

Phụ đính,

6.9. Phát tướng, phát tài hay phát quan tài ?

Đây là một bài tôi viết bằng 4 thứ tiếng Việt, Anh, Pháp, Hoa, và đã đăng trên nhiều báo tại Pháp, Hoa-kỳ, Anh, Úc, Canada, Trung-quốc, Hương-cảng. Xin các vị đọc để có một ý niệm về cái chứng mỡ cao trong máu.

Tôi làm thầy thuốc tại Châu-âu đã hai chục năm (75-95). Thân chủ của tôi hầu hết là người da trắng rất ít thân chủ da màu. Cứ mỗi lần tôi tìm ra trong máu một thân chủ có lượng Cholestérol, triglycéride cao, loan báo cho họ, là y như họ thờ người ra, tỏ ý lo sợ rồi xin giảng giải kỹ về chúng. Trong khi đó thân chủ da màu, dù biết lượng mỡ trong máu đến mức nguy hiểm, lại tỉnh bơ. Cứ tiếp tục xơi những món đầy dầu, đầy mỡ.

Tôi xin cử ra một tỷ dụ : Ông Dupont thấy người tự nhiên béo lên hơn 3kg trong hai tháng. Tính chung trong năm qua lên 9kg, ông đến xin tôi chẩn đoán. Tôi cho thử máu. Kết quả chỉ có Cholestérol lên cao 4g/l. Còn lại đều bình thường. Nghe tôi loan báo, mặt ông đỏ dẫn ra, hỏi tôi :

- Cholestérol là gì ?

Tôi nghĩ thầm : Ông đã biết rõ cái nguy hại của Cholestérol, ông mới tỏ ý lo sợ. Vậy thì còn gì để ông thắc mắc nữa ? Nhưng tôi cũng vẫn tóm lược, giảng giải :

- Ông Dupont thân mến ơi! Ông an tâm, chưa có gì nguy hiểm đâu. Tôi xin nói về hai loại cholestérol. Một loại nguy hại cho cơ thể, tạm gọi tắt là CH-T. Một loại tốt cho cơ thể tạm gọi tắt là CH-DL. Cholestérol CH-T là một chất màu trắng đặc như mỡ do gan tạo thành, lẫn quẩn trong máu. Chất này giữ việc chính yếu trong việc tạo thành tế bào, tổng hợp sinh tố D và một vài kích thích tố quan trọng của tình dục. Bình thường gan có thể tổng hợp hay hấp thụ chất cholestérol trong thức ăn để cung ứng cho cơ thể. Nếu ăn nhiều chất béo quá, đặc biệt là mỡ động vật, lượng cholestérol CH-T trong máu sẽ lên cao. Khi ấy nó sẽ bám vào thành mạch máu, lâu dần đưa đến bế tắc.

Ông Dupont lại hỏi :

- Nhưng sao nó lại nguy hại đến tính mệnh ?

- Thông thường, máu chảy vào các động mạch, mang theo oxygène cần cho hoạt động của tim và óc. Nếu tim không nhận được lượng dưỡng khí cần thiết, hoạt động của tim sẽ gặp trở ngại, khiến ta cảm thấy khó thở, tức ngực (angine). Nếu một vài động mạch của tim bị cholestérol CH-T làm nghẽn, cơ tim khu đó sẽ chết vì thiếu dưỡng khí, ta lên cơn đau tim và bị vỡ ra (infartus). Khi óc không nhận đủ được lượng dưỡng khí do máu đưa lên, thì từng phần của óc sẽ tổn thương, nhẹ thì chóng mặt, lẫn thần, nhức đầu.

- Tôi thấy có người bị liệt tay, có người bị liệt chân, có người bị bán thân bất toại vì chứng này. Tại sao vậy ?

- Giảm dị thời, óc là trung khu điều khiển cơ thể. Khi khu chỉ huy bị nghẽn, thì tay tê liệt, khi khu chỉ huy chân nghẽn thì chân liệt. Khi hai khu trên bị nghẽn thì bán thân bất toại. Vì vậy lượng mỡ trong máu cao là một trong những nguyên nhân chính đưa đến tắc nghẽn tĩnh, động mạch, huyết áp cao, bán thân bất toại, nhồi máu cơ tim (infartus), nhức đầu chóng mặt và bất lực sinh lý.

- Thế lượng cholestérol CH-T bao nhiêu thì nguy hiểm ?

- Tùy theo quốc gia. Cholestérol CH-T có ba trình độ là bình thường, nên cẩn thận và đáng ngại:

* Như Hoa-kỳ, Pháp thì dưới 2g/l là trung bình.

* Tại Trung-quốc, Việt-nam thì dưới 1,8g/l mới là trung bình.

* Tại Hoa-kỳ thì 2-2,4g/l, tại Pháp thì 2-2,50g/l, tại Trung-quốc, Việt-nam thì 1,8-2,2g/l là nên cẩn thận.

* Tại Hoa-kỳ thì trên 2,4g/l, tại Pháp thì trên 2,5g/l, tại Trung-quốc, Việt-nam thì trên 2,2g/l là đáng ngại. Như ông thì lượng cholestérol CH-T tới 4g/l thì thật đáng sợ.

- Nhưng cái cholestérol CH-HDL của tôi lại thấp, chỉ có 0,45g/l thì sợ gì ?

- Thừa ông cholestérol CH-HDL là loại cholestérol tốt. Mức thấp nguy hiểm của cholestérol CH-HDL là 0,40g/l, trong khi của ông là 0,45g/l thì là mức báo động to rồi.

Thấy ông đỡ dần ra, tôi an ủi ông :

- Nhưng nay đã khám phá ra, ông phải làm ba việc. Nếu ông làm đúng thì chẳng sợ gì nữa.

- Đa tạ bác sĩ, ba việc là những việc gì ?

- Tôi chỉ tóm lược thôi, sau đó ông có thể đọc các sách giảm dị của...để biết chi tiết hơn. Một là tôi cho ông thuốc để điều trị trong 3 tháng. Nhưng cứ mỗi tháng thử lại máu để tùy theo lượng cholestérol mà dùng thuốc. Hai là ông nên tập thể dục. Môn thể dục chạy, đi xe đạp là tốt nhất. Ba là ăn uống kiêng cử.

- Thế tôi phải kiêng những gì ?

- Mỡ động vật; hải sản như cua, tôm cùng tim, gan, óc động vật; lòng đỏ trứng gà, chocolat, bơ, phó-mát.

Tôi cho ông uống Zocor/20mg, 1 viên vào buổi chiều. Ông không muốn uống Zocor, tôi cho ông uống Hao-Ling với lượng 4 gói một ngày (10g).

Ông Dupont cầm toa thuốc trở về. Tháng sau tôi thấy ông gầy đi 3kg, lượng cholestérol còn 3g/l. Sang hết tháng thứ ba, ông mất đi 5kg, lượng cholestérol còn 2,4g/l. Tôi cho ông uống lượng Hao-Ling 2 gói một ngày để cầm chừng, và ông khỏe mạnh yêu đời.

Hơn năm sau, gặp lại ông Dupont, thiếu điều tôi không nhận ra ông. Người ông thon, gọn, chân tay chắc nịch, đôi mắt tinh anh, chứng tỏ thần thái tốt. Sau khi hỏi ra tôi được biết, mỗi chiều đi làm về ông không chạy bộ 5km, thì cũng dẫm vào bao cát trên nghìn chiều.

Bàn chung, hầu hết người Âu-Mỹ khi biết cholestérol lên cao, họ đều kiên nhẫn uống thuốc, tập thể dục. Cũng từ đó, họ chú ý đến vấn đề ăn uống hơn. Mỗi khi ăn thức ăn lạ, họ không ngần ngại gọi điện thoại cho bác sĩ gia đình hỏi lại xem có nên ăn hay không. Nếu ăn rồi, thì nên uống thức uống nào để tránh tai hại.

Tại châu Âu, Mỹ, khi đến tuổi năm mươi trở đi, thì ít nhất mỗi năm bác sĩ gia đình cho thân chủ đi thử máu, để kiểm điểm lại những thứ lĩnh kính như mỡ, đường, hồng cầu, bạch cầu, magnésium, potassium, calcium, rồi đi đo tâm-điện-đồ (ECG). Nếu là các bà thì còn được gửi tới bác sĩ sản khoa để khám nhũ hoa, xem lại lượng hormone, cào phần tử cung (flottis) v.v. Lỡ ra bác sĩ gia đình quên, thì y như họ tới để xin làm các thí nghiệm trên. Tiền chẩn mạch, tiền thí nghiệm do bảo hiểm trả hết. Thành ra khi những bất thường trong cơ thể mới xuất hiện, họ biết liền, bác sĩ gia đình cũng biết liền, nên việc điều trị không khó khăn.

Nhưng những thân chủ, người Hoa, người Việt của tôi, gốc đều là con cháu vua Thần Nông thì không thế. Hơn nữa rất bướng bỉnh. Khi đau yếu, thì hoặc là mua thuốc uống bừa, hoặc cạo gió, hoặc đánh gió. Cảm mạo ta cạo gió. Đau bụng ta ăn gừng. Tiêu chảy, nhức đầu...bôi dầu con dơi. Thậm chí ngắt xỉu cũng cạo gió, thoa dầu nóng, hoặc tắm quất. Sau đó nằm thi gan với bệnh tật. Khi thấy Diêm vương sai quỷ tới đòi mạng, đang bay chập chờn trước nhà, mới chịu đi tìm bác sĩ, thành ra đôi khi bác sĩ bó tay, nhìn bệnh nhân chết bởi những bệnh lãn xẹt.

Đây là nói khi bị bệnh đưa đến đau nhức, nóng lạnh, khó thở, ho hen, cảm mạo, chứ trong khi bị mỡ trong máu lên cao, người Hoa-Việt của tôi lại còn khinh thường hơn nữa. Lúc mỡ cao, đường cao trong máu, tự nhiên thấy ăn nhiều, lên cân, da căng bóng, mặt tròn; má, cổ nhúng nhính, bụng từ từ lớn ra như bụng Phật Di-Lặc. Bạn bè khen : « *Ấy là ! Mát da, mát thịt, béo trắng, béo hồng, trông trẻ hẳn ra đến chục tuổi.* » Rồi còn nói tương, nói số : « *Á ! Cái lày phát tướng, phát tài lớn.* »

Tôi xin cử ra một tỷ dụ hàng trăm lần tôi đã gặp.

Bấy giờ là năm 1985.

Ông X, làm giám đốc một cơ sở xuất nhập cảng thực phẩm Á-châu ở Hương-cảng. Năm đó ông 52 tuổi. Ông với tôi là bạn thế giao từ hồi thơ ấu. Hè năm đó tôi sang Giang-tô dự đại hội y khoa, nhân dịp ghé Hương-cảng thăm ông. Thấy ông béo trắng quá bất

thường, tôi hỏi trọng lượng, ông cho biết năm qua ông mập đều đều, mỗi tháng 1kg, tổng cộng thêm 12kg. Bà vợ ông sung sướng khoe :

- Ăn được ngủ được là tiên. Anh coi, da mặt ông nhà tôi căng thẳng, vết dẫn biến đi, lại hồng hào. Vì vậy tôi càng cho ông ấy ăn những thức bổ béo, kéo lở lại gầy đi.

Tôi biết cái gì đã xảy ra cho ông, tôi khuyên ông nên đi thử máu, nước tiểu. Ông mắng vốn tôi :

- Lị thì nhìn đâu cũng thấy bệnh. Mập ra cũng bệnh, gầy đi cũng bệnh. Ngủ nhiều cũng bệnh, ngủ ít cũng bệnh. Nị nên nhớ 6 năm qua, ngộ chưa từng uống một viên thuốc.

Thế rồi ông bà lôi tôi đi ăn ở nhà hàng lớn. Vì quý tôi, trong bữa ăn ông gọi những món ăn, mà tôi mới nghe cũng thấy ớn da gà: chả trứng óc heo, heo sữa quay, da heo chiên giòn, cơm chiên lạp xưởng theo lối Giang-tô. Đã hết đâu, ông còn gọi thêm tôm lăn bột chiên, tôm ram muối. Trong bữa ăn, mình ông mà ông nốc cạn chai cognac của Pháp.

Sau bữa ăn, vì tình bạn, tôi khuyên ông một lần nữa nên đi thử máu, ông tức quá bẹo tai tôi :

- Bộ lị cứ nhất định bắt ngộ phải đi cho người ta xin tí huyết mới nghe sao ? Lị biết không, từ hồi ngộ phát tướng tới giờ, tiền vào như nước.

Tôi đành về Paris. Bấy tháng sau, tám giờ tối (Hương-cảng 2 giờ sáng) tôi nhận được cú điện thoại của bà vợ ông, báo cho biết: ông đau ngực mấy ngày liền. Ngày đầu chỉ ê ẩm, hôm nay mồ hôi ra dử dội, lại buồn nôn đã cạo gió mà không đỡ. Tôi khuyên bà gọi bác sĩ nhưng đêm khuya không ai trả lời. Quá kinh hãi, tôi yêu cầu bà đưa ngay ông vào bệnh viện. Hôm sau tôi liên lạc với bệnh viện thì biết ông bị infartus. Rất may cứu kịp. Nguyên do mỡ, đường trong máu quá cao (cholestérol CH-T tới 6,8g/l, tryglycéride 3,3g/l, glycémie 4,2g/l).

Một trường hợp khác xảy ra giữa Paris, năm 1980.

Bấy giờ tôi đang dạy thực tập cho sinh viên tại clinique Masséna, thuộc Paris 13. Một buổi trưa tôi cùng hai sinh viên Pháp , một sinh viên Việt, ra nhà hàng gần đó ăn trưa. Cả ba sinh viên đều là bác sĩ mới trình luận án, nhưng còn làm nội trú. Khi tôi vào trong nhà hàng, đã thấy ba người quen. Cả ba ông đều trên 50 tuổi. Một ông là chuyên viên hãng nhựa, một ông là chủ nhà hàng rất lớn, một ông là tài xế taxi. Ba ông có lệ cứ thứ tư thì nghỉ, xin phép bà xã... rủ nhau đi ăn nhậu. Nhìn trên bàn mấy ông tôi thấy có một chai cognac Rémy, một chai whisky hiệu ông già chống gậy, một hũ rượu Thiệu-hưng, một hũ Trạng-nguyên hồng. Tất cả các chai, hũ hầu như cạn gần hết. Tôi chào bắt tay ba ông, rồi kiếm chỗ ngồi cạnh bàn các ông. Chúng tôi gọi mì nước, bánh cuốn và nước trà.

Ông taxi hỏi tôi :

- Anh làm bác sĩ mà không uống rượu, không hút thuốc thì tiền để đâu cho hết ?

Biết đây là lối gây sự của ông, để tự bào chữa mình, nên tôi trả lời bằng nụ cười. Nhưng cô nữ bác sĩ trẻ trả lời rất dịu dàng.

- Chúng tôi ăn vội để còn làm việc. Nếu uống rượu, hút thuốc, lát nữa nhả mùi hôi vào mặt bệnh nhân, thì họ sẽ mắng thăm chúng tôi rằng : « *Bác sĩ cà-chớn, nghiện rượu, nghiện thuốc không đàng hoàng* ».

Ông chủ nhà hàng lớn cũng không vừa :

- Tôi thấy thiếu gì bác sĩ cũng uống rượu, cũng hút thuốc. Gần nhà tôi có ông già uống rượu như hũ chìm, hũ nổi, hút thuốc nhả khói như tàu lửa, mà thọ tới 90 tuổi. Sống ở đất Pháp này, rượu ngon, thuốc thơm mà không hưởng, thì sống cũng như chết thôi.

Cô bác sĩ trẻ vẫn không chịu.

- Đất Pháp là đất tự do. Tự do nói, tự do ăn và cả tự do chết. Ai muốn làm gì thì làm, song đừng bắt người ta phải chết theo mình.

Quan sát nước da, ánh mắt, nghe tiếng nói của ba ông, tôi ghé vào tai cô bác sĩ, giảng giải cho cô những gì hiện ra trên người ba ông, rồi kết luận :

- Kệ, họ nói gì mặc họ. Cái ông chủ nhà hàng lớn, ông chuyên viên kia, dường như bị đá đường nặng lắm mà không biết. Còn ông taxi kia e bị loét bao tử. Ta cứ chờ đi.

Hơn tháng sau, ông chủ nhà hàng lớn lăn đùng ra, chở vào nhà thương. Người ta tìm ra lượng đường trong máu ông lên tới 4,2g/l, cholestérol CH-T sơ sơ 6,3g/l, triglycérine tới 3,8g/l. Hai quả thận của ông hư phải lọc máu. Bốn hôm sau, ông taxi mưa ra máu, vào nhà thương, người ta tìm ra ông bị loét bao tử nặng, phải giải phẫu tức thời. Còn ông chuyên viên, có vợ làm y tá, bà này điệu chồng đi khám rất thường, ông bị tiểu đường với lượng 4,5g/l. Cái ngộ nghĩnh là cả ba ông đều vào nhà thương và gặp đúng đám bác sĩ trẻ của tôi phụ trách điều trị.

Một trường hợp khác, ông M. làm việc cho hãng xe Citroen, với một chức vụ lớn, lương cao. Ông là em một người bạn gái của tôi. Bà là người mẫu nổi danh một thời. Năm 1985 ông về Việt-nam cưới vợ. Vợ là một nữ sinh viên xinh đẹp. Năm 1987 hai người có một đứa con trai, năm 1989 lại có đứa con trai thứ nhì. Hai vợ chồng cùng đi làm, gia đạo yên vui. Nhưng ông M. có tính thích ăn thịt heo quay, thịt ba chỉ kho với trứng gà, kho với nước dừa tươi. Mỗi khi ăn ông dành nước sốt chan đầy bát. Ăn phở thì đòi tái nạm ăn với nước béo. Ông thích nhất là món chả trứng, mà thịt làm chả phải là thịt ba chỉ. Từ năm 35 tuổi ông bắt đầu mập ra, trung bình mỗi tháng hơn một kí lô. Trong một năm rưỡi, ông tăng lên tới 19kg (bấy giờ chiều cao của ông là 1m70, trọng lượng 80kg). Trong khi bà vợ lại gầy đi (chiều cao 1m60, trọng lượng 45kg). Một lần ông mời tôi và bà chị tới nhà ăn, thấy ông mập một cách khác thường, bà chị hỏi tôi tại sao ? Tôi biết gia đình ông rất nhiều, từ ông bà nội, ngoại, cho tới chú bác cô dì, đều không có ai mập cả. Tôi khuyên ông thử máu. Ông ừ hự rồi bỏ qua.

Nhưng ít lâu sau bác sĩ công nghiệp bắt thử máu, và tìm ra lượng cholestérol CH-T tới 5,6g/l ; CH-HDL 0,50g/l , triglycéride tới 3,4g/l. Bác sĩ công nghiệp gửi thư loan báo tình trạng bệnh của ông cho tôi, để tôi điều trị. Trong thư còn kèm theo một phiếu trả lời, ghi rõ những thuốc tôi đã cho ông. Tôi mời ông và bà vợ tới trình bày những nguy hại của chứng mỡ cao trong máu, cùng dặn chi tiết :

1. Tuyệt đối cấm ăn những thức ăn sau : đứng đầu là mỡ heo, mỡ bò, mỡ cừu, mỡ dê, mỡ gà. Nhất là da gà, da heo. Thứ nhì là trứng đỏ trứng gà, dừa, nước dừa, chocola, phó-mát, bơ, nghêu, sò, mực, tôm, cua. Ngược lại ăn mỡ cá thì tốt.
2. Thay thế mỡ heo bằng dầu thực vật như dầu bắp, dầu hướng dương.v.v.
3. Chạy dã bộ mỗi ngày ít nhất 4km.
4. Tạm thời tôi cho ông chọn hoặc là uống thuốc, hoặc dùng trà Hao-ling với lượng 4 gói một ngày.

Ông là người thuận với chị gái, nên rất nể tôi. Nhưng ông không uống thuốc, chẳng thể dục, lại tiếp tục ăn thịt ba chỉ, chả trứng óc heo, phở tái nạm nước béo. Kết quả, hơn năm sau, đang ngồi làm việc, ông lảo đùng ra. Chở vào nhà thương, ông bị bán thân bất toại. Chỉ khổ cho bà vợ xinh đẹp, mỗi tuần phải ba lần chở chồng đi châm cứu trong 6 tháng, bấy giờ ông mới tạm bình phục và đi làm lại được. Từ đấy ông uống thuốc, tập thể dục hàng ngày và thấy mỡ, trứng, bơ, chocolat, là kinh hãi như thấy quỷ.

Nhưng...dù ông đã đi đứng tạm được, song truyện phòng the bị tuyệt hẳn, ông có vợ đẹp, chỉ để mà nhìn thôi!

Nào quý độc giả người Việt, người Hoa của tôi, nếu các vị thích về nước Chúa, lên cõi tiên hay tiêu dao miền Cực-lạc thì cứ tiếp tục xơi thịt ba chỉ bằng cách kho với nước dừa, làm chả trứng, chả óc heo, thịt kho tàu, ăn phở thì đòi nạm, tái nạm, cùng chan thêm nước béo. Rồi mỗi sáng xơi bánh mì với vài cây lạp xưởng hay mấy khúc xúc xích, loại mà cắt ra thấy lấm tẩm những mỡ trắng cùng thịt đỏ. Lỡ không thích xúc xích thì ăn bánh trái bao mà nhân làm bằng lòng đỏ trứng gà với thịt ba chỉ. Nếu quý ông tương đối béo, mà xơi như vậy hy vọng ít lâu sau, *đồng hồ của quý ông vĩnh viễn chỉ số sáu, dù đứng trước người đẹp như tiên*. Sau đó tiêu dao miền Cực-lạc rất mau. Dĩ nhiên tiêu dao Cực-lạc thì yên thân. Nhưng lỡ ra không tiêu dao Cực-lạc, mà lại bán thân bất toại, nằm đó, đi cầu, đi tiểu cũng phải có người dốt, mới khổ cho thân nhân. (Bài này viết năm 1990, tôi phụ đính vào đây)