

Tác động của lão hóa đối với khứu giác và vị giác

Tác giả: [J M Boyce và G R Shone](#)

Dịch tiếng Việt: Trần Tuyết Lan, [nhóm Ha Mến, hướng dẫn ăn đúng](#)

Tóm tắt

Các rối loạn vị giác và khứu giác thường đem đến nan đề chẩn đoán cho các chuyên gia y tế. Điều này có thể cũng chỉ là thứ yếu so với sự thiếu hiểu biết và nhận thức về các tình trạng này. Dường như ít người quan tâm đến các rối loạn này, khi đem so với sự gián đoạn các giác quan khác như là thị giác và thính giác. Tuy nhiên, suy giảm những giác quan này là tình trạng phổ biến và có thể đang đe dọa đến tính mạng, đặc biệt là khi chúng dính dáng đến bệnh nhân cao tuổi. Bệnh căn học của những vấn đề này thì trải rộng, và vượt ra ngoài nội dung bài viết này. Bài viết này sẽ chỉ liên quan đến cách thức mà quá trình lão hóa có thể góp phần làm suy giảm chức năng giác quan. Bài sẽ tập trung vào cách quá trình lão hóa biến đổi cấu tạo cơ thể bình thường và sinh lý học các giác quan, cách tình trạng này ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống của một người và việc kiểm soát hiện thời những loại rối loạn này.

Tác động của lão hóa đối với khứu giác

Khứu giác thường được cho là hiển nhiên cho đến khi nó bắt đầu giảm sút deteriorate. Khi tuổi tác tăng, chức năng khứu giác của chúng ta suy giảm. Chúng ta không chỉ mất đi khả năng cảm nhận mùi, mà còn mất cả khả năng phân biệt mùi. Người ta đã báo cáo rằng có hơn 75% người trên 80 tuổi có bằng chứng cho thấy bị suy yếu khứu giác nặng, và khứu giác suy giảm đáng kể sau 70 tuổi. Một nghiên cứu mới đây kết luận rằng 62,5% trong số người từ 80 đến 97 tuổi bị suy yếu khứu giác. Tuy nhiên, người ta chấp nhận rộng rãi rằng các rối loạn vị giác thì kém thịnh hành hơn nhiều so với mất khứu giác theo tuổi tác tăng.

Có vô số giả thuyết về nguyên nhân tại sao khả năng cảm nhận mùi lại kém đi khi chúng ta lão hóa, tôi sẽ cố gắng khái lược một vài trong số những giả thuyết đó. Nhiều lý thuyết giải phẫu và sinh lý học đã xuất hiện. Chúng ta biết rằng cả số lượng các thể sợi trong hành khứu giác, cùng với các cơ quan thụ cảm khứu giác giảm rõ rệt theo quá trình lão hóa. Mất đi các sợi trong hành khứu giác có thể không quan trọng bằng mất tế bào cảm giác trong niêm mạc khứu giác, đi cùng với suy giảm tổng thể trong chức năng xử lý nhận thức hệ thần kinh trung ương. Kể cả khi không mắc bệnh, các nơ ron của cơ quan thụ cảm khứu giác trải qua cơ chế chết sinh lý rụng tế bào có lập trình (apoptosis) ở tỉ lệ cơ bản trong mỗi người. Động vật có vú sở hữu khả năng thay thế những tế bào này, tuy nhiên, quá trình này thoái hóa theo quá trình lão hóa. Kết quả là giảm diện tích bề mặt của biểu mô khứu giác, cùng với giảm số lượng các nơ ron thụ cảm khứu giác. Ngoài ra, người ta cho rằng rối loạn chức năng khứu giác liên quan đến tuổi tác là có liên đới đến sự gia tăng tế bào thụ cảm chết đi. Kích hoạt vùng hạch hạnh nhân (piriform/amygdalar region) và vùng vỏ não trán ổ mắt (orbitofrontal

cortex region) đã được chứng minh là bị suy giảm ở những đối tượng lớn tuổi khi cho tiếp xúc với kích thích. Trong một số trường hợp, suy giảm khứu giác có thể là thứ yếu sau tăng sinh xương đắp lên (appositional bone growth) liên quan đến lão hóa dẫn đến ngắt đứt các sợi khứu giác (olfactory fila) khi chúng đi ngang qua xương sàng.

Những bệnh chung nhất định như là bệnh gan và ung thư không thuộc tai họng đường như ảnh hưởng đến chức năng khứu giác. Một yếu tố góp phần khác nữa khi xem xét đến suy giảm khứu giác liên quan đến tuổi tác là sự suy yếu nhận thức mức độ nhẹ và bệnh Alzheimer. Kết quả điện sinh lý của những bệnh nhân mắc bệnh Alzheimer và bệnh Alzheimer tiền lâm sàng xác nhận rối loạn chức năng khứu giác.

Tác động của lão hóa đối với vị giác

Rối loạn chức năng vị giác thực có thể liên quan đến quá trình lão hóa bình thường. Tuy nhiên, trong nhiều trường hợp, cái được xem như khiếm khuyết vị giác thì thực ra lại là một khuyết tật căn bản của khứu giác. Ngoài rối loạn nhận thức mùi, nguyên nhân thường thấy nhất của rối loạn vị giác là nhiễm trùng đường hô hấp trên trước, tổn thương đầu, sử dụng thuốc và các nguyên nhân tự phát. Các vấn đề về nhai liên quan đến rụng răng và răng giả cũng có thể gây nhiễu loạn gây trở ngại cảm nhận mùi, đi kèm với nước bọt giảm tiết. Khi đi gặp y sĩ thì các bệnh nhân cao tuổi có vị giác suy giảm nên được kiểm tra kỹ về các bệnh miệng và hầu như là bệnh nấm candida. Một giả thuyết là lão hóa bình thường khiến mất vị giác là vì các thay đổi tại các màng tế bào vị giác bao gồm chức năng các kênh ion và cơ quan thụ cảm đã bị biến đổi. Mất đi nụ vị giác được cho là góp ít phần vào vấn đề này mà không có liên quan giữa độ tinh nhạy vị giác và số lượng các nhú. Thay vì rối loạn chức năng vị giác trong toàn bộ khoang miệng, thì những khiếm khuyết cục bộ lại phổ biến hơn nhiều. Báo cáo cho chất tỉ lệ hiện hành của mất vị giác cục bộ trên lưỡi của những bệnh nhân lớn tuổi thì cao hơn ở những bệnh nhân trẻ tuổi. Dù có tỉ lệ hiện hành lớn nhưng đa phần người cao tuổi không biết về các khiếm khuyết vị giác cục bộ.

Rối loạn vị giác và khứu giác: hệ quả

Bài viết đã bàn về lý thuyết nằm sau sự suy giảm các giác quan này ở người già, tuy nhiên cần phải cân nhắc ảnh hưởng của chúng đối với sinh hoạt của người bệnh cùng với những mối nguy hiểm liên quan đến các chứng rối loạn như thế. Thế giới sẽ khác đi nếu không có khứu giác. Những trải nghiệm dễ chịu như là ngửi hương hoa vào mùa xuân, hương cà phê mới pha, hay thậm chí là hương thơm của bữa nướng ngày Chủ Nhật, sẽ vĩnh viễn biến mất. Tình cảnh này trái ngược với mùi tỏa ra từ hơi thở của một người quen mà khiến cuộc nói chuyện phải chấm dứt sớm hơn.

Các vấn đề y tế ảnh hưởng đến khứu giác hoặc vị giác

Vấn đề thần kinh

- Bệnh Alzheimer
- Liệt mặt méo miệng (Bell's palsy)
- Tổn thương thừng nhĩ (chorda tympani)

- Động kinh
- Chấn thương đầu
- Hội chứng Korsakoff
- Đa xơ cứng
- Bệnh Parkinson
- Các khối u và thương tổn

Vấn đề dinh dưỡng

- Ung thư
- Suy thận mãn tính
- Bệnh gan
- Thiếu hụt Niacin
- Thiếu hụt Vitamin B12

Vấn đề nội tiết

- Thiếu năng vỏ tuyến thượng thận (adrenal cortical insufficiency)
- Tăng sản thượng thận bẩm sinh (congenital adrenal hyperplasia)
- Suy toàn tuyến yên (panhypopituitarism)
- Hội chứng Cushing
- Đái tháo đường (Diabetes mellitus)
- Giảm năng tuyến giáp (Hypothyroidism)
- Hội chứng Kallman
- Giảm năng tuyến cận giáp giả (Pseudohypoparathyriodism)
- Hội chứng Turner

Vấn đề cục bộ

- Viêm mũi dị ứng, phản ứng đặc dị và hen phế quản
- Viêm xoang và bệnh polyp
- Tình trạng khô miệng gồm hội chứng Sjogren

Nhiễm virus

- Viêm gan virus cấp tính
- Nhiễm trùng giống cúm

Thật không may, rối loạn khứu giác và vị giác ở người cao tuổi thường là bị xem nhẹ vì người ta không coi chúng là trọng yếu trong cuộc sống. Tuy nhiên, trường hợp này có thể không phải như vậy. Chức năng khứu giác suy giảm là một thành tố góp phần vào gia tăng ngộ độc và nổ khí ga vô tình liên quan đến lão hóa mà có thể gây nguy hiểm cho an toàn công cộng. Khứu giác và vị giác giảm sút dẫn đến giảm khẩu vị kéo theo đó là giảm cân, kém dinh dưỡng, hệ miễn dịch suy yếu và làm trầm trọng thêm các vấn đề sức khỏe. Các vấn

đề dinh dưỡng là một di chứng quan trọng do rối loạn khứu giác và vị giác. Người ta đã báo cáo rằng người cao tuổi cần gấp hai đến ba lần nồng độ muối thì mới biết được có muối trong súp cà chua. Xu hướng hấp thu nhiều muối và đường hơn trong chế độ ăn uống của người già có thể làm trầm trọng thêm các vấn đề sức khỏe nguy hiểm. Khi khứu giác bị giảm sút hoặc lệch lạc, thì người bệnh bị bất lực và có chất lượng cuộc sống giảm sút. Ngoài những vấn đề này ra thì những tình trạng đó có thể là nguyên nhân gây trầm cảm và lo âu nhiều hơn ở người cao tuổi. Lo âu về việc không thể nếm vị và thưởng thức món ăn, cũng như là sợ hãi rằng triệu chứng đó là báo hiệu cho một chứng rối loạn ngấm nào đó. Cũng có tỉ lệ trầm cảm cao hơn ở những người bị mất khứu giác.

Tìm hiểu rối loạn vị giác và khứu giác

Khi một bệnh nhân trình bày vấn đề về khứu giác và vị giác của họ, thì cần phải tìm hiểu trọn vẹn vấn đề bất kể tuổi tác của họ. Việc điều tra tập trung vào những nguyên nhân khả dĩ gây ra các loại rối loạn như đã khái lược ở trên. Việc này bao gồm bệnh sử chi tiết và thăm khám mà thường giúp phát hiện nguyên nhân, giống như trường hợp nguyên nhân cục bộ như là polyp mũi (nasal polyposis).

Thường là cần làm thêm xét nghiệm chuyên sâu nghiên cứu huyết học và hóa sinh để tìm ra những nguyên nhân dinh dưỡng và nội tiết gây rối loạn khứu giác và vị giác. Các kiểm tra x quang như là chụp cắt lớp vi tính cũng cần thiết để tìm nguyên nhân thần kinh gây rối loạn.

Chỉ khi đã loại trừ hết các nguyên nhân khác thì mới có thể hoài nghi quá trình lão hóa là thành tố quan trọng gây rối loạn vị giác và khứu giác.

Kiểm soát rối loạn khứu giác và vị giác

Khi bệnh nhân trình bày mình gặp phải loại rối loạn như thế, trước tiên cần tư vấn và trấn an rằng họ không mắc một căn bệnh ác tính hay bị nhiễm trùng. Một khi chẩn đoán được khứu giác bị giảm sút thì mục tiêu kiểm soát bao gồm ngăn ngừa tổn thương liên quan đến nó. Thiết bị dò khí ga kích thích thị giác là loại dụng cụ thích hợp cho những người dùng bếp ga vì họ có thể không ngửi được khí ga rò. Người thân hay hàng xóm cần quan tâm kỹ hơn để kiểm tra xem thức ăn hỏng mà nếu ăn phải có dẫn đến ngộ độc không. Những người bị rối loạn vị giác có thể có lợi từ việc tăng cường hương vị thức ăn của mình. Hương vị là hỗn hợp các phân tử mùi mà có thể chiết xuất hoặc trộn được từ các sản phẩm tự nhiên, hay có thể tổng hợp nhân tạo được dựa trên phân tích ghi sắc và khối phổ (chromatographic and mass spectrographic analysis) các sản phẩm tự nhiên. Bổ sung chất tăng cường hương vị làm gia tăng, hay điều chỉnh vị hoặc hương nguyên bản của thức ăn nhưng không có vị hay mùi đặc trưng của riêng chúng. Muối là chất phụ gia được dùng phổ biến nhất để tăng cường hương vị, nhưng những chất khác như là mì chính cũng được dùng nhiều. Tăng cường hương vị cho thức ăn của người cao tuổi và người bệnh có thể cải thiện độ ngon miệng và khả năng chấp nhận thức ăn, tăng số lượng tế bào bạch huyết, xoay chuyển hoặc trì hoãn suy giảm chức năng và cải thiện tổng thể chất lượng cuộc sống. Nó cũng có tác dụng điều hòa chứng biếng ăn. Một nghiên cứu bổ sung khác đã phát hiện ra rằng việc tăng cường hương vị cho cư dân nghỉ hưu cao tuổi dẫn đến tình trạng miễn dịch gia tăng do được quyết định bởi nồng độ tế

bào T và B và tăng lực nắm tay (grip strength). Kích thích vị và mùi cũng được chứng minh là làm tăng tỉ lệ IgA trong nước bọt ở người cao tuổi.

Tổng kết

Bài viết này đã tóm lược những điều mọi người biết về lão hóa và rối loạn khứu giác với vị giác. Cần có thêm nghiên cứu trong lĩnh vực này, cùng với việc gia tăng nhận thức để tìm ra những lựa chọn kiểm soát mới nhằm đem đến lợi ích cho những người mắc phải những rối loạn này.

Chú thích

Bài viết này là một phần trong tuyển tập bài viết về lão hóa được Giáo sư Chris Bulpitt biên tập.

Tài trợ: không có.

Xung đột lợi ích: chưa có tuyên bố xác nhận.