

CAO NIÊN, LÃO HÓA - KINH NGHIỆM VÀ KỸ NĂNG

Đoàn Hữu Nghị *

Tóm tắt: Việt Nam vừa đón công dân thứ 95 triệu, ở vào giai đoạn dân số vàng với tuổi thọ trung bình là 74. Điều gì xảy ra với những người từ 50 - 70 tuổi?

Xin chia sẻ thông tin chung và thông tin trích từ cuốn sách “Thành tựu con người, sự khác nhau về nhận thức, phản xạ theo từng cá thể” của tác giả Gerald Mathews, Vương quốc Anh.

Từ khóa: Thành tựu con người, lão hóa.

Summary: Vietnam has just welcomed the 95th citizen, at the stage of a golden population with an average life expectancy of 74. What happens to people aged 50-70? Please share general information and information from the book “Human Achievements, Cognitive Differences, Individual Reflections” by Gerald Mathews, UK.

Keywords: Human achievements, elder age, aging, aging - experience and skills.

1. Các dấu hiệu lão hóa

25 tuổi cấu trúc da, xương, cơ, mỡ được hoàn thiện. Các tuyến sinh dục, nội tiết thuần thục để sẵn sàng cho việc tái tạo nội giống và hình thành sự nghiệp. Đến 30 tuổi, một số thành tích đỉnh cao đã giảm sút như: sức căng cơ, độ nhanh, mạnh của phản xạ, hoạt động sinh sản, khả năng ghi nhận và tái hiện. Tới 50 tuổi, các tuyến sinh dục hoạt động yếu dần, dấu hiệu lão hóa rõ rệt, biểu hiện cụ thể có thể quan sát thấy như:

Những thay đổi của hệ lông, tóc, móng: Tóc, lông mày, râu có nhiệm vụ bảo vệ đầu, mắt, mũi, miệng sẽ thưa dần, bạc và xơ. Thường một người có 100 nghìn sợi tóc, lúc 50 tuổi sẽ rụng và hói mất 20-30%. Kích thước tóc năm 20 tuổi là 110 micron, sẽ nhỏ lại còn 86 micron khi 60 tuổi. Móng tay, móng chân khô, khum không đều, biến màu và xước mang

rô. Phụ nữ khi mãn kinh có thể mọc ria, mọc râu do thay đổi nội tiết.

Thay đổi hệ da: Với gần 2m², da là bộ phận lớn nhất của cơ thể thể hiện sức khỏe và tuổi già rất rõ nét. Độ chun giãn, độ dày, độ ẩm trơn bóng và màu sắc da giảm đi. Những vết nhăn trên mặt, rạn chân chim, nếp nhăn ở tay, ở chân do chất collagen ít và mỏng tổ chức dưới da. Màu da sạm hơn do nhiều sắc tố melanin. Xuất hiện thêm những vết nám, tàn nhang, những vết đồi mồi, những mụn ruồi, hạt cơm và u nhú. Nếu biết bảo vệ mức độ tiếp xúc với tia tử ngoại hạn chế, ADN ít gãy, da sẽ bớt lão hóa hơn.

Khả năng điều nhiệt của da cũng giảm đi do lớp mỡ dưới da mỏng, số lượng mạch máu ở dưới da ít hơn nên người già chịu lạnh kém hơn người trẻ. Khi tắm hoặc ra gió người già dễ bị lạnh cóng hoặc cảm lạnh. Nếu bị các vết thương ở trên da, khả

* Khoa Y, Trường ĐH KD&CN Hà Nội.

năng lành sẹo chậm hơn do mạch máu nuôi dưỡng đã bớt đi.

Những thay đổi theo tuổi tác biểu hiện rõ nhất là trên mặt. Vàng trán nhăn nheo, rạn chân chim ở đuôi mắt, mạch máu xanh lộ ở trên da, mí mắt sệ thành bọng mắt, quầng mắt sậm đen, vành tai chảy xuống và cảm có ngứa ngứa.

Thay đổi ở hệ cơ xương khớp: Người già tỷ lệ nước trong cơ thể giảm đi, người nhìn teo tóp và giảm cân. Dáng điệu ngay thẳng lúc trai tráng cũng không còn. Các đốt sống xẹp, khe sống hẹp lại làm cho người cao tuổi giảm chiều cao từ 1,5 - 2cm. Độ xốp xương nhất là phụ nữ sau mãn kinh giảm từ 10 - 30%. Xương sống mất chất canxi, có thể gãy gập tạo nên hình ảnh bà còng. Tại khớp thấy lớp sụn mỏng đi, dịch khớp khô cạn. Tổ chức Y tế thế giới thống kê: Người trên 50 tuổi thường có trên hai bệnh, thường gặp nhất là ở hệ xương khớp, thứ hai là hệ hô hấp rồi đến bệnh hệ tim mạch.

Thay đổi về ngũ quan: Cặp mắt mang lại cho ta hơn 90% những thông tin cần đến trong đời sống hàng ngày. Ở tuổi già không một cơ quan nào thay đổi mau chóng, rõ rệt như thay đổi ở đôi mắt. Lòng trắng của mắt đổi thành màu ngà nhạt với nhiều mạch máu kéo qua thành mống. Ánh mắt tinh anh của tuổi tráng niên không còn. Những tế bào màu của mống mắt giảm đi. Giác mạc giảm chun giãn làm cho loạn thị và lão thị. Thủy tinh thể trong suốt thừa nào nay đục và cứng vì phủ thêm một lớp protein. Áp suất ở trong mắt tăng lên gây nhức nhối. Cơ thịt ở tròng mắt teo đi, làm giới hạn độ mở con ngươi, ánh sáng vào mắt giảm đi. Kết quả là, để nhìn rõ ta cần nhiều ánh sáng hơn, thị giác bắt đầu giảm đi từ tuổi 45. Trí nhớ của thị giác cũng giảm đi, hai tròng mắt bị co lại. Lượng ánh sáng vào đến võng mạc giảm, khó phân biệt được

sự vật trong bóng tối. Đọc sách cần phải tăng ánh sáng lên 30-50%.

Do màng nhĩ xơ và việc truyền tín hiệu từ màng nhĩ qua hệ xương búa, xương đe, xương bàn đập tới dây thần kinh số VIII kém đi. Tiếng động có tầm 10 nghìn Herz như tiếng chim hót, giọng nữ cao không thể chuyển được từ tai ngoài vào tai trong. Ở Mỹ, khoảng gần một nửa số người trên 50 tuổi có khiếm khuyết về thính giác, có thể điều chỉnh được bằng mang máy trợ thính. Tuy nhiên, máy chỉ khuếch đại âm thanh mà không thay đổi về chất lượng âm thanh.

Người già ngửi các mùi hương không thể tinh nhạy như người trẻ. Nụ lưỡi dễ phân biệt các vị ngọt, mặn, chua, đắng kém hơn. Vì các nụ vị giác teo đi, nước miếng ít và mức độ nhạy bén của thần kinh giảm đi. Men răng của người già ngày càng mòn dần vì quá trình nhai, nghiền. Trong khi đó, lợi răng co rút lại làm rõ khoảng trống giữa các chân răng. Men răng mất màu trắng ngà bóng, trở nên vàng xỉn hoặc bị hà, bị khuyết hoặc bị vỡ răng.

Những thay đổi về chức năng sống gồm: Do cholesterol đóng dày trên thành động mạch làm tim phải hoạt động nhiều hơn mới bơm được máu vượt ngang trở ngại. Vì vậy, huyết áp tăng lên và tim to ra có dấu hiệu mệt mỏi, suy tim.

Với 70m² phế nang, khả năng hấp thụ oxy của phổi cũng giảm khi cao niên. Một phần do phế nang xơ, viêm dày, các cơ hô hấp yếu dần làm giảm độ co giãn của lồng ngực nên dung tích sống cũng giảm đi gần 50% so với lúc 20 tuổi.

Chức năng tiêu hóa kém đi rõ rệt. Dịch bọt, dịch dạ dày, dịch tụy, dịch mật giảm đi từ 30-50%. Người già dễ bị tiêu chảy, đầy bụng, ậm ạch, táo bón. Nếu ăn quá thịnh soạn, uống nhiều rượu dễ bị viêm tụy cấp hoặc viêm tụy mạn. Trọng

lượng của thận cũng giảm từ 20 - 30%. Sức lọc thải của thận chỉ bằng một nửa hồi trẻ. Sức chứa của bàng quang cũng chỉ khoảng 300ml, bằng 50% so với lúc thanh niên.

Với năm tháng qua đi, não người cũng nhỏ lại và giảm trọng lượng. Hàng tỷ tế bào não bị mất đi và không hồi phục. Trí nhớ giảm sút, nhất là trí nhớ ngắn hạn. Các mạch máu nuôi dưỡng thần kinh bị xơ hóa nên dễ bị thiếu máu não, dẫn tới suy nhược thần kinh hoặc rối loạn tiền đình, sa sút trí tuệ hoặc Alzheimer.

Từ những quan sát bề ngoài như da lông, tóc, móng đến những thay đổi bên trong phức tạp ở người cao tuổi so với người 20 tuổi là không thể kể xiết. Do lối sống, do những tác động của môi trường, độ lão hóa của từng cá thể sẽ khác nhau.

Những nhận xét về thành tựu của con người

Như phân tích trên, quá trình lão hóa là tất yếu không thể đảo ngược. Tuy nhiên, quá trình sống của con người hình thành những phản xạ có điều kiện. Tùy mức độ thích nghi với môi trường bên ngoài, nhất là những cá thể được rèn luyện, sẽ tạo ra các phản ứng chuẩn xác và càng tích lũy được nhiều kinh nghiệm. Những phản xạ được thiết lập trở nên chính xác, nhanh chóng và hiệu quả hơn. Tùy theo đòi hỏi về nghề nghiệp, thành tựu của con người được tối ưu theo từng lứa tuổi được quan sát như sau:

Tuổi tối ưu của vận động viên điền kinh, bóng đá trung bình là 25 tuổi. Điều này phù hợp với sự phát triển năng lực của cơ xương khớp do sức căng, độ dẻo, độ bền, tối ưu và đầy đủ nhất ở lứa tuổi này.

Tuổi tối ưu của vận động viên đấm bốc và thủ môn bóng đá là 30 tuổi vì đòi hỏi phải có mưu mẹo, có phản xạ chính xác và có kinh nghiệm.

Những người lao động cơ bắp, lao

động đơn giản: Năng suất tối ưu ở 45 tuổi.

Những người lao động chân tay đòi hỏi kỹ thuật và kỹ năng, tuổi tối ưu từ 50-55 tuổi.

Những nhà tri thức, nhà kinh doanh và nhà quản lý: Tuổi tối ưu từ 55-65 tuổi.

Đặc biệt, nghiên cứu năng suất lao động của nhóm tri thức, kinh doanh, quản lý thấy năng suất lao động tăng từ 100% ở tuổi 60 lên đến 105% ở tuổi 65. Mặc dù 50-60 tuổi, sự xuống cấp của nhiều cơ quan, bộ phận nhưng hiệu suất làm việc của con người vẫn tăng lên, do tính chuẩn xác và kinh nghiệm (Accuracy & experience). Sau tuổi 65, hiếm có người nào tiếp tục nâng cao hiệu suất lao động.

2. Một số bàn luận

Luật Lao động sửa đổi của Việt Nam đã được thông qua năm 2011, đã có điều khoản kéo dài tuổi nghỉ hưu cho một số đối tượng là trí thức, giảng viên, nhà quản lý. Điều này cũng phù hợp với những quan sát khoa học. Dựa vào tính tối ưu của từng lứa tuổi, người sử dụng lao động cần biết và phân công nhiệm vụ cho thỏa đáng.

Năm 79 tuổi, Hồ Chủ Tịch viết di chúc nhắc lời của Đỗ Phủ đời nhà Đường (thế kỷ 8): “Nhân sinh thất thập cổ lai hy”. Việt Nam vừa vĩnh biệt Đại tướng Võ Nguyên Giáp, sống thọ trên 102 tuổi. Tuổi thọ của Việt Nam sẽ tăng lên nhanh chóng như Trung Quốc, Hàn Quốc và Nhật Bản (trên 80 tuổi).

Thực tế cho thấy, cuộc sống khó khăn, thiếu lành mạnh làm giảm tuổi thọ như: đói nghèo, bệnh tật, nghiện hút. Lối sống bất cần cũng đã giết hại nhiều trẻ em và thanh niên như: chết đuối, tai nạn sinh hoạt, tai nạn giao thông. Lạm dụng rượu, thuốc lá, ăn nhiều hoạt động ít, lạm dụng thẩm mỹ, lạm dụng thuốc gây nghiện, tình dục bừa bãi cũng gây hại và giết người không ít.

Việt Nam có truyền thống kính trọng người cao niên. Già làng, trưởng bản luôn luôn được lắng nghe. Nhà nước đã dành một số chính sách ưu tiên chăm sóc người cao tuổi đã đạt được thành tích đáng kể./.

Tài liệu tham khảo

1. Gerald Mathews (1992). “Humain performance: The difERENCE of corgitive, reflex of each individual”. UK. Book.
2. Harvard Medical School, May, 2017. <healthbeat@mail.health.harvard.edu>
3. David Robson (2015). BBC furture, 14 tháng 8 năm 2015.

Ngày nhận bài: **17/12/2020**

Ngày phản biện: **15/01/2021**

Ngày duyệt đăng: **01/03/2021**