

# TẬP DƯỠNG SINH GIÚP LÀM TĂNG SỨC ĐỀ KHÁNG ĐỂ CHỐNG LẠI BỆNH ZONA

Theo các nhà nghiên cứu thì tập dưỡng sinh, một loại hình tập thể dục với những động tác chậm có thể giúp làm tăng sức đề kháng ở những người lớn tuổi và làm tăng hiệu lực của vắc-xin ngừa vi-rút gây bệnh zona.

Các nhà nghiên cứu phát hiện rằng võ dưỡng sinh, một loại hình võ thuật Trung Hoa có cách đây 2.000 năm đã được tây hóa, có thể giúp cải thiện hệ thống miễn dịch ở những người lớn tuổi để chống lại chứng phát ban nổi mụn rộp gây đau đớn do vi-rút tương tự như vi-rút gây bệnh thủy đậu gây ra.

Khi kết hợp tập dưỡng sinh – bao gồm một loạt các động tác – với chủng ngừa bệnh zona thì sức đề kháng ở những bệnh nhân lớn tuổi đạt đến mức thường thấy ở những người trẻ tuổi.

Giáo sư Michael Irwin, tác giả dẫn đầu cuộc nghiên cứu thuộc Trường đại học California ở Los Angeles (UCLA) nói: “Đây là những phát hiện lý thú vì kết quả xác thực này cũng có thể được áp dụng cho các bệnh nhiễm khác như cúm và viêm phổi.”

(Ảnh: Moceanworker.com)

Ông nói thêm: “Do người lớn tuổi thường có những đáp ứng bảo vệ thấp đối với vắc-xin, nên cuộc nghiên cứu này gợi ý rằng tập dưỡng sinh cũng là một phương pháp có thể giúp bổ sung và làm tăng hiệu lực của các vắc-xin khác như cúm chẳng hạn.”

Bệnh zona do vi-rút varicella zoster gây ra. Những người bị thủy đậu khi còn nhỏ về sau thường dễ bị bệnh zona. Vi-rút có thể vẫn nằm im trong cơ thể, và khi hệ miễn dịch trở nên suy yếu khi tuổi chúng ta càng cao, nó có thể gây bệnh zona, vốn có thể làm cho chúng ta rất đau đớn và thường kéo dài từ 3 đến 5 tuần.

Theo các nhà nghiên cứu thì có khoảng 1/3 người trên 60 tuổi sẽ mắc bệnh zona.

Trong một cuộc nghiên cứu được đăng trên tập san Journal of the American Geriatrics Society số tháng 4, giáo sư Irwin và nhóm của ông đã so sánh 112 người lớn tuổi đến lớp tập dưỡng sinh một tuần 3 lần trong vòng 16 tuần với những người chỉ đến tham dự những lớp giáo dục sức khỏe.

Cả hai nhóm đều đã được tiêm vắc-xin ngừa bệnh zona. Vào cuối cuộc nghiên cứu kéo dài 25 tuần này, mức độ miễn dịch của nhóm có tập dưỡng sinh cao gấp 2 lần so với nhóm còn lại. Chức năng thể chất và tâm thần của nhóm tập dưỡng sinh cũng tốt hơn.

Hồng Lĩnh