

## VÌ SAO CHÚNG TA LÚC NÀO CŨNG ỐM?

Bùng phát dịch cúm lợn là nguy cơ mới nhất trong hàng núi bệnh tật đang bao vây nhân loại, từ những cơn cảm lạnh đơn giản nhưng không chữa được tới những căn bệnh ung thư chết người mà ở Mỹ cứ 30 giây người ta lại chẩn đoán một ca nhiễm mới.

Liệu có phải lo&a

Bùng phát dịch cúm lợn là nguy cơ mới nhất trong hàng núi bệnh tật đang bao vây nhân loại, từ những cơn cảm lạnh đơn giản nhưng không chữa được tới những căn bệnh ung thư chết người mà ở Mỹ cứ 30 giây người ta lại chẩn đoán một ca nhiễm mới.

Liệu có phải loài người chúng ta giờ đây ốm yếu hơn xưa? Hay ngược lại, số phận chúng ta giờ đây đã tốt đẹp hơn nhiều lần?

Có vẻ như câu trả lời cho cả hai câu hỏi trên đều là “Đúng”. Trong khi con người nói chung đang sống thọ hơn trước kia, giờ đây chúng ta lại đối mặt với nhiều bệnh tật ở mức độ chưa từng thấy trong quá khứ - ví dụ như tỉ lệ tăng lên chóng mặt của bệnh tiểu đường và béo phì, hay những đau ốm lặt vặt như bệnh sốt cỏ khô (thực chất là chúng dị ứng với phấn hoa trong không khí).

Có thể kể đến một số nguyên nhân của những bệnh tật mà con người đang đối mặt hiện nay: vệ sinh quá mức, lối sống ít vận động, và không có giun kí sinh trong bụng.

Tuổi thọ trung bình của loài người đã tăng lên rõ rệt trong thế kỉ 20, từ con số khoảng 30 vào năm 1900 tới con số xấp xỉ 67 ngày nay. (Thực tế không phải trước đây chúng ta ít có người sống thọ. Sự khác biệt phần lớn là nhờ hiện tỉ lệ tử vong ở trẻ sơ sinh đã được giảm đi đáng kể.) Năm 1900, trên thế giới chỉ có duy nhất một quốc gia có dưới 10% trẻ em chết khi chưa tròn 1 tuổi; giờ đây đã có 168 trên 187 quốc gia trong thống kê làm được điều này. Thay đổi mạnh mẽ này chủ yếu là nhờ những cải thiện rõ rệt về chế độ dinh dưỡng, hệ thống vệ sinh và tiến bộ y học.

“Nếu tính trung bình trên tổng thể toàn nhân loại, chúng ta đang khỏe mạnh hơn bất kì một thời đại nào trong lịch sử,” Naomi Rogers, nhà sử học y khoa tại trường đại học Yale cho biết.

Những đau ốm thời hiện đại

Các bệnh truyền nhiễm từng là nguyên nhân chính gây tử vong hàng loạt trên trái đất, “nhưng vào khoảng những năm 1950, giai đoạn mà người ta gọi là “sự chuyển đổi dịch tễ”, ở hầu hết các quốc gia Tây Âu, các bệnh kinh niên lại trở thành nguyên nhân chính của dị tật và tử vong,” Rogers giải thích.

Mặc dù các bệnh truyền nhiễm đối với Tây Âu chỉ còn là quá khứ hay chỉ còn là vấn đề của các nước đang phát triển với căn bệnh HIV những năm 1980-1990, “Tôi nghĩ rằng không ai lấy đó làm lí do để ngạo mạn,” Rogers nói thêm. “Nhưng cơ sở hạ tầng các trang thiết bị chăm sóc sức khỏe cộng đồng dùng để ứng phó với bệnh truyền nhiễm và bệnh dịch đã biến mất ở Mỹ, giờ đây mới đang được xây lại một cách chậm chạp, và chúng ta có thể sẽ bị sốc nếu có dịch bệnh mới

bùng phát.”

Thời hiện đại cũng đem đến những vấn đề đặc trưng của nó. Số trẻ em Mỹ mắc phải các căn bệnh kinh liên đã tăng gần gấp 4 trong vòng 50 năm qua, bao gồm bệnh béo phì tăng 4 lần trong 3 thập kỉ, bệnh hen suyễn tăng gấp 2 lần so với những năm 1980.

“Đây là sự kết hợp giữa môi trường và lối sống,” Rogers nói. Mọi người hay ngồi một chỗ và ít chịu vận động cơ thể, và thức ăn nhanh lại luôn có sẵn.

“Có thể lí giải dễ dàng nguyên nhân những bệnh liên quan tới trao đổi chất như béo phì và tiểu đường là do môi trường độc hại,” bà giải thích. “Một nghiên cứu cho thấy những phụ nữ mang thai sống ở khu vực có nhiều cửa hàng bán đồ ăn nhanh sẽ tăng cân không lành mạnh một cách nhanh chóng trong thai kì so với những phụ nữ mang thai sống cách đó khoảng một dặm. Đó chính là môi trường độc hại. Cho nên xã hội mà chúng ta đang sống có những mối nguy hiểm của riêng nó.”

Tự cơ thể sẽ chiến đấu

Điều khác thường là số bệnh liên quan tới sự trục trặc của hệ thống miễn dịch cũng đã tăng lên.

Đa xơ hóa, một căn bệnh trong đó các vùng mỡ quanh hệ thống thần kinh bị tấn công, đang có chiều hướng tăng lên; và tiểu đường dạng 1, “dạng ban đầu của bệnh tiểu đường, hầu như không được nhắc đến đầu thế kỉ 20, nhưng hiện tại đã tăng lên nhanh chóng, tỉ lệ mắc trong dân số đã tăng từ 1/5000 hoặc 1/10.000 lên tới 1/250 ở một số vùng,” Joel Weinstock, trưởng ngành nghiên cứu dạ dày – ruột tại trung tâm Y khoa thuộc đại học Tufts, bang Massachusetts, cho biết.

Ngay cả bệnh sốt cỏ khô, phổ biến đến nỗi tại Mỹ cứ 4 người thì 1 người bị mắc, cũng chỉ mới bắt đầu lan ra nhanh chóng trong thế kỉ 20; Weinstock nói “Bạn nghĩ sao nếu tôi nói rằng ở một số nước người ta thậm chí còn chưa kịp biết đến sốt cỏ khô là gì?”

Sự gia tăng của những rối loạn này có lẽ là do cải thiện to lớn trong vấn đề vệ sinh – điều đã giúp giảm được các bệnh truyền nhiễm trên hầu khắp thế giới. Hệ thống miễn dịch của cơ thể người thường mở trước các kháng nguyên, các phân tử mà nó nhận ra và phản ứng lại, ví dụ như các hợp chất từ vi khuẩn hay virus.

“Nhưng hệ thống miễn dịch cần được điều khiển, không được phép hành động khi đối mặt với những thứ không thực sự làm tổn thương cơ thể bạn,” Weinstock giải thích. “Chúng tôi cho rằng điều đang diễn ra là các hệ thống quy tắc đang trở nên kém hiệu quả. Vì sao? Phải chăng là vì thiếu sự tiếp xúc với các kháng nguyên? Cơ thể bạn có cần được tiếp xúc thường xuyên với kháng nguyên để hoạt động trôi chảy?”

Cơ thể bạn cần có giun

Hiện tại rất ít cơ thể người nhiễm giun so với trước kia.

“Nếu nhìn lại loài người trong thế kỉ 20, bạn sẽ thấy hầu như tất cả người lớn và trẻ em đều có giun trong dạ dày – ruột,” Weinstock nói. “Chúng là một phần trong hệ sinh thái của ruột. Giun có vai trò quan trọng trong điều khiển các phản ứng miễn dịch của cơ thể, cũng nhờ đó chúng có thể sống yên ổn trong ruột. Theo lí thuyết của chúng tôi, việc tẩy giun là một yếu tố dẫn đến sự gia tăng các bệnh liên quan tới miễn dịch.”

Là người ủng hộ “giả thuyết vệ sinh” nói trên, Weinstock cũng lưu ý rằng trước kia những thứ như đường đất, ngựa và gia súc đã từng rất phổ biến trong đời sống của chúng ta.

“50 – 100 năm trước chúng ta bắt đầu chuyển sang môi trường vệ sinh quá mức như ngày nay; theo lí thuyết của chúng tôi thì điều này dẫn tới mất quy tắc miễn dịch,” ông nói. “Chúng tôi không nói rằng vệ sinh sạch sẽ là điều không tốt – chúng tôi không muốn mọi người đi dọc theo bờ sông và bị nhiễm bẩn bừa bãi. Nhưng chúng tôi muốn mọi người hiểu rõ hơn những nhân tố nào trong hệ thống vệ sinh là có lợi cho sức khỏe, và nhân tố nào có thể gây hại, từ đó chúng ta sẽ xây dựng một trạng thái cân bằng mới và có được một môi trường sống hoàn toàn tốt.”

Vệ sinh quá mức, lối sống ít vận động, và không có giun kí sinh trong bụng – tất cả những điều này có thể gây ra những đau ốm thời hiện đại – các nhà khoa học đã đưa ra lí thuyết như vậy.  
(Ảnh: Dreamstime)