

Tập thể dục để ngăn chặn hoặc giảm thiểu sa sút trí tuệ mạch máu



Những người đi bộ đều đặn có thể giảm rủi ro bị bệnh sa sút trí tuệ mạch máu (vascular dementia), một dạng sa sút trí tuệ thông thường nhất sau bệnh Alzheimer.

Khi quan sát một nhóm gồm 749 người từ 65 trở lên các nhà khoa học ở Ý đã nhận thấy rằng những người đi bộ đều đặn hoặc tập thể dục để có ít rủi ro bị bệnh sa sút trí tuệ trong vòng bốn năm sau.

Rủi ro bị bệnh sa sút trí tuệ mạch máu đối với các người năng động giảm một phần so với những người không hoạt động. Bệnh sa sút trí tuệ mạch máu là do lưu lượng máu chảy lên óc bị tắc nghẽn. Các mạch máu bị chặn nghẽn làm nhồi máu hay tắc nghẽn không đủ máu lên óc để các tế bào não hoạt động hoặc cũng có thể dẫn đến sa sút trí tuệ mạch máu. Những người có chứng bệnh làm hạn chế dòng máu như cao huyết áp hay tiểu đường cũng có rủi ro cao bị sa sút trí tuệ mạch máu.

Phát hiện trên đã được đăng trong tạp chí Neurology và là bằng chứng cho thấy nếp sống có những thói quen quan trọng trên rủi ro bị sa sút trí tuệ. Theo một số nghiên cứu, các thói quen sinh sống có lợi ích cho tim --tập thể dục, ăn uống lành mạnh và tập thể dục để--- cũng có thể có những thói quen tốt cho não bị lão hóa.

Theo nhóm nghiên cứu từ Đại học S. Orsola-Malpighi, Bologna (Ý) thì mức độ tập thể dục để không có tác động lên bệnh Alzheimer, những người đó không có nghĩa là thể dục không có những thói quen lên rủi ro bị bệnh Alzheimer.

Nghiên cứu đã được tiến hành với một số thanh niên người Ý không bị suy thoái tâm thần lúc bắt đầu. Các bệnh nhân đã được phân loại vào mức hoạt động thể dục, tiểu sử y lý, và bất kỳ triệu chứng trầm cảm nào ngoài các yếu tố khác về sức khỏe,

Bốn năm sau 86 người tham gia được chẩn đoán là bị sa sút trí tuệ, trong đó có 27 trường hợp bị sa sút trí tuệ mạch máu.

Nhóm nghiên cứu đã nhận thấy rằng những người đi bộ hoặc nhích "miles" nhất có rủi ro bị sa sút trí tuệ mạch máu thấp hơn 73 phần trăm so với những người ít đi bộ nhất trong thời gian tham dự thí nghiệm.

Tuy nhiên, những người năng động tập thể dục để giảm thiểu bất kỳ dạng nào như làm việc,

đi xe đạp, và làm việc nhà có rủi ro bị sa sút trí tuệ giảm đi 76 phần trăm.

Thật đáng có thể có lợi ích cho hoạt động tâm thần vì nhiều lý do. Ngoài việc cải thiện sự lưu chuyển của máu lên óc, thể dục có thể kích thích sự phóng thích neurotransmitter then chốt của não và tăng gia sự phát triển của các tế bào thần kinh mới hoặc neurotransmitter quan hệ giữa các tế bào này với nhau,

Bác sĩ Giovanni Ravaglia trưởng nhóm nghiên cứu nói “ Cũng có thể một tập thể dục năng động sẽ giúp bạn biết được cách kích động các neuron và giúp duy trì các sinh hoạt xã hội

Nói chung, các chuyên gia khuyên các thành niên khỏe mạnh nên tập thể dục đi bộ ít nhất 30 phút càng nhiều ngày trong tuần càng tốt. Các neuron đã lớn tuổi cần tham khảo với bác sĩ trước khi khiếm sự mất chức năng trình tập thể dục mới

Moderate exercise stalls vascular dementia- Reuters Health- 01/03/08

Bắt cứ tập thể dục hay tập thể dục tốt cho neuron bị thiếu hụt

Các nhà khoa học Gia nã đã cho hay là tập thể dục hay chạy trên máy chạy bộ hoặc đi xe đạp đều giúp kiểm soát lâu dài sự loãng xương trong máu của các neuron bị thiếu hụt loại II. Tập luyện cũng có thể chuyển biến sự chuyển động giảm mức độ loãng xương trong máu neuron hơn là chỉ tập luyện một thể và có hai cách tập luyện để an toàn.

Hiện nay ít nhất 194 triệu neuron trên thế giới bị thiếu hụt và Tổng cục Y tế Quốc tế dự đoán số này sẽ lên tới 300 triệu vào năm 2025. Phần lớn dân chúng bị thiếu hụt loại II do tình trạng thoái hóa di truyền, thiếu vitamin D và thiếu chất quá nhiều chất béo.

Nguy hiểm đã biết chắc là tập thể dục - thể là vận động cho hệ thống miễn dịch—có thể giảm nguy cơ bị thiếu hụt loại II và giúp kiểm soát tốt hơn mức độ loãng xương trong máu, neurotransmitter còn nghi ngờ về hiệu quả của việc tập thể.

Trong thí nghiệm, nhóm nghiên cứu tại các Đại học Calgary và Ottawa đã sử dụng hàng nghìn cá nhân giáo sư Ronald Sigal đã làm cho 251 neuron tuổi từ 39 đến 70 không có tập thể dục để nghiên cứu.

Các neuron này được chia làm bốn nhóm: một nhóm tập luyện vận thể chuyển (aerobics) 45 phút ba lần mỗi tuần, một nhóm tập luyện vận sức chuyển (resistance) cũng 45 phút ba lần mỗi tuần, một nhóm thì luyện cả hai thể thể theo cùng 1 tiến độ ba ngày một tuần còn nhóm thể thể không

tậ p gì thêm.

Tậ t cậ đặ u sậ đặ ng máy chặ y bặ , xe đặ p và máy tậ p tậ tậ i câu lậ c bặ thậ thao.

Hậ ẫ n uậ ng theo mậ t thậ c chặ giặ cho khặ i sậ t cân và sau đố mậ i ngặ i đặ c đo mậ c đặ ng, mậ c cholesterol, sậ c cân nậ ng và nhậ ng chặ sậ thậ ng kê chặ yậ u khác.

Kậ t quậ cho thậ y là mậ c đặ ng trong máu giặ m khi tậ p thậ đặ c, đặ c biệ t là sậ đo hemoglobin A1c giặ m trung bình nậ a đặ m cho ngặ i tậ p luyệ n mậ t thậ và giặ m nguyên mậ t đặ m cho ngặ i tậ p cậ hai thậ . Lúc đặ u A1c có sậ đo tậ 6.6 đặ n 9.9 nhậ ng sau khi tậ p chặ còn tậ 4 tậ 6 [A1c đo lậ ng trung bình cậ a glucos trong máu trong thậ i gian 3 thắ ng trậ c khi thậ] Nậ biệ t mậ i đặ m hậ cậ a A1c tậ ng ậ ng vậ i 15 tậ 20 phậ n trắ m giặ m vậ rậ i ro bặ nhậ ng sậ cậ vậ tim mậ ch nhậ đặ t quậ hay cậ n đầ u tim và 37 phậ n trắ m giặ m vậ tậ n hậ i cho thậ n, mậ t và chậ tay. Nhậ tậ p luyệ n nhậ u ngặ i đặ đặ a A1c cậ a hậ xuậ ng mậ c bậ ng thậ ng, mậ t sậ ngặ i khác đặ có thậ giặ m liệ u lậ ng thuậ c, sậ t cân và mậ t mậ .

Bác sĩ William Kraus thuậ c trậ ng Đặ i hậ c Duke bậ ng luyệ n nhậ sau “ Quậ là mậ t liệ u thuậ c quá rậ mà lậ i có thậ giặ m A1c xuậ ng 1 đặ m, giặ m tậ lậ tậ vong vì tim mậ ch xuậ ng 25 phậ n trắ m, cậ i thiệ n đắ ng kậ khậ năng chặ c năng (sậ c mậ nh, sậ c bậ n bặ và mậ t đặ xậ ng.). Tậ thiệ t nghĩ các bác sĩ nậ khuyệ n bặ nh nhậ tiệ u đặ ng tậ p thậ đặ c”

Any kind of exercise helps diabetes- Reuters- 09/17/07

Tậ p thậ đặ c ra sao khi bặ bặ nh tiệ u đặ ng?

Ngoài việ c dùng thuậ c , ngặ i bặ bặ nh tiệ u đặ ng còn phậ i cậ n thậ n vậ ẫ n uậ ng, tậ p thậ đặ c, giặ gậ n vậ sinh cá nhậ , tránh cắ ng thậ ng tâm thậ n...Trong nhậ ng đặ u này, tậ p thậ đặ c giặ mậ t vai trò quan trậ ng. Thậ t vậ y tập thậ đặ c giúp duy trì trậ ng lậ ng cậ thậ ậ mậ c vậ a phậ i, thân thậ khoậ mậ nh, giặ m lậ ng đặ ng trong máu, giặ m huyậ t áp, tăng sậ c mậ nh cho tim, tăng lậ ng cholesterol tậ t, giặ m cắ ng thậ ng vậ thậ chậ t lậ n tinh thậ n ...Nhậ ng vậ n đặ là ngặ i bặ tiệ u đặ ng phậ i tậ p thậ đặ c ra sao đặ đặ t kậ t quậ tậ t nhậ t.

1- Chậ n lậ a lậ i thậ đặ c

Có nhậ u lậ i thậ đặ c nhậ ng chặ có mậ t sậ lậ i thậ i hậ p cho ngặ i bặ tiệ u đặ ng. Nhậ ng lậ i thậ đặ c đố gặ m có đặ bặ (ngoài trậ i hay trên đặ ng cậ), chặ y bặ , bặ i lậ i, đặ p xe đặ p (ngoài đặ ng hay tậ i chặ), khí công, thái cậ c quyậ n (tai chi)

Tậ y theo đặ u kiệ n tuậ i tác, thậ lậ c và hoặ n cậ nh, ngặ i bặ nh có thậ chậ n mậ t trong nhậ ng lậ i thậ đặ c nậ trên thậ i hậ p nhậ t mà mậ i ậ a thậ i .

Theo y hậ c cậ truyậ n thì đặ bặ là liệ u thuậ c tậ t nhậ t cho bặ nh tiệ u đặ ng, rậ t phậ biệ n lậ i đặ n

giãn mà có hiệu quả cao. Nên ghi nhớ là đi bộ thì đừng c, nhưng theo ý h của c truy n thì ch y b i không t t vì làm c th m i m t thay vì giúp c th th giãn.nh đi b

Đi bộ có liên quan đến nhu u b ph n c th nh x ng, b p th t, gân và m ch máu. Đi bộ gián tiếp xoa bóp các n i t ng. Đi bộ làm cho c b p co th ng xuyên và tăng tu n hoàn máu, ngăn ngừa s suy y u c a tim. Đi bộ cũng c i ti n ch c năng hô h p vì khi đi b ph i ph i ho t đ ng g p đôi đ cung ng đ oxi cho c th . Quan trọng nh t đ i v i ng i b ti u đ ng là đi b đi u hoà chuy n hoá trong c th .

Nói chung đi bộ giúp giảm l ng đ ng trong máu , làm tiêu hao năng l ng, giúp giảm cân, giúp c th đang b căng th ng tr nên yên tĩnh, êm di và th dẫn.

T ng công có b n l i đi b , ng i b nh có th l a ch n tùy theo tình tr ng s c khoè:

* Loại 1 Đi 60 đ n 90 b c trong m t phút và th i gian đi b t 30 đ n 60 phút tùy th l c m i ng i. Loại này là l i ph bi n nh t, t t cho s c kho , giúp s ng lâu.

* Loại 2 Đi b vùng tay ra sau và tr c m nh m ngang đ n vai và ng c. Loại này t t cho nh ng b nh mãn tính v đ ng hô h p

* Loại 3 Xoa góp b ng trong lúc đi. Loại này t t cho b nh ăn không tiêu, đ y b ng và các b nh m n tính khác c a h tiêu hóa

* Loại 4 Theo l i này, nh p đi b tùy thu c vào nh p m ch c a ng i đi bô. M t g i trên 60 tu i có nh p tim là 119 nh p/phút thì nh p đi b s là 110 b c/phút.. Th i gian đi b lâu t 30 t i 60 phút tùy theo m i ng i. Loại này dành cho ng i trung niên và l n tu i b ch ng m p phì, cao huyết áp và các b nh tim khác. M i l n đi b theo l i này c th s đ t ch ng 300 t i 500 calori

Th ng ra ng i b nh nên đi b cách ngày, m i ngày t 30 t i 60 phút. Nên đi b lúc đ ng trong máu có khuynh h ng lên cao t c là t 1 đ n 2 ti ng sau b a ăn ho c đi b vào bu i sáng tr c khi u ng thu c và ăn sáng.. Ng i b nh mà m p phì thì nên đi b nhi u h n t c là 5 hay 6 l n m t tu n , m i l n t 30 t i 60 phút.

C n l u ý là n u không bi t ch c gi nào nên đi b thì có th th o lu n v i bác s , và khi m i b t đ u đi b thì hãy đi ít thôi r i tăng đ n

2- Khi nào không nên t p th d c

Ng i b b nh ti u đ ng l i 1 (l i l thuộc vào insulin) nên ngh t p th d c khi l ng đ ng trong máu lên cao t i 250mg. Khi b ti u đ ng l i 1 hãy ki m soát acetone-ni u tr c khi t p. N u không có acetone trong n c ti u thì có th t p t c t p Ngoài ra ng i b b nh ti u đ ng cũng phải ngh t p khi có b nh (c m cúm, th ng tích, nhi m trùng, gi i ph u...)

3- Khi nào cần ngưng khi đang tập thể dục

Ngồi ở bất cứ đâu nên ngưng tập ngay nếu khi đang tập thấy những triệu chứng sau đây: đau tức ngực, uể oải chóng mặt, mất khác thường, tim đập không đều, ra mồ hôi quá nhiều và khó thở.

Nếu các triệu chứng kéo dài hơn 5 phút sau khi ngưng tập thì cần gọi bác sĩ để được giúp đỡ

4- Những nguyên tắc cần tuân theo khi tập thể dục:

- * chọn loại thể dục thích hợp và ưa thích nhất
- * theo lời khuyên của bác sĩ trước khi tập thể dục
- * tránh các loại thể dục cần sự tham gia của một nhóm người vì không thích hợp riêng cho từng trường hợp cá nhân
- * nên tập cùng với một người bạn để khuyến khích nâng đỡ nhau
- * khi bắt đầu tập chỉ tập ít thời gian thôi rồi tăng dần từ 30- 60 phút
- * mang theo thuốc phòng dành cho người đi tập để phòng khi gặp những triệu chứng quá tập
- * mang theo người đi giày / thể chứng minh bất cứ đâu để người khác biết khi cần giúp đỡ
- * tập thể dục ít nhất một tiếng sau bữa ăn
- * uống nhiều nước trong khi và sau khi tập
- * bỏ vào bàn chân, mang giày và vận chuyển đi. Kiểm tra bàn chân mỗi ngày, nếu có vết sưng hay da bị rộp / phỏng thì phải chữa trị ngay để tránh biến chứng

Tóm lại tập thể dục rất quan trọng cho việc đi vào hoạt động trong máu. Nếu người bạn tập đúng cách, biết ngưng tập lúc nào... thì nhu cầu dùng thuốc càng ít đi và tránh được các biến chứng của bệnh tiểu đường (biến chứng về mắt, thận, thận kinh, da, tay chân...)

Phong theo Bệnh nhân tiểu đường nên tập thể dục thế nào? - Đông Y sĩ Vũ Văn Chiên-VietNam Cuội Tuần 17/5/08

Bài liên hệ

Bắt cứ tập thể dục hay tập thể dục cho người bạn tiểu đường

Thể dục của bạn về chứng các bệnh tật

Thể dục giúp chứng bệnh viêm khớp

Thể dục và sự lão-hóa

Tập thể dục để ngăn chặn bệnh sa sút trí tuệ

Đi bộ ra sao thì tốt cho sức khỏe?

Đi bộ để rèn luyện sức khỏe

Tập đi theo nhịp điệu và tránh té ngã

Ngäi bß tißu đßng nên tßp cß aerobics lßn tßp tß

Theo mßt nghißn cßu mßi đßc công bß trên tạp chí Journal of the American Medical Association thì các ngäi bß bßnh tißu đßng nên phßi hßp tßp aerobics (*) vßi tßp tß (**) (weight training) nßu mußn đßt đßc kßt quß tßt nhßt trong vißc hß giảm đßng trong mßu (đßng huyßt). Ngoài ra sß phßi hßp này cũng đem lßi hißu quß tßt nhßt cho vißc gißm ký so vßi tßp aerobics hoßc tßp tß không thôi.

http://www.youtube.com/watch?v=T-QQIFj_1ml

<http://www.youtube.com/watch?v=ryuGJhAlZNo&feature=related>

http://www.youtube.com/watch?v=h_W39xaAWXM

<http://www.youtube.com/watch?v=y97LizqTOTI&feature=channel>

Đßng huyßt là nghißn lißu cho các cß bßp, và khi tßp aerobics đßng sß đßc đßt nhißu hßn. Tßp tß (weight training) giúp tßo thêm cß bßp và cß hai cách tßp luyßn thay đßi các protein cßa cß bßp theo chißu hßng nâng cao quá trình

Bác sĩ Tim Church thußc Trung tâm Pennington Biomedical Research Center, Baton Rouge (Louisiana) nói “Đißu hißn nghißn là vßa tßp aerobics và tßp tß tßt hßn là chß tßp mßt trong hai thß. Đây cũng tßng tß nhß ußng hai loßi thußc khác nhau”

Các bßnh nhßn tham gia chßng trßnh nghißn cßu này trong sußt chín tháng, tßp thß đßc 3 ngày mßt tußn, mßi lßn 45 phút. Bác sĩ Laurie Goodyear, thußc Trung tßâm Joslin Diabetes Center (Boston), tuy không thußc nhóm nghißn cßu nhßng cũng có cß ông trßnh nghißn cßu tßng tß cho bißt “Thßi lßng tßp nhß thß không khó khăn lßm. Bßnh nhßn không cßn ăn kiêng, kßt quß tßt đßp đßt đßc hoàn toàn nhß vào thß đßc”

Mßc đích cßa các nhà khßo cßu là trßc nghißm ba chßng trßnh luyßn tßp khác nhau đß xem chßng trßnh nào tßt nhßt cho bßnh nhßn tißu đßng. Ba chßng trßnh này là: tßp aerobics không thôi, tßp tß (weight training) không thôi và tßp cß hai thß. Kßt quß đßđßa đßn khuyßn cáo là các thành nißn nên kßt hßp tßp aerobics vßi tßp tß

Có tßng cßng 245 bßnh nhßn tißu đßng tham gia chßng trßnh nghißn cßu. Hß đßc chia ra làm ba nhóm, các nhóm này đßu tßp luyßn mßt khoßng thßi gian nhß nhau. Mßt nhóm thß tß (nhóm đßi chißu) chß làm các đßng tác dßn gân cßt (stretching) hàng tußn và tham gia các lßp dßy thß dßn (relaxation).

Đßí sß hßng đßn cßa hußn luyßn vißn, các bßnh nhßn tßp aerobics đi bß trên máy chßy bß (treadmill) vßi đß đßc tăng thêm 2 phßn trßm mßi 2 phút. Còn các ngäi tßp tß thì sß đßng máy đß vßn đßng các cß bßp phßn trên cßa cß thß và chân, sßc nßng cßa tß tăng theo sßc mßn h cßa ngäi tßp

Kßt quß đßt đßc cßt tßt đßp. Bà Deidra Atkins, 44 tußi, giáo sß sinh hßc, đßc chßn đoán bßnh tißu đßng mßt năm trßc khi tham gia nhóm tßp aerobics+weights cho bißt “Tôi thßy có nhißu năng lßc hßn. Đây là mßt trong nhßng đißu tôi nhßn thßy trßc tißn”. Bà kß là bà có mßt ngäi dì bß cßa cß hai chân và mù mßt vì tiêu đßng. Bà nói “Tôi nhß lúc còn nhß đß phßi giúp dì tôi nhißu vißc, Nghĩ lßi mà tôi rßng mình”

Các nhà khßo cßu đß phát hißn là chß có nhóm tßp cß aerobics lßn tßp tß mßi gißm đßc đßng huyßt và gißm cân, mßc đßu cß ba nhóm đßu gißm đßc vòng bßng.

Mßt sß ít bßnh nhßn thußc nhóm tập phßi hßp bßt đßu ußng thußc tißu đßng mßi, theo sß chß

Đến các bác sĩ của họ

Bên mẫu i mẫu t phần trăm (41%) bệnh nhân trong nhóm tập thể dục đã có thể giảm bớt liều lượng thuốc tiểu đường hoặc họ đã có mức đường huyết trung bình. Trong khi đó chỉ có 26% cho nhóm tập thể dục không thôi, 29% cho nhóm tập thể dục aerobics không thôi và 22% cho nhóm không tập thể dục

Theo các nhà khoa học tập thể dục giảm đường huyết của nhóm tập thể dục thể thao cao độ bất kể rủi ro bệnh tim, đái tháo đường và các bệnh khác.

Best Workout for Diabetics: Aerobic Exercise With Weight Training- AP-Nov 24.2010

(*) Aerobic Exercise Examples

(**) Weight Training 101