

## PHỤ NỮ THƯỜNG XUYÊN ĐI BỘ CÓ THỂ CHỐNG ĐỘT QUỴ

Kết quả nghiên cứu vừa công bố trên tạp chí "Đột quỵ" của Hội tim mạch Mỹ cho thấy những phụ nữ trên 45 tuổi có thói quen đi nhanh hoặc dành mỗi tuần hai giờ đi bộ có thể giảm đáng kể nguy cơ bị đột quỵ.

Nghiên cứu cho thấy những phụ nữ thường xuyên đi

Kết quả nghiên cứu vừa công bố trên tạp chí "Đột quỵ" của Hội tim mạch Mỹ cho thấy những phụ nữ trên 45 tuổi có thói quen đi nhanh hoặc dành mỗi tuần hai giờ đi bộ có thể giảm đáng kể nguy cơ bị đột quỵ.

Nghiên cứu cho thấy những phụ nữ thường xuyên đi bộ với vận tốc khoảng năm km/giờ giảm được 37% nguy cơ đột quỵ, trong khi những phụ nữ đi bộ từ hai giờ trở lên mỗi tuần giảm được 30% nguy cơ này.

Trước đây, các công trình nghiên cứu đã khẳng định việc năng luyện tập sức khỏe sẽ giảm nguy cơ đột quỵ ở nam giới và phụ nữ từ 25-30%. Các nhà khoa học mới đây cũng cho biết ăn sôcôla sẽ giúp giảm đáng kể nguy cơ đột quỵ cũng như giảm khả năng tử vong sau khi bị đột quỵ.

Những số liệu thống kê cho thấy phụ nữ trong độ tuổi từ 45-54 có nguy cơ bị đột quỵ cao gấp 2,5 lần so với nam giới cùng độ tuổi. Đột quỵ hiện là căn bệnh gây tử vong lớn thứ ba ở Mỹ, Canada và nó thường "tấn công" những người béo phì và bị huyết áp cao.

Đột quỵ hay còn gọi là tai biến mạch máu não là tình trạng một phần não bị hư hại đột ngột do mất máu nuôi vì tắc hoặc vỡ mạch máu não. Cho dù được cứu sống, người bệnh vẫn có thể bị các di chứng như sức khỏe yếu, liệt, mất cảm giác nửa người và hôn mê./.