

Bệnh tật và tôi

Bùi Đức Hợp

Hồi đầu thập niên 40, làng tôi cũng như các làng khác thuộc châu thổ sông Hồng trải qua những năm tháng thanh bình nhưng cơ cực. Cả làng không có một nguồn nước trong sạch. Thường thì dăm gia đình chung nhau một ao rộng khoảng 2 sào, nơi đây được dùng để đánh răng, rửa mặt, giặt giũ quần áo, tắm rửa, vo gạo v. v. Vì là ao tù, nước xanh xao, bùn sền sệt. Nước mưa, nước gánh từ ao sen trên chùa, hoặc ngoài sông chỉ dùng để nấu ăn. Nhà giàu xây bể gạch chứa nước, còn nhà nghèo chứa trong chum, vại.

Đạo đó, thuốc đánh răng chưa được phổ biến tới vùng quê, buổi sáng, tôi ra cầu ao rửa mặt và chà răng bằng ngón tay. Sau 2 bữa ăn chính -sáng và trưa-, tôi xia răng qua quýt bằng tăm hay bằng bất cứ cây que nào trước mắt như cọng rơm, nhánh cây, cuống lá v. v. Mỗi tháng một lần, mẹ tôi bắt tôi ngồi ngửa, xia từng cái răng, chà xát thật mạnh khiến lợi tôi ứ máu. Đó là lý do răng tôi rụng gần hết ở tuổi 70.

Ao tù cũng ảnh hưởng tới mắt tôi. Mắt nhức mỗi khi tôi đọc sách hoặc coi TV. Vì vậy tôi thường ra công viên đọc sách, mỗi khi mỏi mắt, tôi bỏ kính xuống để mắt điều tiết vô cực như nhìn hàng cây hoặc dãy núi xanh ở cuối chân trời. Tôi càng đọc, hiện tượng “ruồi bay” càng xuất hiện.

Thêm vào đó, việc ăn uống thiếu dinh dưỡng hồi nhỏ cũng ảnh hưởng sức khỏe tuổi già, 2 bữa cơm thanh đạm mỗi ngày làm sao đủ chất bổ cho một cậu bé đang lớn. Ở quê, tôi quen với 2 bữa sáng và trưa. Khi thầy tôi gửi tôi lên Nam Định học cours preparatoire (lớp dự bị), trường Jules Ferry, người tỉnh thành ăn 2 bữa chính vào buổi trưa và tối. Không có tiền ăn quà sáng, cơn đói cồn cào hành hạ tôi, mỗi khi đi qua tiệm phở Hợp Lợi hay cửa hàng cao lâu

Cao Hưng Viên phố Hàng Thao, tôi chỉ biết ực nước miếng.

Bề ngoài, tôi trông rất đạo mạo, nón trắng, áo chùng thâm, quần trắng đi học, bên trong ghê khắp người. Thầy Tân bắt tôi vào nhà thương công, ở đầu phố. Ở đó, họ trao cho tôi một bàn chải cứng, một cục xà bông đen, một thùng thuốc ghê và bảo tôi cởi hết quần áo, tắm rửa, chà mạnh vào những mụn ghê cho bật máu, rồi bôi thuốc. Cảm giác tôi lúc bấy giờ là tủi thân và thẹn thùng.

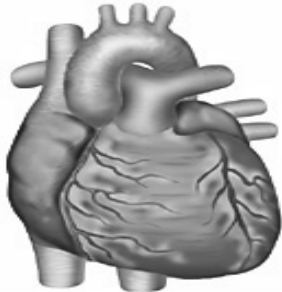
Về mùa đông quần áo ấm của tôi là nơi gia đình nhà rận quây quần, con nào cũng mong máu. Thấy vậy, mẹ tôi nhúng tất cả quần áo vào nồi nước sôi sùng sục.

Hồi mới ra trường Công Chánh, tôi được bổ nhiệm làm Trưởng Ty Công Chánh tại những vùng khi ho cò gáy, lam sơn chướng khí như Bà Rá, Hớn Quản, Xuân Lộc, sốt rét ngã nước hành tôi khủng khiếp. Thuốc tây chữa không khỏi, chị Tám gác đan lấy nước lá măng cầu (lá na) vò nát cho tôi uống. Nước na có mùi tanh, nôn ọe; ráng uống chừng 3 lần, tôi hết sốt.

Về già, tôi càng nhiều bệnh, cái gì cũng cao: cao máu, cao mỡ, cao đường, cao a-xít, cao PSA v. v. Trong phòng làm việc, tôi dùng một kệ sách để chứa thuốc. Tầng trên bày đủ loại thuốc từ A (Ambien) cho đến Z (Zocor). Tầng giữa dành riêng cho các loại thuốc xoa, dán, bóp như: dầu nhị thiên đường, con hổ, khuy nh diệp, thuốc dán Salonpas, rượu thuốc xoa khớp xương. Tầng dưới là chỗ chứa các máy đo huyết áp, thử đường, máy đo cholesterol và những đồ phụ tùng. Tất cả trông giống như một dược phòng bỏ túi. Nhờ đi bộ (4 lần mỗi ngày- sáng, trưa, chiều, tối- 20 phút mỗi lần), làm việc, và ăn uống kiêng cử, tôi cố gắng kìm hãm “các thứ cao”, không cho vượt qua giới

hạn y học cho phép. Cái gì bỏ đều được cả, trừ thời khóa biểu đi bộ (dù mưa hay nắng tôi vẫn đi, đi để biết rằng ngày hôm nay mình vẫn còn khỏe). Điều đó đã giúp tôi sống vui với bệnh tật.

+Bệnh tim mạch (nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu não v. v.): Ở Mỹ mới được 3 tháng, tháng 3/1980, tôi đi khám bệnh tổng quát, bác sĩ



cho biết cholesterol của tôi quá cao và yêu cầu tôi ăn thịt gà bỏ da. Bỏ ngoài tai lời khuyên, tôi tiếp tục ăn thịt gà cho bổ thêm. Nhiều năm sau, tôi mới ý thức được rằng cholesterol trong máu có thể làm nghẽn mạch máu, gây nên những chứng bệnh suy tim. Cứ 3 tháng một lần, tôi đến phòng mạch bác sĩ gia đình thử máu một lần. Để có thể theo dõi hàng tháng, tôi mua một máy thử riêng, hiệu Lifestream. Đi bộ 90 phút/ một ngày, ăn uống kiêng cử, mà sao cholesterol không xuống. Uống thuốc nào cũng bị ngứa, tôi yêu cầu bác sĩ đổi thuốc từ Zocor, sang Plavix, rồi Lipitor. Giá thuốc quá mắc: từ 3-5 MK/ một viên; cũng may cho tôi, bảo hiểm sức khỏe trả 80%, sau khi tôi đã trả 200 MK tiền đầu. Sở dĩ, tôi hay xin bác sĩ đổi thuốc vì có nhiều thứ thuốc không phù hợp với cơ thể tôi. Đang định chuyển sang Crestor, một loại thuốc giảm cholesterol hữu hiệu hơn Lipitor theo lời quảng cáo của hãng bào chế; tình cờ theo dõi phiên họp điều trần của tiểu ban y tế Thượng viện Hoa Kỳ, tôi được biết Crestor có nhiều tác dụng phụ liên quan đến bệnh tim mạch.

Một hôm, thấy hơi đau ngực bên phải, tôi hỏi bác sĩ có sao không?

- Không sao! khi nào thấy đau ngực phía trái, khó thở, buồn nôn, da lạnh. Lúc đó, phải kêu xe cứu thương chở gấp tới bệnh viện trong vòng 15 phút.

Ông khuyên tôi tập thể dục, ăn ít chất béo, bỏ thuốc lá, uống thuốc giảm cholesterol đều đặn (là những điều tôi đã thực hiện từ lâu).

Có lần lượng cholesterol giảm xuống 200, tôi phân cho Thúy, con tôi, hiện là bác sĩ nội khoa tại UPMC, Pittsburgh, PA:

- Từ nay, Ba khỏi uống thuốc nữa.

- Ba phải uống đều, nếu không, nó sẽ lên lại.

Tôi rất ngại uống thuốc, vì thuốc nào cũng có hậu quả phụ, kể cả thuốc Đông Y.

Tôi thường đưa người nhà đến vị bác sĩ chuyên trị tim, nổi tiếng trong vùng Vịnh. Ông có biệt tài chẩn bệnh rất nhanh khoảng 5 phút (trong khi thời gian bệnh nhân ngồi chờ trên dưới 30 phút, mặc dầu đã lấy hẹn trước). Mỗi lần khám, ông yêu cầu người nhà mang theo tất cả thứ thuốc mà bệnh nhân đang uống. Tôi điễm cả chục thứ thuốc khác nhau, uống như thế này, chả trách gì lục phủ ngũ tạng sớm muộn cũng bị hủy hoại! Hết tim mạch rồi đến tiểu đường, qua loét bao tử v. v.

Mỗi lần xuống Nam Cali, tôi đều ghé thăm anh Phước, tại Trung Tâm Người Tàn Phế Garden Park, Garden Grove. Bị tai biến mạch máu não nhiều lần trong nhiều năm, anh ngồi xe lăn, không nói, không nghe (thông tin bằng cách chỉ mẫu tự), không ăn uống (truyền chất bỏ qua máu), thân hình anh mỗi ngày một co rút. Tuy bệnh tật hành hạ thể xác, tinh thần anh lúc nào cũng vững mạnh. Anh vui vẻ chuyện trò, không tỏ dấu ưu phiền. Anh cho biết rất thích ở đây, và ham đọc Thánh Kinh. Anh đã dạy cho tôi nhiều bài học về đức tin.

Tạm biệt Garden Park, trong lúc lái xe, tôi cao hứng hát:

“Nếu có điều gì vĩnh cửu được, thì em ơi! đó là tình yêu chúa Trời” (nhái theo bài “Mãi mãi yêu em” của Từ Công Phụng)

Một trường hợp thương tâm khác là anh chị T., cả hai đều nằm trong nhà dưỡng lão French Park, Santa Ana, CA. Chị sống ở đây cả chục năm trên xe lăn, còn anh nằm bất động trên giường bệnh phủ mền trắng toát đến lạnh cả người.

Một số bạn bè cỡ tuổi tôi đã ra đi vì suy tim một cách mau lẹ. Mới gặp đó hôm sau, được tin tai biến mạch máu não, ngã quy, gọi 911 chở vào nhà thương cấp cứu, rồi chết cùng

ngày! Đưa linh cữu anh tới nơi an nghỉ cuối cùng, tuy không nói ra, bạn bè tôi đều cầu mong có được cái chết nhẹ nhàng như anh.

+ **Bệnh viêm khớp** (hay còn gọi thoái hóa khớp): Cũng như nhiều vị cao niên khác, tôi cảm thấy nhức mỏi ở các khớp xương, nhất là ở 2 đầu gối. Bác sĩ gia đình giải thích như sau:

- Viêm khớp là do lớp sụn ở khớp hao mòn do cử động, hoặc do sự thoái hóa theo tuổi già. Sụn mòn dần tới xương, khi xương bị tổn thương, nó sẽ tạo xương mới không đều, trông giống như gai, khiến bệnh nhân đau đớn khi cử động. Nếu không tập cử động, có thể đi tới tình trạng xấu hơn, đó là cứng khớp. Bệnh viêm khớp tuy không nguy hiểm, nhưng đem lại nhiều phiền muộn cho cuộc sống hàng ngày. Hiện nay có 40 triệu người Mỹ mắc bệnh này.

- Có cách nào chữa trị bệnh viêm khớp không, bác sĩ?

- Cho đến nay, chưa có thuốc gì để phục hồi sụn bị thoái hóa, chỉ có thuốc làm giảm đau. Nếu cần, phải giải phẫu thay khớp giả, trong một vài trường hợp bệnh nhân vẫn còn đau sau khi thay khớp.

-Để giảm đau, bạn tôi thường chích Corticosteroid, có hại gì không?

-Không nên trích thuốc này vì nó có nhiều tác dụng phụ như mục xương, loét bao tử, tăng huyết áp, bệnh tâm thần...

Lúc đầu mới bị nhức mỏi, tôi uống Aspirine, rồi đến Alive là những thuốc rẻ tiền, không cần toa bác sĩ. Khi biết được các thứ thuốc kể trên có thể gây bệnh loét bao tử, tôi chuyển sang Celebrex. Nghe quảng cáo trên TV, Vioxx là loại thần dược, tốt hơn Celebrex và cả hàng chục triệu người Mỹ đã sử dụng từ nhiều năm, tôi dự định thay thuốc; nhưng lại thôi, khi được tin nhà sản xuất tự động thu hồi Vioxx vì thuốc này có nguy cơ gây bệnh tim.

Bác sĩ cho biết celebrex cũng có thể gây đột quy nhưng ít hơn Vioxx, chỉ nên dùng có giới hạn. Đoạn, ông khuyên tôi đi bộ đều đặn sẽ làm giảm đau và giảm cứng khớp, đồng thời dùng thêm thuốc bổ xương thuộc loại “Nature Made” (Thiên Nhiên) như Triple Flex gồm hợp

chất Glucosamine (tái tạo sụn) và Chondroitin (làm dẻo dai sụn), bán trên quầy hàng (OTC).

Tôi và anh Ph., bạn trung học Chu Văn An, thường rủ nhau đi bộ trong công viên Alum Rock, S J. Càng đi sâu, cảnh vật càng hoang dã, cây cối mọc cheo veo trên vách núi, bên bờ và cả giữa lòng suối. Vừa đi, chúng tôi vừa lăm lăm về bệnh tật. Bẵng đi một thời gian, anh gọi tôi:

- Moa bị gao (thống phong), khớp xương đầu gối và mắt cá chân sưng vù lên do lượng a-xít uric gia tăng trong máu; đau nhức khó chịu, nên chẳng muốn đi đâu!

- Thiên hạ gọi bệnh này là bệnh con nhà giàu vì họ thường ăn thịt đỏ và uống rượu nhiều. Hiện giờ, anh đang dùng thuốc gì?

- Moa dùng Colchicine để bớt đau và Allopurinal hoặc Ibuprophal để giảm a-xít uric trong máu. Nếu uống nhiều có thể bị loét bao tử. Cần kiêng ăn thịt, đậu phụ vì chúng tạo nhiều a-xít uric.

- Anh thử dùng dược thảo đông y “Gout-well” xem sao mà nhiều người ca tụng là thần dược cho bệnh gao. Khi nào anh muốn đi đâu, cứ ới một tiếng, tôi sẽ đến đón anh.

+**Bệnh đi tiểu thường xuyên** (Benign Prostatic Hypertrophy viết tắt là BPH): Bệnh này do sưng tiền liệt tuyến khiến bệnh nhân đi tiểu nhiều lần, không kìm hãm được.

Ban đêm, đi tiểu nhiều lần khiến tôi khó đỡ giấc ngủ trở lại. Ban ngày, nhất là những lần đi du lịch xa như đi Pháp năm 1995; lúc đó, cầu tiêu công cộng rất hiếm gây cho tôi thật nhiều trở ngại. Giờ đây, tôi đã “ché” cách riêng, nó không còn là vấn nạn khủng khiếp nữa, dù đi du lịch bất cứ đâu!

Năm 1997, thấy chỉ số PSA (Prostate Specific Antigen) của tôi lên tới 4.4 (thông thường dưới 4), bác sĩ nghi là ung thư tiền liệt tuyến (prostate cancer), bèn gửi tôi đi bệnh viện làm sinh thiết (biopsy), kết quả dương tính. Sau đó, Thúy gọi về:

“Ba đừng lo, lên tới 10, cũng không sao!”

Mỗi lần có những bệnh “lặt vặt” như trên, tôi nhờ Thúy cho toa, Thúy gọi thẳng tới Wallgreens, S J; ngày hôm sau, tôi ra tiệm lấy thuốc Flomax về dùng. Tôi làm như vậy, một

phần vì phòng mạch bắt thân chủ chờ đợi lâu, mặc dầu có hẹn trước; hai là đỡ tốn tiền cho nhà nước.

Thử ngày 9/9/05, PSA lên 7.8, bác sĩ chuyên khoa cho tôi nhập bệnh viện SJ RMC ngày 20/10/05. Ông luôn ống nội soi qua niếu đạo và dùng sức nóng của laser đốt cháy những mô tiền liệt tuyến để mở rộng niếu đạo. Thời gian giải phẫu là một giờ, tôi ở lại bệnh viện 1 ngày. Sau đó, họ cho toa về nhà mua Levaquin 500 mg uống 10 ngày đầu và Ciprofloxacin 500 mg uống 1 tháng. Điều làm tôi khó chịu hơn cả là đi tiêu ra máu kéo dài hơn 2 tuần, kể từ khi mổ.

+Bệnh bao tử: Bệnh ợ chua (heartburn) do axit tiết ra qua nhiều, dội ngược lên thực quản, khiến tôi khó chịu. Tôi đã lần lượt sử dụng những loại thuốc không toa như: Maalox, Rolaid, Gaviscon, Gelusil, Prolisac, và những thuốc có toa như: Protonix, Aciphex, Nexium, sau cùng là Prevacid, nhưng chỉ giảm đau khi dùng thuốc, chả lẽ uống suốt đời sao! Bác sĩ cho biết: nếu ợ chua vẫn còn, bệnh viện sẽ dùng phương pháp Enteryx, bơm một chất phom (foam) vào thành thực quản để làm hẹp ống này. Cái gì mà ghê gớm vậy!



Thỉnh thoảng thấy đau nhói trong bụng, tôi xin được soi dạ dày và ruột.

Tháng 4/2002, tôi được soi bao tử tại RMC. Bác sĩ dùng ống nội soi luồn qua ống thực quản để tới bao tử. Tất cả sự việc xảy ra trong vòng 15 phút, nhờ chích thuốc ngủ, tôi đã thiếp đi một cách ngon lành. Khi tôi tỉnh dậy, bác sĩ cho biết: “Đã soi xong, bao tử không bị loét, chỉ bị nhiễm virus, uống thuốc trụ sinh là hết”

Tháng 11/2004, tôi được soi ruột già tại Monterey Surgery Center, SJ. Cũng như lần soi

trước, tôi thiếp đi trong giấc ngủ. Bác sĩ cho hay:

- Bác không sao cả, chỉ bị trĩ nội và bướu (polyps), tôi đã cắt đi rồi, 5 năm nữa phải soi lại”.

Tôi nghĩ bụng, không biết tôi còn sống tới năm 2009 mà soi lại! Cũng như ông anh họ tôi lo lắng về việc thay pin ở ngực, ông đã mất trước thời hạn thay pin lần thứ nhì!

Ngoài ra, bác sĩ còn ân cần giải thích: “Ung thư ruột già đứng hàng thứ hai về số tử vong, chỉ sau ung thư phổi, 6% dân chúng Mỹ bị ung thư ruột già trong đó người Mỹ gốc Á chiếm tỷ lệ cao hơn, 90% chứng bệnh này phát xuất nơi người già trên 50 tuổi. Bắt đầu từ một tế bào man dại nào đó trên màng ruột, nó lớn dần thành bướu nhỏ hơn 2 cm, rồi lâu dần biến dạng thành ung thư. Phần lớn nguyên nhân của bệnh ung thư ruột già là do cách thức dinh dưỡng như ăn nhiều chất béo, ăn ít chất xơ (rau), hoặc do di truyền.

- Thưa bác sĩ, có triệu chứng gì không?

- Không có triệu chứng gì cả! Nếu chờ đến khi có triệu chứng rõ rệt như đau tung tức bụng trước và sau khi ăn, đi cầu ra máu, rồi mới đi khám, e rằng có thể lúc đó ung thư quá lớn và khó chữa.

+ Bệnh la hét: Tôi chỉ la hét ở chỗ vắng người, như trong công viên Alum Rock, SJ, sa mạc Arizona, nhất là trên bãi biển không người dọc theo Thái Bình Dương, tiếng hét hòa lẫn với tiếng gió gào sóng thét, giống như tiếng gọi oan hồn. Bệnh la hét là hội chứng “35 ngày vượt biển”. Tôi cần la hét để trút bỏ những hờn căm, những oan khiên chồng chất của 300.000 đồng bào bỏ mình nơi biển cả; càng la to, tôi càng cảm thấy dễ chịu, nhẹ nhõm. Cứ như vậy, tôi “âm thầm” hét từ dạo đó đến giờ.

Đôi khi, tiếng hét mới thốt nửa chừng, tôi vội bịt mồm lại, vì nghe xào xạc có bước chân người lại gần. Tuy vậy, vào buổi sáng tinh mơ, mọi người còn đang an giấc, tiếng hét thốt ra trong lúc tôi đi bộ làm giật mình một bà Mỹ vừa mở cửa trong nhà bước ra:

- Ông làm tôi khiếp sợ!

- Tôi xin lỗi!

- Không sao.

Từ đó, tôi giảm cường độ và để tiếng hét đỡ man dại, tôi biến nó thành tiếng “Hi” như lời chào lớn tiếng vậy!

Vì bệnh không gây nguy hiểm hay làm phiền lòng cho người khác, nên tôi chưa tìm đến sự chữa trị của bác sĩ tâm thần Lê Phương Thúy.

Hôm 5/9/04, tôi và anh P., bạn cũ Hồ Ngọc Cẩm, Trung Linh, chúng tôi rủ nhau đi dạo quanh công viên Cunningham. Thấy tôi đi đứng nhanh nhẹn (tật “đi đâu mà vội mà vàng” của tôi có từ hồi còn nhỏ), anh than phiền trong người có nhiều chứng bệnh, lục phủ ngũ tạng suy yếu. Tôi an ủi anh:

- Đừng trông mặt mà bắt hình dong, anh có bao nhiêu bệnh, tôi có chừng đó, nào chúng mình “thi đua” kể bệnh nhé.

- Móa bị cao máu, cao mỡ, cao đường, “hát bon” (heart burn), trĩ nội, trĩ ngoại.

- Những bệnh anh vừa kể, tôi đều có; ngoài ra, tôi còn bị mất ngủ. Nói đến trĩ, tôi khuyên anh dùng giấy ẩm loại pre-moistened pads thay vì dùng giấy thường, ăn chất xơ nhiều để tránh táo bón, ngâm mình trong nước nóng mỗi ngày, không nên cắt trĩ, đốt trĩ như quảng cáo “Ai đau khổ về bệnh trĩ...”

- Vậy té ra, anh con nhiều bệnh hơn tôi! Thấy anh đi Nam về Bắc thăm hỏi bạn bè, đi Phi về Mỹ làm công tác thiện nguyện, ai cũng tưởng là anh chưa biết bệnh là gì.

- Cho đến giờ này, không phải ngồi xe lăn hay nằm liệt giường, không tật nguyên, không dị ứng, chúng mình quá may mắn hơn nhiều người khác.

Để trả lời câu hỏi của anh “nên sử dụng thuốc nào”, tôi xin thưa: Bên cạnh những thành công vượt bực về thuốc phòng bệnh, thuốc trị bệnh vẫn trong thời kỳ tìm tòi và thử nghiệm. Nhiều thuốc đã tung ra thị trường, sau một thời gian sử dụng, phải thu hồi, điển hình là thuốc Vioxx trị đau khớp xương mà hàng triệu người Mỹ đã dùng từ hơn 5 năm nay. Cũng có khá nhiều thuốc bày bán chưa được cơ quan FDA (Federal Drug Administration) chấp nhận. Nếu phải chờ FDA kiểm nghiệm xong, e rằng bệnh nhân sẽ thiếu thuốc dùng.

Về dinh dưỡng cũng vậy, để giảm bớt lượng cholesterol trong máu, trước đây họ khuyên chúng ta mỗi tuần chỉ ăn 2 hột gà, bây giờ họ nói mỗi ngày ăn 1 hột cũng không sao! Trước đây họ khuyên chúng ta không nên ăn nhiều tôm vì tôm có chứa cholesterol; giờ đây, họ khám phá ra rằng trong tôm còn chứa nhiều axit béo Omega 3, có tác dụng ngăn ngừa tiểu huyết cầu dính vào nhau, do đó giúp mạch máu không bị nghẽn. Theo tôi, thuốc men cũng rất cần cho việc chữa trị, nhưng quan trọng hơn cả là ý chí của người bệnh. Y học đã chứng minh: khi buồn giận, các chất độc tố trong cơ thể sẽ tiết ra như giận theo kiểu “bầm gan tím mặt” có thể làm đông máu. Căng thẳng trong đời sống cũng gây nhiều tác hại cho cơ thể như nhức đầu, tăng huyết áp, tăng dịch vị, đau lưng, mất ngủ v.v. Ngược lại, nếu mình vui sống, chất endorphine tiết ra làm giảm đau tự nhiên cho cơ thể. Xin lỗi anh, tôi nói hơi dài dòng về vấn đề này, vì tôi chủ trương Tinh Thần trị liệu nhiều hơn thuốc men trong cách phòng ngừa và chữa trị.

Vừa nãy, anh có đề cập tới bí quyết tạo hạnh phúc, tôi xin trả lời: “Hãy nhìn xuống!” Hạnh phúc đang trong vòng tay anh. Chị lo cho anh từng miếng ăn, giấc ngủ. Chị đã xếp hàng cả giờ để anh có chỗ ngồi tốt trên xe đò Hoàng suôi ngược Nam Bắc Cali, và biết bao việc khác nữa.

Nhìn đôi bò nông trắng, âu yếm bên nhau, cùng dang cánh, từ từ đáp xuống mặt hồ phẳng lặng, anh chớp mắt, ra chiều cảm động.

