránh đ&#228; được.



Ai cũng biết, ai cũng sợ và ai cũng muốn...mình sống thọ. Câu chúc phổ thông nhất là “bách niên giai lão” và “ph&#228; c, l&#228;c” sợ chết ng&#228; có ý nghĩa gì nếu người ta l&#228;i chết non.

Trong v&#228;n vật, loài nào sống thọ nhất? Tuy so với con đ&#228;i (30 tu&#228;i), con mèo (36 tu&#228;i), h&#228;c tinh tinh (59), ngựa (62), d&#228;u h&#228;u condor (75 tu&#228;i), con người có thọ sống c&#228; đ&#228;i đ&#228;n 122 tu&#228;i (r&#228;t hiếm), Nhưng so với những con vật khác thì con người kém xa như cá Yelloweye rockfish (120), r&#228;a Galapagos (150), tôm hùm (170) cá koi (200), c&#228;u gai H&#228;ng H&#228;i (200) và cá voi đ&#228;u bú đ&#228;n 210 tu&#228;i.

Nguyên nhân khiến con người và v&#228;n vật già c&#228;i chính là các tế bào liên tục bị hao hụt qua dòng thời gian. Chính vì thế mà bắt đ&#228;u từ năm 70 tu&#228;i, trí nhớ và ph&#228;n &#228;ng của con người bắt đ&#228;u giảm đ&#228;n.

Ngày từ đ&#228;u những năm 40 tu&#228;i, mắt đã không còn tinh anh như trẻ em, khi ph&#228;i tập trung nhìn vật gì &#228; gần và đ&#228;n những năm 60 nhìn vật từ xa đã là khó khăn, hay bị mỏi, nhức. Khả năng nhìn trong ánh sáng hoàng hôn giảm, cũng như nhìn các vật di đ&#228;ng nhanh cũng thế.

Đ&#228;i với phổi, khả năng hít h&#228;t h&#228;i và ch&#228;a đ&#228;y đ&#228;ng khí giảm từ 40% ở tu&#228;i 80 nếu so với tu&#228;i đôi mươi. Cũng thế, nhịp tim đ&#228;p h&#228;t c&#228; khi tập thể d&#228;c ở tu&#228;i 75 đã giảm 25% so với 20.

B&#228; xương sống bắt đ&#228;u thoái hóa. Những năm tháng đ&#228;n nén khiến các đĩa s&#228;n có thể bị tr&#228;y tr&#228;t, ph&#228;nh lên và có thể c&#228;n vào gây tổn thương kinh gây đau đ&#228;n. Đau lưng là đ&#228;c đ&#228;m r&#228;t đ&#228; th&#228;y của tuổi xế chiều. Ch&#228;t khoáng của xương bị giảm, ngày từ khi bước vào tu&#228;i 35 và đ&#228;i với phụ nữ mãn kinh tế bào đ&#228; loãng xương càng gia tăng nhanh chóng.

## Bàn về tuối già của con người

Scientific American, Hng Quang  
Th#7913; Hai, 20 Th#225;ng 9 N#259;m 2010 22:08

---

Nhng năm tháng hoạt động không ngừng khi n các khớp xương có lớp sụn bọc và bôi trơn và vì thế xương va chạm vào nhau không còn trơn tru. Kt qu còn gây đau đớn hn n b các chng bnh thng phong và thp khp hành h.

Các tĩnh mạch ở hai chân bắt đầu phình to ra, các van trong h thng mạch máu đy máu về tim không còn hoạt động êm xuôi như trước, h u qu là máu huyết của người cao niên không chảy mạnh mẽ như của người trẻ. Máu cũng có thể bắt đầu đóng cục ở nhng ng người b các chng cao huyết áp, tiểu đng và cao mỡ b t tr giá.

Khoa hc về tuối già có nhiều tiến bộ vượt bậc và đòi hỏi có nhiều ngành khác nhau kt h p i nh các nhà sinh hc phân t, các nhà sinh hóa, các nhà toán hc và khoa hc đin toán, cũng nh các đng c h t s c tinh vi đ nghiên cứu bên đ i của tế bào qua thời gian.

Mục tiêu là làm sao tìm ra các chế độ nhng món thực và các cách tr li u bnh của tuối già, nh t là nhng đng bnh kinh niên. Đây là một chuyên đề rất c n nhiều thời gian, theo ý kiến các chuyên gia. Thách th c kéo dài tuổi thọ và ch a bnh già là nhng thách th c to lớn đ i với y khoa của thế kỷ 21.

Thách th c này rất to lớn, cho dù hiện nay có nhiều công ty qung bá các loại thực “c i lão hoàn đng” nh thực phẩm s calo, thực h p thu, các chng trình ăn kiêng, các thực phẩm sung nh resveratrol. Tất cả cũng chỉ nh m kéo dài tuổi thọ cho con người.

Giáo sư Thomas Kirwood chuyên gia về tuối già của đ i hc Newcastle, Anh Quốc, nhìn nhận mục tiêu chính đáng của khoa hc là kéo dài tuổi thọ và mang đ n cho người cao niên nhng ngày cuối đ i đ ch u,

Nhng theo ông, tng người trong chúng ta phải hiểu “kt thúc” là một quá trình cá nhân. Vì thế theo ông có lẽ tốt nhất người cao niên đng nghĩ đ n cái chết, một chuyên hoàn toàn s x y ra cho muôn loài, mà hãy t p trung làm sao đ t n h ng nhng ngày vui và đng quên không bao giờ có một “th n đ c” nào cả!

(Scientific American, Hng Quang)