

TIẾNG CƯỜI THỰC SỰ LÀ LIỀU THUỐC BỔ

Không ai có thể khẳng định cười là liều thuốc tốt nhất, nhưng chắc chắn nó

Không ai có thể khẳng định cười là liều thuốc tốt nhất, nhưng chắc chắn nó có công dụng. Đây cũng là gợi ý được nêu ra từ một nghiên cứu nhỏ thực hiện đối với các bệnh nhân mắc tiểu đường, họ được điều trị bằng những liều thuốc hài hước trong suốt một năm.

Các nhà nghiên cứu đã chia 20 bệnh nhân tiểu đường nặng – họ bị tăng huyết áp và tăng lipid huyết (đây là nhân tố nguy hiểm gây các bệnh tim mạch) – thành 2 nhóm. Cả hai nhóm đều được áp dụng các biện pháp điều trị tiểu đường theo tiêu chuẩn. Nhóm L được xem 30 phút đoạn phim hài theo ý thích, còn nhóm C thì không. Quá trình này kéo dài suốt 1 năm điều trị.

Sau hai tháng tiến hành, các bệnh nhân thuộc nhóm cười (nhóm L) có nồng độ hoocmon epinephrine và norepinephrine thấp hơn, cả hai hoocmon này đều là phương tiện xác định stress có hậu quả chết người.

Sau 12 tháng, cholesterol HDL (loại có lợi) tăng lên 26% ở nhóm L nhưng chỉ tăng 3% ở nhóm C. Trong một phép xác định khác, các protein phản ứng C – chỉ dấu của hiện tượng viêm nhiễm và các bệnh tim mạch – giảm 66% ở nhóm L nhưng chỉ giảm 26% ở nhóm C.

Tiếng cười thực sự là liều thuốc bổ (Ảnh : acmt.hr)

“Các thầy thuốc giỏi nhất đều hiểu rằng có một sự can thiệp sinh lý bên trong mà những cảm giác xúc cảm tích cực mang lại ví dụ như tiếng cười sảng khoái, sự lạc quan và hy vọng”, nhà nghiên cứu chính Lee Berk thuộc đại học Loma Linda cho biết. Các nghiên cứu khác cũng nhận thấy sự hài hước khiến chúng ta lạc quan hơn.

Tuy vậy, theo Berk, vẫn cần tiến hành thêm nhiều nghiên cứu để khẳng định những kết quả nói trên.

Nghiên cứu được thực hiện vào năm 2005 tại Trường Y thuộc Đại học Maryland chỉ ra rằng tiếng cười khiến lớp mao mạch bên trong giãn ra, khiến máu lưu thông theo một phương thức giúp chúng ta khỏe mạnh.

Berk cho biết: “Lựa chọn lối sống có tác động lớn đối với sức khỏe và bệnh tật, đây cũng là những lựa chọn liên quan đến phòng vệ và điều trị bệnh tật mà chúng ta cùng các bệnh nhân có thể kiểm soát”.