

## BƠI LỢI TỐT CHO NGƯỜI HUYẾT ÁP CAO

Việc tham gia môn bơi lội có thể giúp người cao tuổi duy trì huyết áp ở mức ổn định và giảm nguy cơ đau tim hoặc đột quỵ, một nghiên cứu trên tạp chí Cardiology, Mỹ cho biết.

Việc tham gia môn bơi lội có thể giúp người cao tuổi duy trì huyết áp ở mức ổn định và giảm nguy cơ đau tim hoặc đột quỵ, một nghiên cứu trên tạp chí Cardiology, Mỹ cho biết.

Chỉ số huyết áp trung bình dưới 120/80mmHg được cho là mức bình thường, trên 120/80mmHg là tiền huyết áp cao và từ 140/90 trở lên là huyết áp cao.

"Chúng ta không có nhiều nghiên cứu về lợi ích sức khỏe mà bơi lội mang lại. Và nhiều người từng cho rằng môn thể thao thích hợp hơn cho người cao tuổi là đi bộ hay đi xe đạp", ông Hirofumi Tanaka, một nhà nghiên cứu tại đại học Texas tại Austin cho biết.

Bơi lội giúp cải thiện chức năng mạch máu và kiểm chế huyết áp của người cao tuổi.

Ông Tanaka cho biết bơi lội là môn thể thao hấp dẫn và phổ biến thứ 2 sau đi bộ. Chúng ta dễ dàng tham gia tập luyện mà không tốn kém. Môn thể thao này có ích đối với khớp đầu gối, mắt cá chân và cải thiện chức năng mạch máu và kiểm chế huyết áp của người cao tuổi.

Một nghiên cứu gồm 43 người ở độ tuổi trung bình là 60, bị cao huyết áp hoặc tiền cao huyết áp song vẫn khỏe mạnh. Các chuyên gia phân ngẫu nhiên các đối tượng vào hai nhóm. Một nhóm bơi 3-4 buổi (45 phút/1 buổi) trong một tuần, nhóm còn lại tham gia các bài tập thể dục thư giãn. Sau 12 tuần theo dõi, các chuyên gia nhận thấy những người luyện bơi giảm huyết áp tâm thu từ 131mmHg xuống còn 122mmHg. Ngược lại, những người trong nhóm tập các động tác thư giãn không giảm được chỉ số này. Họ thu được những kết quả cũng tương tự khi theo dõi huyết áp trong ngày. Những người trong nhóm bơi có huyết áp tâm thu trung bình từ 128mmHg khi họ bắt đầu tham gia nghiên cứu giảm xuống còn 119mmHg.

Tanaka và nhóm nghiên cứu tiến hành xét nghiệm siêu âm, họ phát hiện các mạch máu của đối tượng trong nhóm bơi giãn nở giúp máu lưu thông nhanh. Tuy nhiên sự cải thiện này không xảy ra với nhóm còn lại.

"Dù người ta từng cho rằng bơi lội là môn thể thao có thể gây ra rủi ro cho sức khỏe nhưng nghiên cứu mới nhấn mạnh đây là môn thể thao an toàn, giúp bệnh nhân cao huyết áp duy trì huyết áp ở mức ổn định và giảm nguy cơ đau tim hoặc đột quỵ", ông Tanaka kết luận.

Các chuyên gia cũng khuyến cáo người cao tuổi nên kết hợp giữa việc tập thể dục thường xuyên với một chế độ ăn uống lành mạnh để tốt cho sức khỏe tim mạch.