

Trao đổi KHKT - Hoạt động ngành

TẦM QUAN TRỌNG CỦA THÚ CUNG TRONG MỖI GIA ĐÌNH

(Bài tổng hợp)

Trần Đình Từ
Hội Thú y Việt Nam

Động vật đóng một vai trò quan trọng trong đời sống của nhiều người. Ngoài chó và mèo có thể được huấn luyện để phát hiện bệnh động kinh, động vật cũng có thể được sử dụng trong trị liệu nghề nghiệp, trị liệu ngôn ngữ hoặc phục hồi thể chất (Griffin *et al.*, 2011). Bên cạnh những vai trò trị liệu được chỉ định này, động vật còn được coi là bạn đồng hành, điều này chắc chắn có thể ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống của chúng ta.

Càng hiểu rõ hơn về mối liên kết giữa người và động vật, chúng ta càng có thể sử dụng nó để cải thiện cuộc sống của con người. Bài viết này tóm tắt những gì đã biết về cách động vật giúp cải thiện sức khỏe của con người và ý nghĩa của việc giúp đỡ những người không nuôi thú cưng. Hơn 71 triệu hộ gia đình Mỹ (62%) có thú cưng (American Pet Products Association) và hầu hết mọi người nghĩ rằng thú cưng của họ là một thành viên của gia đình (Risley-Curtis *et al.*, 2006). Một số nghiên cứu đã phát hiện ra rằng những người có thú cưng có trái tim khỏe mạnh hơn, ít bị ốm ở nhà hơn, đi khám bác sĩ ít hơn, tập thể dục nhiều hơn và ít bị trầm cảm hơn. Thú cưng cũng có thể có tác động đáng kể đến dị ứng, hen suyễn, hỗ trợ xã hội và tương tác xã hội với người khác. Động vật đồng hành có thể cải thiện sức khỏe của tim bằng cách hạ huyết áp và điều chỉnh nhịp tim trong các tình huống căng

thẳng. Trong một nghiên cứu năm 2002, các nhà nghiên cứu đã đo lường sự thay đổi về nhịp tim và huyết áp ở những người có chó hoặc mèo so với những người không nuôi thú cưng khi những người tham gia bị căng thẳng. Những người có chó hoặc mèo có nhịp tim khi nghỉ ngơi và số đo huyết áp thấp hơn khi bắt đầu thí nghiệm so với những người không nuôi thú cưng. Những người có chó hoặc mèo cũng ít bị tăng nhịp tim và huyết áp khi thực hiện nhiệm vụ toán học, nhịp tim và huyết áp của họ trở lại bình thường nhanh hơn. Họ cũng ít mắc lỗi trong toán học hơn khi thú cưng của họ có mặt trong phòng (Allen *et al.*, 2002). Tất cả những phát hiện này chỉ ra rằng có một con chó hoặc mèo làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim cũng như giảm căng thẳng để hiệu suất được cải thiện.

Một nghiên cứu tương tự cho thấy sự hiện diện của con chó của bạn trong phòng đã làm hạ huyết áp tốt hơn dùng một loại thuốc huyết áp phổ biến khi bạn bị căng thẳng (Allen *et al.*, 2001). Một nghiên cứu khác đã chỉ ra rằng hành động đơn giản vuốt ve thú cưng có thể giúp giảm huyết áp và cholesterol (Hodgson *et al.*, 2015).

Thú cưng là một phần trong cuộc sống hàng ngày của mỗi gia đình. Thú cưng vừa là đồng hành nhưng cũng hỗ trợ chúng ta về mặt cảm xúc, giảm bớt mức độ căng thẳng, cảm giác cô đơn và giúp chúng ta tăng cường các

hoạt động xã hội và làm cho đứa trẻ có lòng tự trọng và cảm xúc phát triển tích cực. Trẻ em tiếp xúc với động vật đồng hành cũng có thể làm giảm lo lắng. Ví dụ, một nghiên cứu đã đo huyết áp, nhịp tim và suy giảm hành vi ở trẻ em khỏe mạnh từ 3 đến 6 tuổi ở hai lần khám bác sĩ khác nhau cho các hoạt động thể chất thông thường. Trong một lần đến thăm khám, một chú chó (không liên quan đến đứa trẻ) đã có mặt trong phòng và trong lần thăm khác, chú chó đã vắng mặt. Khi con chó có mặt, trẻ em có huyết áp thấp hơn, nhịp tim thấp hơn và hành vi ít bị ảnh hưởng hơn (Nagengast *et al.*, 1997). Tuy nhiên, nghiên cứu về lợi ích sức khỏe của sự tương tác giữa trẻ em và động vật vẫn còn hạn chế. Nghiên cứu sâu hơn là cần thiết về cách vật nuôi ảnh hưởng đến sự phát triển của trẻ và kết quả sức khỏe cụ thể.

Các phát hiện cho thấy sự hỗ trợ xã hội mà thú cưng cung cấp có thể khiến con người cảm thấy thư giãn hơn và giảm căng thẳng (Serpell, 2011). Hỗ trợ xã hội từ bạn bè và gia đình có thể có những lợi ích tương tự nhưng mối quan hệ giữa các cá nhân cũng thường gây ra căng thẳng, trong khi thú cưng có thể ít gây căng thẳng hơn. Sự hỗ trợ xã hội được cung cấp bởi thú cưng cũng có thể khuyến khích nhiều tương tác xã hội hơn với mọi người, làm giảm cảm giác cô lập hoặc cô đơn. Ví dụ, đi bộ với một con chó đã được cho là để tăng sự tương tác xã hội, đặc biệt là với người lạ, so với việc đi bộ mà không có một con chó đi cùng (McNicholas và Collis, 2000).

Trong số những người cao tuổi, quyền sở hữu thú cưng cũng có thể là một nguồn hỗ trợ xã hội quan trọng giúp nâng cao phúc lợi. Trong một nghiên cứu, những người già có chó hoặc mèo có khả năng thực hiện một số hoạt động thể chất nhất định được coi là hoạt động của cuộc sống hàng ngày như khả

năng leo cầu thang; uốn người, quỳ hoặc cúi xuống; uống thuốc; chuẩn bị bữa ăn; tắm và mặc quần áo cho mình. Không có sự khác biệt đáng kể giữa chủ chó và mèo về khả năng thực hiện các hoạt động này. Cả thời gian có chó hay mèo cũng không phải là mức độ gắn bó với khả năng thực hiện của động vật. Các động vật đồng hành dường như không có tác động đến sức khỏe tâm lý, nhưng các nhà nghiên cứu cho rằng vai trò chăm sóc có thể mang lại cho các cá nhân lớn tuổi ý thức trách nhiệm và mục đích đóng góp cho sức khỏe tổng thể của họ (Reina *et al.*, 1999).

Nghiên cứu về dị ứng và hen suyễn là một phức hợp. Một số nghiên cứu cho thấy rằng có một con mèo có thể làm tăng độ nhạy cảm với chất gây dị ứng, trong khi những nghiên cứu khác cho thấy nó có thể bảo vệ chống lại dị ứng với mèo. Có một con chó có thể không ảnh hưởng hoặc có thể bảo vệ chống lại dị ứng chó cụ thể (Simpson và Custovic, 2003). Một nghiên cứu năm 2013 cho thấy chuột được bảo vệ chống dị ứng khi chúng tiếp xúc với bụi đến từ nhà có chó (Fukimura *et al.*, 2013). Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng tác dụng bảo vệ là do một loại vi khuẩn đường ruột nhất định thường có ở những người có chó. Cần nhiều nghiên cứu hơn về mối liên hệ giữa dị ứng, hen suyễn và vật nuôi, nhưng có thể tác động của việc nuôi thú cưng đối với dị ứng phụ thuộc vào độ tuổi của người đó vào thời điểm tiếp xúc với động vật cũng như loại vật nuôi. Ví dụ, trẻ 6 và 7 tuổi sống với chim trong năm đầu đời có nhiều khả năng mắc các triệu chứng hô hấp như thở khò khè so với trẻ không có chim trong nhà khi còn nhỏ (Behren *et al.*, 2005). Tương tự như vậy, các nhà nghiên cứu còn cho rằng thời điểm khi thú cưng ở trong gia đình cũng rất quan trọng. Trẻ em có chó hoặc mèo trong nhà trong năm đầu đời ít có khả năng bị dị ứng trong thời thơ ấu.

Vai trò của thú cưng thực sự phi thường khi chúng ta tìm hiểu về tác động của thú cưng đối với việc điều trị tâm lý và rối loạn hành vi ở trẻ em và người lớn. Một nghiên cứu về trẻ em bị rối loạn phổ tự kỷ (autism spectrum disorder/ASD) cho thấy sự hiện diện của động vật làm tăng hành vi nói chuyện của chúng, nhìn vào khuôn mặt và tiếp xúc xúc giác so với hiệu quả của những hành vi sử dụng đồ chơi (O’Haire *et al.*, 2013).

Một nghiên cứu lớn của Đức đã thu thập thông tin thú cưng (chó, mèo, ngựa, cá, chim hoặc quyền sở hữu vật nuôi khác) từ hơn 9.000 người ở hai thời điểm khác nhau (1996 và 2001). Cuộc khảo sát bao gồm một số vấn đề về sức khỏe, kinh tế và lao động, do đó những người được hỏi sẽ không nhận ra mối quan tâm của các nhà nghiên cứu về mối liên hệ giữa vật nuôi và sức khỏe. Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng những người nói rằng họ có thú cưng trong cả năm 1996 và 2001 có ít lần khám bác sĩ nhất, tiếp theo là những người đã mua thú cưng vào năm 2001, nhóm người không có thú cưng tại bất kỳ thời điểm nào có số lần khám bác sĩ cao nhất (Headey và Grabka, 2007). Tương tự như vậy, một nghiên cứu về phụ nữ ở Trung Quốc cho thấy những người là chủ sở hữu chó có ít lần đi khám bác sĩ hơn, nghỉ làm ít ngày hơn và tập thể dục thường xuyên hơn so với những người không nuôi chó (Headey *et al.*, 2008).

Sử dụng động vật trong điều trị tâm thần của bệnh nhân trưởng thành bị rối loạn sau chấn thương đã được mô tả. Nhiều tác giả kết luận rằng các phương pháp điều trị can thiệp bằng động vật (Animal-Assisted Intervention /AAI) cho thấy có triển vọng trong việc giảm trầm cảm, triệu chứng rối loạn căng thẳng sau chấn thương và đề nghị nghiên cứu thêm để thiết lập tính khả thi và hiệu quả của các phương pháp điều trị này (O’Haire *et al.*, 2015).

Như đúng với bất kỳ mối quan hệ nào, một số mối quan hệ giữa người và thú cưng có khả năng sẽ bổ ích hơn những mối quan hệ khác. Một số người gắn bó với thú cưng của họ hơn những người khác và những cảm xúc đó có thể ảnh hưởng đến tác động của thú cưng đối với sức khỏe của người. Các yếu tố khác như giới tính và tình trạng hôn nhân có thể đóng một vai trò. Ví dụ, một nghiên cứu cho thấy quyền sở hữu chó có liên quan đến tỷ lệ trầm cảm thấp hơn ở phụ nữ, nhưng không phải với đàn ông. Vì vậy, trong khi quyền sở hữu thú cưng có thể có tác động tích cực đến sức khỏe của một số người thì điều đó không ảnh hưởng đến tất cả mọi người theo cùng một cách (Cline, 2010).

Khi một đứa trẻ không có anh chị em, nghiên cứu cho thấy thú cưng giúp trẻ phát triển sự đồng cảm lớn hơn, lòng tự trọng cao hơn và tăng sự tham gia vào các hoạt động xã hội và thể chất. Tác động của tương tác giữa người và động vật đối với sức khỏe chưa được hiểu đầy đủ vì khó nghiên cứu. Hầu hết các bằng chứng về lợi ích của việc nuôi thú cưng đều đến từ các cuộc điều tra về sức khỏe hiện tại, nhưng điều đó có nghĩa là không thể biết được một người có sức khỏe tốt hay không bởi vì cô ấy có thú cưng hoặc anh ta có nhiều khả năng có thú cưng hay không. Một người có sức khỏe kém có thể anh ta không có thời gian hay năng lượng để chăm sóc thú cưng. Nghiên cứu của Đức mô tả ở trên cho thấy rằng nuôi thú cưng trong một thời gian dài có lợi hơn cho sức khỏe, nhưng cũng có thể những người có thú cưng có ít thời gian rảnh rỗi để đến bác sĩ hoặc ít quan tâm đến sức khỏe của chính họ, đặc biệt là các bệnh nhẹ.

Một vấn đề được đặc biệt quan tâm là việc sử dụng điện thoại thông minh của chúng ta gần như gây nghiện, đặc biệt là trong giới trẻ. Ngay cả trong khía cạnh này, vật nuôi

có thể đóng một vai trò tích cực và thậm chí trị liệu liên quan đến thực hành rắc rối này. Việc thiếu giao tiếp bằng mắt và tương tác mắt đối mắt được coi là dẫn đến những tác động bất lợi trên điện thoại thông minh, làm cho người dùng có thể dẫn đến các kỹ năng xã hội kém. May mắn thay, vật nuôi của chúng ta không thể sử dụng các thiết bị này và vì vậy, chúng ta phải liên hệ với chúng một cách trực tiếp. Tất cả chúng ta đều biết rằng thú cưng của chúng ta thể hiện hành vi ngôn ngữ cơ thể của chúng. Một đề xuất đề nghị rằng tương tác với vật nuôi của chúng ta có thể cải thiện các kỹ năng giao tiếp, có thể học và tăng cường bằng cách quan sát và tương tác cẩn thận với thú cưng của chúng ta thông qua giao tiếp bằng mắt và ngôn ngữ cơ thể của chúng.

Ngoài ra, những người yêu thú cưng của họ có khả năng muốn cho các nhà nghiên cứu biết rằng thú cưng giúp cải thiện cuộc sống của họ. Điều này có thể làm sai lệch kết quả nghiên cứu.

Một vấn đề khác là cách định nghĩa từ “thú cưng”. Một con cá vàng mang lại lợi ích sức khỏe tương tự như có một con chó màu vàng? Hầu hết các nghiên cứu về thú cưng là của những người có một con chó hoặc một con mèo, khiến cho việc đưa ra kết luận về lợi ích sức khỏe của chim, thằn lằn, cá hoặc vật nuôi khác rất khó khăn. Người đó dành bao nhiêu thời gian cho thú cưng của mình có thể bị ảnh hưởng mạnh mẽ bởi loại thú cưng và đến lượt nó có thể ảnh hưởng đến lợi ích sức khỏe của việc nuôi thú cưng (Thorpe *et al.*, 2011).

Các nhà nghiên cứu cũng đã sử dụng động vật để cung cấp sự đồng hành cho trẻ em có vấn đề về sức khỏe hoặc sức khỏe tâm thần, hoặc người già không có năng lượng hoặc tài nguyên cho thú cưng sống. Mặc dù các nghiên cứu này không phải lúc nào cũng có

kết quả nhất quán, một số kết quả tích cực khi tương tác với chó trị liệu bao gồm giảm mức độ đau đớn và lo lắng ở trẻ em và người lớn nhập viện, cũng như tăng sự tập trung và tương tác giữa trẻ tự kỷ và các rối loạn phát triển khác. Trong môi trường nhà dưỡng lão, sự tương tác với những con chó đến thăm đã dẫn đến nhiều hành vi xã hội hơn, tương tác nhiều hơn giữa các cư dân và ít cô đơn hơn (Johnson, 2011).

Mặc dù nghiên cứu về tương tác và trị liệu hỗ trợ động vật không phải lúc nào cũng nhất quán và thường được thực hiện với các nhóm nhỏ người tham gia, có một số bằng chứng cho thấy tương tác với động vật đồng hành ngay cả trong một thời gian ngắn có thể có một loạt lợi ích trong điều trị một số bệnh cụ thể nào đó.

Các kết quả nghiên cứu ở trên rất đáng khích lệ, vì vậy thật hợp lý khi tiến hành nhiều nghiên cứu hơn về cách tương tác giữa người và động vật ảnh hưởng đến sức khỏe của con người. Chúng ta không biết chính xác loại động vật nào ảnh hưởng đến các vấn đề sức khỏe (thể chất, tinh thần và sức khỏe xã hội) và đặc điểm nào tương tác giữa người và động vật là quan trọng nhất. Những người có thú cưng cho biết rằng có rất nhiều lợi ích khi có một con vật đồng hành, nhưng chúng ta chưa biết trong những trường hợp nào có thể có những lợi ích đó. Nếu nghiên cứu cho thấy lợi ích sức khỏe trong các trường hợp cụ thể, thông tin đó có thể được sử dụng để thay đổi chính sách theo cách có lợi cho nhiều người lớn và trẻ em hơn, bằng cách ảnh hưởng đến các quy tắc và quy định cho trường học, cơ sở y tế hoặc hỗ trợ sinh hoạt, trung tâm điều trị nội trú và những nơi khác sự tiếp xúc giữa con người với động vật đôi khi không được khuyến khích ./.