

Xuân Mậu Tuất nói chuyện về chó:

Yêu mến chó giúp con người tăng tuổi thọ?

Vũ Mạnh Quân

Đại học Ca' Foscari Venice, Italia

Chó vốn được coi là “người bạn tốt” của con người. Có nhiều điều tuyệt vời khi làm chủ của một chú chó, trong đó phải nói đến việc sở hữu một chú chó có thể giúp bạn sống lâu hơn. Theo một nghiên cứu gần đây được công bố trên Tạp chí Scientific Reports, nuôi chó có thể có lợi trong việc “giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch ở người chủ nhờ hỗ trợ một số hoạt động xã hội, đồng thời là động lực cho hoạt động thể chất”.

Việc sở hữu một chú chó không chỉ giúp giảm căng thẳng, những ảnh hưởng về thể chất cũng ngày càng được công nhận. Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra mối quan hệ giữa việc sở hữu một con chó và sức khỏe có liên quan tới nhau. Một nghiên cứu mới được công bố trên Tạp chí Scientific Reports vào tháng 11/2017 cho thấy, việc sở hữu chó có liên quan đến việc giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch và giúp cuộc sống kéo dài hơn.

Từ năm 2001, nhóm nghiên cứu đã theo dõi, khảo sát hơn 3,4 triệu người Thụy Điển không có tiền sử về các bệnh tim mạch, trong độ tuổi từ 40 đến 80, kéo dài trong 12 năm, với các số liệu nghiên cứu được lấy từ cơ sở dữ liệu quốc gia. Trên cơ sở phân tích, tổng hợp số liệu, họ đã đề xuất mối tương quan giữa nuôi chó với kết quả theo dõi sức khỏe trong nhiều năm, bao gồm cả nguy cơ mắc các bệnh tim mạch và tử vong. Các phân tích theo thời gian và các phương pháp thống kê được sử dụng để tính hệ số nguy cơ (HR) với độ tin cậy (CI) 95% cho thấy: Những người độc thân có nuôi chó hay sống



Nuôi chó giúp giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch.

trong gia đình sở hữu chó trong suốt khoảng thời gian này (chiếm 13,1%) có nguy cơ tử vong thấp, HR 0,67 (95% CI, 0,65-0,69) và 0,89 (0,87-0,91); tử vong do bệnh tim mạch, HR 0,64 (0,59-0,70) và 0,85 (0,81-0,90). Hiểu một cách đơn giản là, những người sống một mình mà nuôi thêm một chú chó thì có thể giảm 33% nguy cơ tử vong sớm, giảm 36% nguy

cơ tử vong do bệnh tim mạch và nguy cơ bị nhồi máu cơ tim cũng thấp hơn 11% so với người độc thân không nuôi chó. Với gia đình đông người, nuôi một chú chó cũng mang tới những lợi ích thiết thực về sức khỏe dù ở mức độ thấp hơn. Khi đó, nguy cơ tử vong sớm sẽ giảm 11%, tử vong do mắc các bệnh tim mạch giảm 15%, dù nguy cơ nhồi máu cơ tim

không giảm.

Mwenya Mubanga - tác giả của nghiên cứu này (nghiên cứu sinh tại Đại học Uppsala) cho biết: “Sống một mình với một chú chó cưng, bạn sẽ tương tác với nó, dắt nó đi bộ, chơi đùa cùng nó nhiều hơn là một cặp vợ chồng hay một gia đình có nuôi chó. Mỗi giống chó cũng mang lại mức độ bảo vệ khác nhau cho chủ nhân, nếu nuôi các giống chó sẵn như chó sục (chó đào đất), chó săn cừu... sẽ mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe hơn. Có thể nói, nuôi chó góp phần bảo vệ bạn tốt hơn khỏi bệnh tim mạch và nguy cơ tử vong sớm”.

Nhưng cơ chế đằng sau mối liên hệ này là gì? Một trong số đó có thể là do tập thể dục tăng lên và tương tác xã hội một người nhận được khi đi bộ với chú chó của mình. Những lời giải thích khác bao gồm sự gia tăng hạnh phúc và các mối liên hệ xã hội. Và có thể có những điều nhỏ hơn cũng xảy ra. Chẳng hạn như, những người sống với chó sẽ được tiếp xúc với một số vi khuẩn có thể giúp loại bỏ chúng dị ứng. Các nghiên cứu trước đây đã chứng minh khả năng làm giảm nguy cơ về một số vấn đề sức khỏe, như hen suyễn và dị ứng ở trẻ em khi được lớn lên cùng chó. Xã hội hiện đại đã trở nên ám ảnh với sự sạch sẽ nhiều tới mức, chúng ta không còn tiếp xúc trực tiếp với một số vi khuẩn thiết yếu giúp hệ miễn dịch của chúng ta hoạt động tốt. Điều này đồng nghĩa, khi cơ thể gặp một chất lạ chưa từng biết đến, hệ miễn dịch sẽ phản ứng quá mức. Nhiều nghiên cứu khác cũng đã chứng minh, tiếp xúc sớm với vật nuôi giúp giảm nguy cơ mắc bệnh chàm eczema và bệnh béo phì theo thời gian. Ngày càng có nhiều chuyên gia cho rằng, nơi



Giúp giảm hen suyễn và dị ứng ở trẻ em khi được lớn lên cùng với chó.

sống đã được khử trùng quá mức gây ra hậu quả xấu và dẫn đến nhiều hệ lụy về sức khỏe, bởi hệ thống miễn dịch của chúng ta không có sự chuẩn bị tốt nhất để chống lại mọi thứ. Việc nuôi một con chó sẽ góp phần tạo sự cân bằng trong vấn đề này.

Chắc chắn đây không phải là nghiên cứu đầu tiên gợi ý mối liên hệ giữa quyền sở hữu chó và các lợi ích về tim mạch. Trên thực tế, Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ đã rà soát lại tài liệu này từ một vài năm trước và tìm thấy một số bằng chứng đủ mạnh để đưa ra kết luận: Quyền sở hữu vật nuôi, đặc biệt là quyền sở hữu chó, có thể liên quan đến việc giảm nguy cơ về các bệnh tim mạch.

PGS Tove Fall - chuyên gia về dịch tễ học tại Đại học Uppsala, đồng tác giả của nghiên cứu cho biết: “Tính toàn diện của hệ thống đăng ký dân số Thụy Điển đã cho phép chúng tôi tiếp cận với một loạt các yếu tố cần thiết, giúp kiểm duyệt chính xác lượng dữ liệu khổng lồ của nghiên cứu. Kết quả của chúng tôi dựa trên dân số Thụy Điển, nhưng có khả năng khái quát hóa đối với quốc gia khác ở châu Âu có hệ thống

quản lý nhân khẩu và văn hoá tương tự về sở hữu chó”. Tuy vậy, vẫn cần có thêm nhiều nghiên cứu để hiểu đầy đủ về cơ chế liên quan trong vấn đề này ở các khu vực khác nhau. Trong khi chờ đợi các nghiên cứu mới, nếu bạn sở hữu một chú chó, hãy yêu mến nó, vì nó giúp cải thiện trực tiếp sức khỏe của bạn và người thân.

Nói về kết quả nghiên cứu này, TS Rachel Bond - Phó Giám đốc Bệnh viện Lenox Hill (New York) cho biết, bệnh tim mạch là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu trên toàn thế giới, chiếm 45% tổng số các ca tử vong (> 4 triệu) ở châu Âu trong năm 2016. Những hoạt động chăm sóc, vui chơi, vận động cùng chú chó cũng sẽ giúp chủ nhân vận động thể chất, giống như thực hiện các bài tập thể dục để tăng cường sức khỏe. Có một chú chó làm bạn, con người cũng sẽ tự mình thoát khỏi những căng thẳng, áp lực trong cuộc sống - nguyên nhân chính gây ra các bệnh, cũng như các vấn đề về tim mạch ✍