

Trao đổi KHKT - Hoạt động ngành

TÂM 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 đũa 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 đũa 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.