

ĐI ÔTÔ GẮN MÀN HÌNH TV ĐỂ MẮC CÁC BỆNH TIM MẠCH

Theo một nghiên cứu toàn cầu vừa được công bố hôm 11/1 về sự rèn luyện thân thể và bệnh tim, chủ sở hữu những chiếc xe hơi hiện đại được trang bị tivi có nguy cơ bị đau tim nhiều hơn 27% so với những người không kèm theo thiết bị này trên xe.

Cụ thể hơn, nghiên cứu trên 29.000 người tại 52 quốc gia - cho thấy rằng làm việc ra mồ hôi nhẹ sẽ có thể là thuốc phòng ngừa tốt nhất đối với suy tim.

Cho đến nay, đáng ngạc nhiên là có rất ít nghiên cứu tập trung vào tìm hiểu sự gắng sức trong công việc và vui chơi ảnh hưởng thế nào đến tỷ lệ mắc bệnh tim, và thậm chí rất ít các nghiên cứu so sánh trực tiếp dữ liệu này giữa các quốc gia ở tất cả các mức thu nhập.

"Nghiên cứu này cho thấy rằng ở một mức độ hoạt động thể chất ở mức nhẹ đến trung bình tại nơi làm việc, và ở bất kỳ mức độ hoạt động trong thời gian giải trí, sẽ làm giảm nguy cơ đau tim", ông Claes, trưởng nhóm nghiên cứu, giáo sư tại Đại học Uppsala ở Thụy Điển cho biết.

Nghiên cứu này cũng "mở rộng những phát hiện trước đây về tác dụng bảo vệ của hoạt động thể chất trong thời gian nghỉ giải lao... đến các nước có thu nhập thấp và trung bình".

Tổ chức này và các đồng nghiệp đã tổng hợp cả các dữ liệu thu thập từ năm 1999 đến năm 2003 cho công trình nghiên cứu về tim mạch tên là "Interheart". Họ đã so sánh một nhóm của hơn 10.000 đàn ông trung niên và phụ nữ đã từng một lần lên cơn đau tim cùng với một nhóm lớn hơn những người không có tiền sử bệnh tim mạch.

Hoạt động thể chất tại nơi làm việc và trong thời gian giải lao được chia thành bốn cấp độ: từ hoàn toàn không vận động đến lao động nặng nhọc bởi các công việc chân tay hoặc tim đập thành thịch vì tập thể dục aerobic khi giải trí.

Không có gì đáng ngạc nhiên, nghiên cứu này, được công bố trong Tạp chí Tim mạch châu Âu, được tìm thấy rằng việc tập thể dục là tốt cho tim. Tuy nhiên, theo nghiên cứu này, hiệu quả của các hoạt động thể chất khác nhau tùy thuộc vào từng tính chất và cường độ.

Bất kỳ loại tập luyện trong thời gian giải trí được thể hiện là một cộng, với nguy cơ đau tim so với làm hầu như không có gì - giảm 13% cho hoạt động nhẹ và 24% cho tập thể dục vừa phải hoặc vất vả.

Những lợi ích này là tương tự cho hoạt động thể chất ở mức độ nhẹ và vừa phải trong công việc. Tuy nhiên, lao động nặng về thể chất không làm giảm nguy cơ ở tất cả các bệnh.

Các nhà nghiên cứu cũng điều tra xem liệu việc sở hữu một chiếc xe hơi, xe gắn máy, đài, TV, máy tính, đất hay vật nuôi có ảnh hưởng đến sức khỏe không. "Các đối tượng nghiên cứu được sở hữu một chiếc xe hơi và một chiếc TV - 25% số người được hỏi ở các quốc gia nghèo hơn và thu nhập trung bình, và hai phần ba trong số những người giàu - có nguy cơ nhồi máu cơ tim cao hơn", các nhà nghiên cứu kết luận.

Họ cũng cho biết bệnh tiểu đường và huyết áp cao cũng đang trở nên phổ biến hơn, nhưng chủ yếu ở các nước đang phát triển. Vậy đâu là nguyên nhân của sự liên quan này? Một tập hợp các số liệu từ các điểm nghiên cứu đã đem đến một lời giải thích thỏa đáng.

Việc sở hữu các vật dụng kể trên làm cho người nghèo và người có thu nhập trung bình hoạt động nhiều hơn gấp 4 lần so với chỉ 2 lần ở người giàu, đặc biệt là tại nơi làm việc.

Hệ quả là, nói một cách khác, TV làm phát sinh tính nằm dài trên giường và ăn khoai tây chiên, và những chiếc xe gắn máy triệt tiêu hoạt động đi bộ.

"Duy trì sức khỏe trong suốt cuộc đời có thể cũng là một trong những cách dễ dàng nhất, rẻ nhất và hiệu quả nhất để tránh bệnh mạch vành".

Nhìn chung, phần trăm những người mà nhịp tim không tăng tốc trong thời gian giải lao cao gấp gần hai lần - gần 70% - ở các quốc gia không giàu có.

"Kể từ khi mà gánh nặng về các bệnh tim nằm ở các nước đang phát triển, thông tin này nên tạo ra một sự thay đổi trong chiến lược chăm sóc sức khỏe ở các vùng có thu nhập thấp", Van Craenenbroeck và Conraads cho biết.