

THAM GIA HOẠT ĐỘNG TỪ THIỆN GIẢM NGUY CƠ TĂNG HUYẾT ÁP

Những người lớn tuổi tham gia các hoạt động tình nguyện ít nhất 200 giờ/năm có thể giảm nguy cơ tăng huyết áp tới 40%.

Kết luận trên được đưa ra sau khi các nhà khoa học tại Đại học Carnegie Mellon (Mỹ) theo dõi 1.164 người tuổi từ 51-91, theo báo Daily Mail.

Giới nghiên cứu tin rằng tham gia hoạt động từ thiện có thể ngăn chặn nguy cơ tăng huyết áp mà không cần dùng thuốc - (Ảnh: Reuters)

Theo đó, trong lần phỏng vấn đầu tiên năm 2006, tất cả những người tham gia nghiên cứu đều có huyết áp ở mức bình thường.

Tuy nhiên, khi được kiểm tra lại vào năm 2010, những người tham gia hoạt động từ thiện ít nhất 200 giờ/năm giảm nguy cơ tăng huyết áp tới 40%.

Giới nghiên cứu tin rằng các hoạt động tình nguyện giúp cải thiện huyết áp có thể là do những người cống hiến thời gian của họ cho người khác lại có được tình bạn và kết nối xã hội nhiều hơn so với việc họ chỉ ở nhà.

Các nhà khoa học lưu ý công việc tình nguyện cụ thể không phải là yếu tố chính mà điều quan trọng là lượng thời gian dành cho loại công việc này.

Từ đó, nghiên cứu nhấn mạnh tham gia công việc thiện nguyện có thể là cách hữu hiệu để ngăn chặn nguy cơ tăng huyết áp mà không cần dùng thuốc.

Cao huyết áp là một trong những nguyên nhân chính dẫn tới bệnh tim và đột quỵ, khiến hơn 7 triệu trường hợp chết yểu trên toàn cầu mỗi năm, theo Daily Mail.

Nghiên cứu mới được đăng trên chuyên san Psychology and Aging journal.