

Đi Bộ

Môn Thể Thao Phòng Ngừa Bệnh Tật Thích Hợp Với Người Cao Tuổi

DS. Phan Quốc Đồng

(Trích đặc san Sức Khỏe và Đời Sống số 187)

Có rất nhiều phương pháp rèn luyện nhằm giữ gìn, nâng cao sức khỏe và kéo dài tuổi thọ, như dưỡng sinh, yoga, đi bộ, thái cực quyền. Nhưng đi bộ là một trong những phương pháp vừa đơn giản, nhẹ nhàng lại tốn ít công sức, tiền bạc, thời gian, cũng không đòi hỏi sân bãi, phòng tập, mà có thể thực hiện ngay trên đường phố vắng hoặc trong nhà với mọi điều kiện thời tiết. Có thể chủ động nghỉ ngơi tại chỗ khi mệt mỏi, phù hợp với mọi lứa tuổi, nhất là người cao tuổi sức khỏe yếu, có bệnh mãn tính do quá trình lão hóa cơ thể.

TÁC DỤNG CỦA ĐI BỘ.

Ở người cao tuổi, sẽ xuất hiện nhiều bệnh tật mãn tính do quá trình lão hóa cơ thể như tăng huyết áp, bệnh tim mạch, thoái hóa khớp, rối loạn tâm thần... Nhưng nếu thường xuyên rèn luyện đôi chân bằng cách đi bộ sẽ có tác dụng giúp trì hoãn, giảm nhẹ các chứng bệnh này.

Hiện nay, đi bộ đang được các chuyên gia y tế và thể thao đánh giá là môn thể thao phổ biến và rất có ích cho sức khỏe, nhất là đối với người cao tuổi có bệnh mãn tính như bệnh tim mạch.

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) đã khẳng định đi bộ là bí quyết bảo vệ hàng đầu cho tim và sức khỏe của con người. Giám đốc WHO, Gro Harlem Brundtland, nhân ngày Tim mạch Thế giới vừa qua, đã chính

thức phát động phong trào toàn cầu đi bộ, vì theo WHO đây là phương pháp đơn giản nhất, tiết kiệm nhất nhưng mang lại hiệu quả cao nhất để bảo vệ trái tim của mỗi người. Những số liệu thống kê cho thấy các bệnh về tim mạch đang là tác nhân gây tử vong ghê gớm nhất ở châu Âu và Bắc Mỹ, thực tế cho thấy 1/3 số tử vong trên toàn cầu đều bắt nguồn từ các căn bệnh này.

WHO dự đoán đến năm 2010, bệnh tim sẽ là kẻ thù số 1 ở các quốc gia đang phát triển, tuy nhiên có thể kiểm chế bằng nhiều cách, trong đó cách dễ dàng và thuận tiện nhất chính là đi bộ.

Giáo sư Jean Paul Broustet, Chủ tịch Hội Tim mạch Pháp khẳng định, luyện tập thể lực ở người cao tuổi phải được coi trọng, vì cho dù trái tim là một loại cơ đặc biệt, nó vẫn cần phải được rèn luyện thường xuyên để nhận và dẫn máu cho cơ thể tốt hơn, nhất là có khả năng hồi phục sau một nỗ lực nhanh hơn. Tuy nhiên người cao tuổi cần phải cẩn trọng với các môn thể thao đòi hỏi cường lực như đá bóng, cử tạ, các môn thể thao đồng đội... còn với các môn thể thao nhẹ nhàng khác như bơi lội, đi bộ... vẫn có thể tiếp tục.

Năm 1980, J.E. Fries, trong một công trình nghiên cứu về người cao tuổi đã cho biết sự xuất hiện các bệnh mãn tính lão khoa như tim mạch, thoái hóa khớp... có thể đến

chậm hơn nhờ vận động đôi chân, và người cao tuổi có thể chủ động làm giảm bệnh tật của chính mình bằng cách đi bộ.

Năm 1998, A.J.Vita ở Viện Đại học Pennsylvania đã theo dõi 1.741 bệnh nhân tuổi từ 32 – 80, thấy những người thường xuyên vận động cơ bắp đôi chân thì bệnh mãn tính xuất hiện chậm hơn ít nhất 5 năm.

Giáo sư Guennadi Beroychev ở Đại học Kiev, chuyên nghiên cứu về các phương pháp làm chậm quá trình lão hóa, khi được nhà báo S. Ghenkman hỏi “Marathon có thể kéo dài tuổi thọ không?”. Ông cho biết: “Marathon là một gánh nặng quá mức đối với người bình thường, nhất là đối với người cao tuổi, nó đòi hỏi sự căng thẳng ghê gớm, tôi chỉ đồng ý với cuộc chạy 30 phút, với tốc độ gần như đi bộ”.

Trong khi đó, bác sĩ Alnhyl Hotreal, 69 tuổi, người Ấn Độ cho biết bản thân ông không tập luyện môn thể dục nào, nhưng mỗi buổi sáng đều chịu khó đi bộ, nên lúc nào cũng cảm thấy khỏe mạnh, không biết ốm đau là gì.

Thực tế, không ai chối cãi đi bộ đã có tác dụng tốt, cụ thể là cho cơ quan tiêu hóa (ăn ngon, tiêu cơm...), cơ quan bài tiết (toát mồ hôi, thông tiểu...), cơ quan tuần hoàn (lưu thông huyết mạch), cơ quan hô hấp (thở sâu, thở mạnh), cơ

quan thần kinh (ngủ ngon) ..., đặc biệt đi bộ còn giúp khắc phục được một số bệnh mãn tính lão khoa.

1.- ĐÁNG KỂ LÀ BỆNH TIM MẠCH:

Khi cao tuổi, tim sẽ bị lão hóa, giảm lực co bóp và khả năng thích ứng với các gắng sức đột ngột. Vận động nhẹ nhàng đôi chân sẽ làm tăng sự hấp thụ oxy của tế bào cơ tim, làm tăng sự co bóp và khả năng thích ứng với các gắng sức bất thường.

Đối với người bệnh tim mạch, cần tập đi nhẹ nhàng trong một phút, nghỉ một phút, rồi dần dần tăng lên 5 – 10 phút/lần. Mỗi ngày đi từ 10 – 20 lần. Khi thấy mệt, khó thở thì nghỉ, tránh gắng sức. Đi bộ giúp cơ tim và toàn bộ hệ động mạch co thắt đều đặn, nhịp nhàng, làm cơ tim và các lớp cơ ở thành mạch máu dày lên và dẻo dai hơn, khiến thành mạch giãn nở dễ dàng, bền bỉ hơn.

Đi bộ sẽ làm tăng lưu lượng máu, giảm xơ cứng mạch máu, giảm áp lực ngoại biên và tăng lực của tim, dẫn đến giảm nguy cơ bị tai biến mạch máu tim và não. Nên tập luyện bằng cách đi bộ càng sớm càng tốt ở mọi lứa tuổi, không phân biệt già trẻ nam nữ.

Theo Trung tâm Quốc gia phòng bệnh mãn tính và tăng cường sức khỏe của Hoa kỳ (1996) và Canada (1994), người tăng huyết áp cần thực hiện chế độ đi bộ như sau:

Đi bộ hay chạy chậm 30 phút/ngày và 3-4 ngày/tuần, huyết áp tâm thu sẽ giảm 5-10mmHg sau 4-5 tuần thực hiện.

Tạp chí Y học “The Lancet” (Anh) đã ghi nhận kết quả một cuộc thí nghiệm ở Nhật trên 2.678 người ở độ tuổi từ 71-93, cho thấy nguy cơ bệnh suy mạch vành giảm 50% ở những người đi bộ ít nhất 2 dặm/ngày (? 3,2 km) so với những người đi bộ ít hơn 0,25 dặm (?400m).

Và một cuộc thí nghiệm khác trên 6.017 người ở độ tuổi 35-60, cho thấy những người đi bộ từ 15-20 phút/ngày thì nguy cơ tăng huyết áp giảm 12% so với những người đi dưới 10 phút, nếu đi bộ trên 20 phút thì nguy cơ giảm tới 29%.

Theo tạp chí New England Journal of Medicine thì đi bộ mỗi sáng 30 phút, với tốc độ 5km/giờ sẽ hạ được 30-40% nguy cơ mắc bệnh tim, nếu đi bộ ít nhất 3 giờ mỗi tuần cũng giảm được 30-40% nguy cơ, còn nếu đi ít nhất 5 giờ trở lên thì giảm được tới 50% nguy cơ.

2.- THOÁI HÓA KHỚP: Đi bộ làm các khớp háng và gối bớt viêm, bớt đau, tuy lúc mới đi có thể thấy đau nhiều. Nhưng sau một thời gian, do máu lưu thông đều nên tình trạng viêm và phù nề sẽ khỏi hoặc giảm dần, đau nhức cũng giảm theo.

Đi bộ còn làm tăng sức lực của cơ, giảm thể trọng, do đó giảm được lực tác dụng lên khớp gối.

Xương đùi, xương cẳng chân cũng cứng cáp thêm vì giữ lại được chất vôi trong xương (gãy xương đùi hay gãy hơn ở những người ít đi bộ do chất vôi thoát ra ngoài mau hơn nên kém cứng cáp).

Gân cốt chắc hơn, giúp người cao tuổi giữ được cân bằng tốt, ít bị vấp ngã.

3.- BỆNH TIỂU ĐƯỜNG: Đi bộ làm tăng sức lực tim mạch, tăng độ nhạy cảm của insulin trong cơ thể. Các tế bào cơ bắp ở bệnh nhân tiểu đường dần dần hấp thụ nhiều chất đường hơn do được kích thích, vận động thường xuyên.

4.- RỐI LOẠN TÂM THẦN: Đi bộ làm tăng lượng máu nuôi não, giúp não nhận được nhiều dưỡng khí. Giấc ngủ sẽ đến dễ dàng và ngon, tinh thần thanh thoát, bệnh trầm cảm lo

âu cũng bớt dần.

5.- BÉO PHÌ: Đặc biệt tốt, giảm được cân trong thời gian ngắn, bụng nhỏ, dễ chịu.

6.- UNG THƯ: Nguy cơ ung thư đại tràng giảm, vì đi bộ giúp tiêu hóa mau, các chất cặn bã không bị ứ đọng bên trong ruột già.

7.- ĐAU LƯNG: Nhiều bác sĩ cho rằng đi bộ là biện pháp đơn giản và có hiệu quả đối với chứng bệnh này.

KỸ THUẬT ĐI BỘ:

Trung tâm nghiên cứu sức khỏe ở Pháp đã đưa ra lời khuyên cho những người đi bộ, đó là: Cần thực hiện đúng động tác, đi thẳng người, mắt nhìn về phía trước. Đi bước ngắn và nhanh tốt hơn là bước dài và chậm, tốc độ trung bình khoảng 130 bước trong 1 phút, trong 1 giờ đi 1 dặm (? 1,6 km) là tốc độ lý tưởng.

Nắm bàn tay, đánh tay thoải mái, cánh tay co lên tạo một góc 90°. Chân bước tiếp đất bằng gót, 5 ngón chân sau hơi nhấc lên. Nếu đi bộ nhằm cải thiện hệ tim mạch, tốt nhất nên đi 4-5 lần/tuần, mỗi lần kéo dài 30-60 phút hoặc mỗi ngày một lần, mỗi lần 30 phút. Đi bộ trên quảng đường hơi dốc là tốt nhất, năng lượng sinh ra đạt hiệu quả cao nhất.

Sau khi đi bộ cần tập các động tác thể dục thư giãn vài ba phút. Với phương pháp đi bộ trên, sau 6 tuần lễ bạn có thể nhận thấy sức khỏe được cải thiện rõ rệt.

Chú ý khi đi bộ nên mang giày thấp, khít với chân, trước và sau khi đi nên ngồi duỗi chân 2-3 phút, trước khi ngừng nên đi chậm lại dăm ba phút, đồng thời kết hợp cứ 4 bước hít vào 2 nhịp thở.

DS. Phan Quốc Đồng
(Trích đặc san Sức Khỏe và Đời Sống số 187)