



Cholesterol

Nhà văn Tô Hoài mất vào ngày 6 Tháng Bảy năm 2014.

Hồi nhỏ tôi chỉ biết lơ mờ tên ông Tô Hoài vì say mê đọc truyện “Dế mèn phiêu lưu ký” của ông. Nói thật, thời tôi còn nhỏ, đó là một trong những sách truyện rất hiếm, viết cho con nít. Phần còn lại, tôi đã tập làm quen rất sớm với những pho truyện Tàu như Tây Du Ký, Thủy Hử, hoặc các pho truyện Kiếm Hiệp của Kim Dung.

Nhắc đến con dế mèn, tôi lại nhớ đến một mẩu chuyện khôi hài khác về một kết luận mà một khoa học gia nọ rút tĩa được khi nghiên cứu về... con dế. Chuyện kể rằng, có một nhà bác học kia, đặt con dế trên mặt bàn, và vỗ tay, thế là con dế nhảy tưng lên. Kế đến, ông bèn bẻ một chân của con dế (tàn nhẫn quá!), và ông lại vỗ tay. Lần này con dế nằm vạ một chỗ. Thế là nhà thông thái, sau khi đã bẻ chân nhiều con dế như thế, bèn đúc kết một kết luận: “Khi ta bẻ chân con dế, não bộ của nó sẽ bị hư hại và nó sẽ bị... điếc!”

Từ từ, bạn hãy kiên nhẫn đọc tiếp, và sẽ hiểu tại sao tôi kể chuyện con dế ở đây.

Tôi đã viết nhiều về liên hệ giữa cholesterol và bệnh tim mạch, và cũng viết về triệu chứng của bệnh mất trí nhớ. Tuy nhiên, tôi chưa trình bày mối về liên hệ giữa cholesterol và bệnh mất trí nhớ. Một mối liên hệ nghịch: cholesterol càng cao thì nguy cơ bị mất trí nhớ... càng thấp!

Hồi nhỏ, thỉnh thoảng, mẹ tôi có mua não bò, đem chưng cách thủy, để ăn với muối tiêu và rau răm. Ăn thì ăn, nhưng tôi thấy ghen cổ họng vì nó quá béo, ngầy ngậy. Não người cũng thế, tuy nhỏ, chỉ chiếm 2% sức nặng của cơ thể, nhưng nó chứa 25% tổng số cholesterol trong người. Gần đây, rất nhiều bệnh tật, khiếm khuyết của não bộ, thí dụ như bệnh mất trí nhớ, bệnh run Parkinson... nguy cơ tăng cao vì thiếu cholesterol. Trên thực tế, người trên 70 tuổi, cholesterol càng cao, càng sống lâu, càng ít bị truy tim và càng minh mẫn hơn.

Các tế bào thần kinh, cũng như các tế bào khác trong cơ thể, cần cholesterol làm nguyên liệu cấu trúc cho màng tế bào. Những vỏ bọc tế bào thần kinh, neuron, cũng được cấu tạo từ cholesterol, và, những “mạch điện” thần kinh liên lạc với nhau, truyền tín hiệu cũng nhờ vào cholesterol. Không có cholesterol thì những mạng thần kinh này sẽ bị “chạm điện” và bị “mất dây”. Ở đây, xin nói thêm về cholesterol một chút.

Chúng ta thường lầm tưởng là có hai loại cholesterol, LDL là loại xấu và HDL là loại tốt. Thực ra chỉ có một loại cholesterol duy nhất là... cholesterol! LDL (low-density lipoprotein) hay HDL (high-density lipoprotein) chỉ là tên gọi của chất protein chuyên chở cholesterol mà thôi. Người ta cho rằng HDL là loại tốt vì nó chở cholesterol dư thừa về trở lại trong lá gan, như thế là làm sạch mạch máu, còn LDL là loại xấu vì nó chở cholesterol ra ngoài, làm dơ mạch máu. Gần đây những nghiên cứu mới cho biết, HDL cũng không hẳn là tốt: người có HDL cao vẫn bị bệnh tim, như thường.

Thật ra LDL có nhiều kích thước khác nhau, và trước LDL còn có những “xe chuyên chở” khác nữa như VLDL (very low density, loại nhẹ) và IDL (intermediate density, loại trung bình). Để dễ hiểu, mạch máu của bạn là một xa lộ, HDL là những xe tải 18 bánh chở cholesterol dư thừa đi ngược chiều về lá gan. Còn các loại xe khác, to nhỏ như xe đạp, xe gắn máy, xe ba bánh, xe bốn bánh, xe thồ, xe lam... chở cholesterol, tiếp liệu ra... mặt trận. Như thế, một khi tuyến đường bị nghẽn, không phải là vì cholesterol mà vì đường xá bị hư hại, bị “ổ gà”, bị bom mìn khủng bố chẳng hạn. Những xe nhỏ VLDL, IDL, LDL thường dễ bị sụp đổ và làm nghẽn đường mạch máu. Trong trường hợp bị gãy cầu xa lộ thì xe 18 bánh HDL cũng gây ra tai nạn, như chơi.

Tháng 2 năm 2012, chính cơ quan FDA công nhận rằng, thuốc giảm cholesterol statins có thể làm tăng nguy cơ bị lú lẫn và mất trí nhớ. Đồng thời một nghiên cứu trong Tháng Giêng năm 2012, cho thấy phụ nữ dùng statins có nguy cơ bị bệnh tiểu đường tăng 42%. Người bị bệnh tiểu đường, lại có nguy cơ bị bệnh mất trí nhớ tăng gần gấp 3 lần. Khi đường thẳng dư trong máu sẽ gây ra hiệu ứng “làm mứt” hay “thắng đường, rim tôm” những phân tử cholesterol, làm cho chúng dính chùm với nhau và dính vào các chỗ lở loét trong mạch máu. Tương tự như mạch máu tim, não bộ đã thiếu cholesterol lại còn bị nghẽn mạch máu não, sẽ đưa đến tình trạng hao mòn sớm, gây ra các chứng bệnh về hệ thần kinh.

Khoảng thập niên 1970, lượng cholesterol 240 mg/dL được xem là bình

thường. Sau khi thuốc statins ra đời, mức độ ấy giảm xuống còn 200mg/dL, với LDL dưới 130 mg/dL. Nếu bạn có người thân trong gia đình bị truy tim, nhiều bác sĩ sẽ bắt bạn uống statins để giảm chỉ số ấy xuống dưới 180mg/DL, và LDL phải dưới 70 mg/dL! Từ khi thuốc statins ra đời đến nay, chỉ số bị truy tim cho những người dùng thuốc, giảm từ 3% xuống còn 2%, trong khi tỉ số bị bệnh mất trí nhớ tăng gần gấp ba.

Sẵn đang nói về xe và xa lộ, dường như cách chữa bệnh xe nhả ra khói (cholesterol cao) hiện nay là bằng cách, bịt ống khói hoặc là huỷ bớt một, hai xy-lanh (uống statins kinh niên) để cho xe chạy bớt ra khói, thay vì làm sạch đường ống dẫn xăng và thay xăng dầu (thể dục thể thao, cải thiện thức ăn, bớt đường và tinh bột).

Đến đây bạn đã hiểu tại sao tôi kể chuyện nhà khoa học gia và con đẻ, phải không.

BS Hồ Ngọc Minh

Nguồn:<http://www.bacsihongocminh.com/>

Gửi Lên: Lê-Thụy-Chi

Ngày 05/03/2017

www.vietnamvanhien.info

Tủ Sách Văn Hiến với hơn 4600 tác phẩm