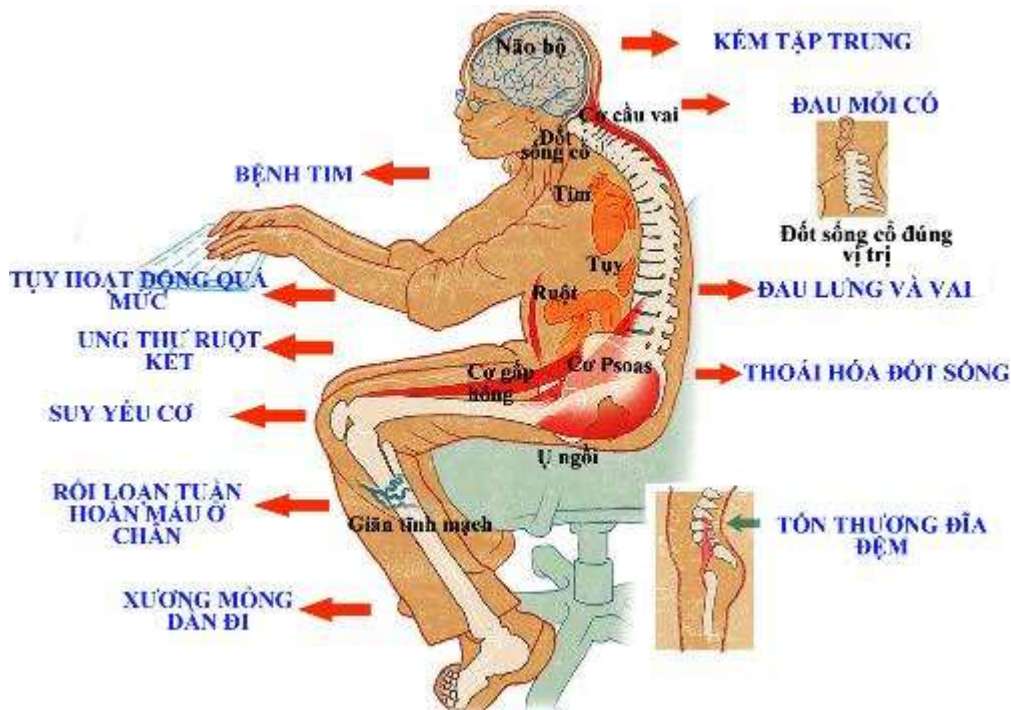


Nhiều nguy cơ khó lường vì ngồi nhiều.

Hầu như chúng ta đều biết ngồi quá lâu không hề tốt. Nhưng chính xác điều gì diễn ra trong cơ thể khi ngồi suốt 8 tiếng mỗi ngày hoặc lâu hơn?

Thói quen ngồi liên tục một chỗ trong thời gian dài gây tổn thương các cơ quan trong cơ thể, làm suy yếu chức năng các cơ và là nguyên nhân cho nhiều vấn đề về cột sống. Các chuyên gia trên tờ Washingtonpost đã mô tả chi tiết một loạt vấn đề do ngồi liên tục nhiều giờ và một số lời khuyên giúp mọi người cải thiện sức khỏe.



Tổn thương cơ quan bên trong cơ thể

Bệnh tim

Khi ngồi lâu, các cơ ít đốt cháy mỡ và tốc độ lưu thông máu chậm hơn khiến các axit béo dễ làm tắc nghẽn tim. Tình trạng này kéo dài gây cao huyết áp, tăng nồng độ cholesterol trong máu.

Theo các chuyên gia, những người càng ít vận động với “thời gian tĩnh” càng nhiều có nguy cơ mắc bệnh tim cao hơn gấp 2 lần những người năng vận động.

Tụy hoạt động quá mức

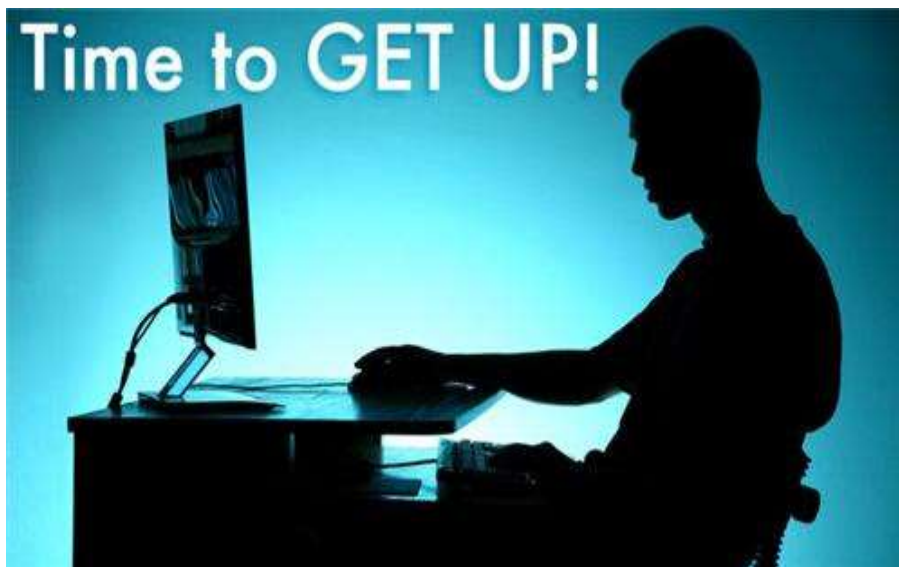
Tụy có nhiệm vụ sản sinh insulin, hormone giúp tế bào lấy glucozo từ máu và sử dụng để sinh năng lượng. Tuy nhiên, tế bào trong các cơ ở trạng thái

không vận động không phản ứng với insulin khiến tụy tiếp tục tiết ra nhiều hormone nữa. Đây là nguyên nhân gây tiểu đường và một số bệnh khác. Điều nguy hiểm là sự suy giảm phản ứng với insulin xảy ra chỉ sau 1 ngày ngồi liên tục, theo kết quả một nghiên cứu năm 2011.

Ung thư ruột kết

Nhiều nghiên cứu cho thấy sự liên quan giữa ngồi lâu với sự gia tăng nguy cơ ung thư ruột, ung thư vú và nội mạc tử cung. Các nhà khoa học vẫn chưa lý giải đầy đủ cho vấn đề này, nhưng đã có nhiều giả thiết được đưa ra. Giả thiết thứ nhất cho rằng insulin dư thừa kích thích sự phát triển của các tế bào có hại. Còn theo một lập luận khác, vận động thường xuyên sẽ đẩy mạnh hoạt động của các chất chống oxy hóa tự nhiên giúp ngăn ngừa quá trình phá hủy tế bào và các gốc tự do, tác nhân tiềm ẩn gây ung thư.

Thoái hóa cơ



Chùng cơ bụng

Khi đứng, di chuyển hay thậm chí ngồi ngay ngắn, cơ bụng căng ra và giữ cho dáng người thẳng. Ngồi sai tư thế không những làm căng cơ lưng mà còn khiến cơ bụng bị suy yếu gây cong vẹo cột sống.

Hông thiếu linh hoạt

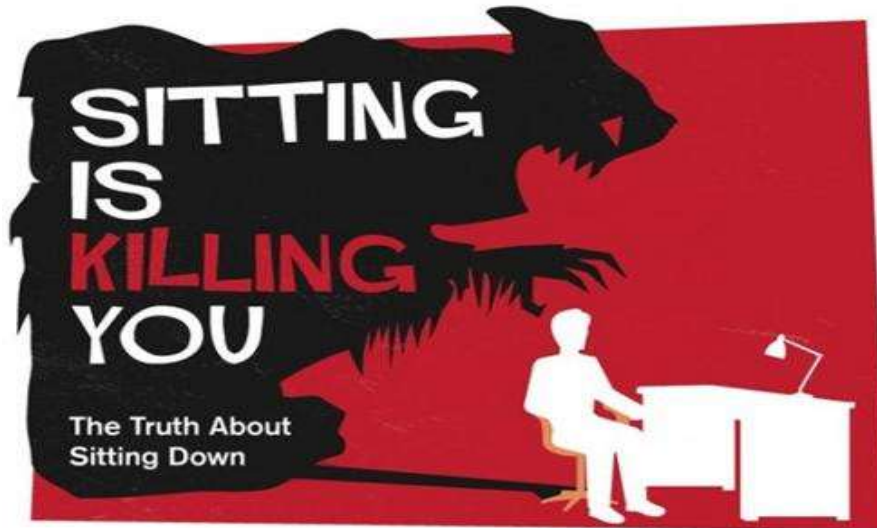
Những người ngồi quá nhiều hiếm khi có cơ hội vận động để cơ hông phát triển. Do vậy, hông ngày càng kém linh hoạt. Đây là nguyên nhân hạn chế khả năng di chuyển và độ dài sải chân.

Nghiên cứu khoa học cũng chứng minh rằng suy giảm chức năng cơ hông là lý do khiến người cao tuổi dễ bị té ngã hơn.

Cơ mông suy yếu

Ngồi nhiều khiến vùng mông không phải thực hiện “nhiệm vụ” nào và dần quen với tình trạng này. Vòng ba dần to ra một cách không mong muốn nhưng cơ mông lại suy yếu, hạn chế khả năng vận động.

Các vấn đề về chân



Lưu thông máu kém ở chân

Thời gian ngồi nhiều khiến tuần hoàn máu ở chân giảm. Các vấn đề có thể phát sinh gồm sưng mắt cá chân, giãn tĩnh mạch cho tới hội chứng huyết khối trong tĩnh mạch (DVT) nguy hiểm.

Xương mỏng

Các hoạt động đi, chạy... kích thích hông và xương ở phần dưới cơ thể phát triển với mật độ dày hơn, chắc chắn hơn. Ngồi lâu khiến xương mỏng dần đi. Tình trạng thiếu vận động như trên là lý do cho sự gia tăng chứng loãng xương trong thời gian gần đây, theo ý kiến của các nhà khoa học.

Kém tập trung

Vận động giúp bơm máu và oxy lên não tốt hơn, đồng thời kích thích sản sinh các hóa chất cải thiện tâm trạng và trí óc. Khi ngồi một chỗ trong thời gian dài, mọi quá trình trong cơ thể đều diễn ra chậm chạp, bao gồm cả hoạt động của não bộ khiến chúng ta khó tập trung.

Đau mỏi cổ

Phần lớn thời gian dân văn phòng “đóng đô” tại bàn làm việc với thói quen cúi đầu về phía bàn phím máy tính hoặc nghiêng nghiêng đầu một bên nghe điện thoại. Hậu quả là các đốt sống cổ bị kéo căng và có thể mất cân đối vĩnh viễn.

Đau vai và lưng

Tư thế ngồi cúi về phía trước còn ảnh hưởng tới cả vai và lưng, đặc biệt là cơ cầu vai, nổi cổ và vai.

Thoái hóa cột sống

Ngồi trong thời gian dài với tư thế không đúng khiến đĩa đệm chêm giữa hai phần cứng xương đốt sống suy giảm chức năng giảm sốc cho cột sống, gây đau và phát sinh các vấn đề cột sống.

Thoát vị đĩa đệm

Càng ngồi nhiều mọi người càng đối mặt với nguy cơ thoát vị đĩa đệm cao hơn. Ở tư thế ngồi, trọng lượng phần trên cơ thể dồn vào đốt sống thắt lưng thay vì được phân phối đều dọc theo cột sống.

Gia tăng nguy cơ tử vong

Trong nghiên cứu kéo dài 8 năm rưỡi, những người có thời gian ngồi xem tivi nhiều nhất có khả năng tử vong cao hơn 61% so với những người xem tivi ít hơn 1 giờ mỗi ngày.

Lời khuyên của chuyên gia và tập ngồi đúng cách

TẬP NGỒI ĐÚNG CÁCH

Nếu công việc đòi hỏi phải ngồi trong một thời gian dài, hãy cố gắng tập ngồi đúng tư thế.
Lời khuyên “luôn ngồi thẳng” của mẹ lúc bé không bao giờ là thừa.



- * Lưng thẳng, không chồm về phía trước
- * Thư giãn vai
- * Giữ cánh tay vuông góc với khuỷu tay khi sử dụng máy tính
- * Chân để phẳng trên sàn
- * Có thể sử dụng đệm hỗ trợ thắt lưng

LỜI KHUYÊN CỦA CHUYÊN GIA



Ngồi trên bóng tập thể dục để các cơ phải hoạt động. Giữ lưng thẳng, chân đặt phẳng trên sàn trước mặt, để bàn chân chịu khoảng 1/4 trọng lượng cơ thể.

Hàng ngày, thực hiện bài tập kéo giãn cơ hông 3 phút cho mỗi bên.

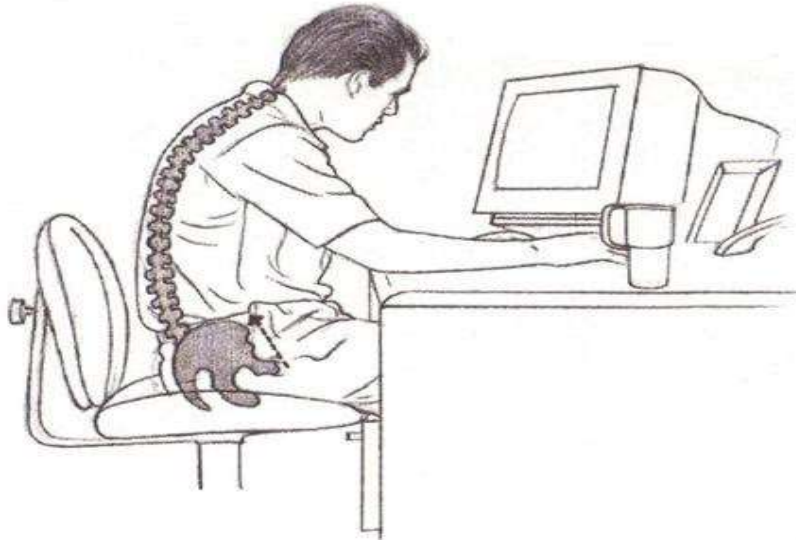
Đi bộ trong thời gian quảng cáo giữa các chương trình tivi. Thậm chí đi bộ với “tốc độ ốc sên” cũng có thể đốt cháy năng lượng gấp đôi so với khi ngồi. Các bài tập mạnh hơn càng tốt.

Thay đổi tư thế giữa đứng và ngồi khi làm việc. Nếu không thể thay đổi liên tục, hãy đứng lên cứ đứng lên cứ một lần và đi bộ.

Luyện tập các tư thế yoga để cải thiện sự dẻo dai của cơ hông và lưng

Thu Hiền (Theo Washingtonpost)

Cách đơn giản phòng trị đau cổ gáy, đau lưng



Chứng đau vùng cổ gáy và đau lưng rất dễ xảy ra với những người làm công việc ngồi hoặc đứng lâu như kinh doanh, nhân viên văn phòng, tài xế, phi công, giáo viên, thợ may...

Khi mới bị, triệu chứng thường không nặng, nhưng nếu không biết cách chữa trị kịp thời có thể dẫn tới bệnh lý mãn tính, gây trở ngại rất nhiều cho công việc và cuộc sống.

Lương y Đinh Công Bảy, Tổng thư ký Hội Dược liệu TP HCM nêu ra một số trường hợp đau vùng cổ gáy và đau lưng mới mắc, tình trạng nhẹ, có thể tự điều chỉnh bằng luyện tập và dùng một số bài thuốc đơn giản.

Đau cổ, gáy

Chứng đau vùng cổ, gáy làm ảnh hưởng đến sự vận động của cơ thể, không chỉ gây bất lợi cho từng cá nhân mà còn ảnh hưởng đến toàn xã hội. Tuy nhiên, nếu thực hiện luyện tập cổ tích cực và tập thể thao thường xuyên thì những nguy cơ mắc bệnh có thể giảm xuống đáng kể, phần lớn người bệnh sẽ hồi phục sau vài tuần điều trị. Chỉ có khoảng 12% phải chịu đựng chứng này trong thời gian lâu hơn và một số người phải bỏ cả công việc vì những ảnh hưởng của bệnh.

Một số động tác phòng và chữa đau cổ, gáy

Nếu bạn phải làm những công việc văn phòng, phải ngồi nhiều giờ trên ghế, để phòng ngừa đau vùng cổ, gáy, nên tranh thủ vài phút để làm các động tác sau:

- Ngồi thẳng lưng trên ghế dựa, toàn thân thư giãn, nếu đứng thì hai chân đứng rộng bằng vai, thả lỏng toàn bộ các cơ ở cổ, hai mắt nhìn thẳng, hít thở tự nhiên. Dùng tay xoa ấm phần cơ sau gáy từ trên xuống dưới. Cúi gập đầu xuống (thở ra), ngẩng đầu cao, mắt nhìn lên trần nhà (hít sâu vào), cúi xuống ngẩng lên đếm 1 lần. Thực hiện 10-20 lần.
- Dùng tay tiếp tục xoa ấm phần cơ sau gáy từ trên xuống dưới.

Nghiêng đầu qua trái, cố gắng cho lỗ tai bạn chạm đến móm vai trái (thở ra), rồi xoay đầu qua phải, tai chạm móm vai phải (hít vào). Qua trái - phải đếm 1 lần. Thực hiện 10-20 lần rồi đổi bên: nghiêng qua phải (thở ra), nghiêng qua trái (hít vào). Thực hiện 5-10 lần.

- Xoay đầu qua trái, cố gắng để cằm chạm vai trái (thở ra), rồi xoay đầu qua phải, cằm chạm vai phải (hít vào). Qua trái - phải đếm 1 lần. Thực hiện 5 lần rồi đổi bên: xoay đầu qua phải (thở ra), xoay đầu qua trái (hít vào), thực hiện 5-10 lần.

Ba động tác trên đây có tác dụng làm cho các đốt sống cổ, cơ cổ và vai của bạn hoạt động tốt hơn, phòng chống thoái hoá cột sống cổ, co cứng cơ cổ, tê mỏi hai cánh tay và bàn tay.

Sau khi thực hiện các động tác trên, tốt nhất nên đi lại một chút, hoặc làm các động tác đứng lên ngồi xuống nhẹ nhàng để có thể bổ trợ cho sức khoẻ toàn cơ thể. Khi ngồi vào bàn, cần chú ý chiều cao giữa ghế và bàn làm việc sao cho đầu không phải cúi hay ngẩng khi nhìn vào màn hình máy tính.



Dân văn phòng phải đứng nhiều hoặc ngồi nhiều dễ mắc các bệnh đau vai gáy, đau lưng. Ảnh minh họa: gofitty

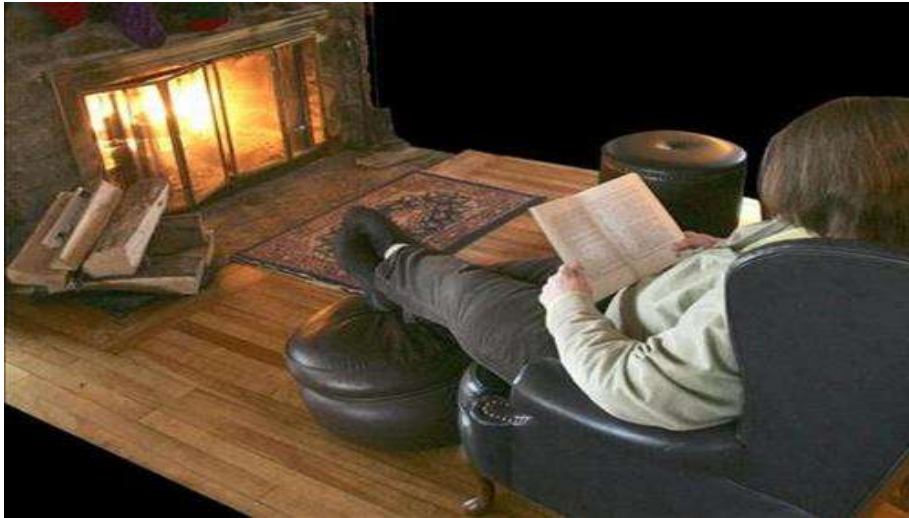
Đau lưng

Đau lưng có hai dạng: Đau lưng cấp và đau lưng mãn tính.

Trường hợp đau lưng cấp, mới phát, thể nhẹ, chưa gây biến chứng gì nguy hiểm thường do một số nguyên nhân sau:

- Thời tiết thay đổi đột ngột, nhiễm lạnh vùng lưng.
- Làm việc trong một tư thế cố định lâu dài.
- Vận động hoặc làm việc trong một tư thế mà cột sống bị lệch, như ngồi không đúng cách.
- Khi mang vác vật nặng, hoặc người mập phì có trọng lượng cơ thể lớn, các đĩa đệm làm cột sống phải chịu sự đè nén quá mức cũng gây đau lưng.
- Mang giày cao gót làm cho trọng lực cơ thể dồn về phía trước, đốt sống lưng L4 và L5 dễ bị trượt ra trước, gây đau lưng cấp.

Trong các trường hợp trên, có thể dùng các biện pháp như hạn chế vận động, nằm nghỉ ngơi, kéo giãn cột sống, chườm nóng hoặc chườm lạnh, xoa bóp, bấm huyệt...



- Tư thế nằm nghỉ ngơi:

Tư thế nằm ngửa thả lỏng người thoải mái trên giường cứng có nệm tốt và có độ lún vừa phải, để giữ được đường cong sinh lý cột sống, không nên nằm trên nệm mềm làm lưng lõm xuống, mạch máu và cơ sẽ bị chèn ép. Dùng một gối tròn nhỏ lót dưới cột sống cổ, đầu không kê gối. Một gối mỏng kê dưới lưng để lưng hơi ưỡn lên. Một gối kê dưới chân để chân co lên thoải mái. Sau 30 phút, nhẹ nhàng xoay nghiêng người để thay đổi tư thế. Khi dậy, xoay người nằm nghiêng để dậy từ từ.

- Xoa bóp:

Xoa bóp, đấm hoặc chườm nhẹ nhàng hai bên cột sống khoảng 30 phút. Bấm vào các điểm đau và day nhẹ theo chiều kim đồng hồ. Có thể dùng rượu gừng để xoa bóp (một lít rượu trắng ngâm với 0,5 kg gừng tươi gọt bỏ vỏ, giã nát nhuyễn, trong 1-2 ngày là dùng được).

- Chườm:

Khi mới bị đau lưng do chấn thương, có thể dùng túi đựng nước đá chườm lên chỗ đau khoảng 30 phút, làm co mạch, giảm đau tức thì. Nếu đau lưng do cơ, có thể dùng khăn tẩm nước ấm nóng khoảng 40-45 độ C để đắp lên chỗ đau khoảng 30 phút để làm giãn mạch máu, cơ và dây chằng.

- Kéo giãn cột sống:

Đu hai tay trên xà ngang, đu đưa thân mình khoảng 5-10 phút. Nếu có áo nịt và đai lưng, dùng treo cột sống thì rất tốt.

Sử dụng thuốc



Đông y gọi đau lưng là “yêu thống”, căn cứ vào nguyên nhân và triệu chứng mà chia thành 4 thể bệnh, cùng với những bài thuốc đơn giản sau đây:

1. Thể huyết ứ: Đau lưng như bị đánh, bị đâm vào, chỗ đau cố định không di chuyển, cúi vặn càng đau. Nhiều người từng bị té ngã, chấn thương.

- Hạt cam sao vàng, xay nhỏ thành bột mịn. Ngày uống 10 g, chia 2 lần, chiêu thuốc bằng rượu nhẹ.
- Lá ngải cứu tươi xào nóng với giấm, bọc trong túi vải đắp, chườm ấm vào thắt lưng hay chỗ đau.

2. Thể thận hư: Lưng đau và mỏi, thích đấm bóp, xoa, kèm theo lưng ngực không có sức, làm việc nhiều thì nặng lên, đêm đi tiểu nhiều. Thể thận hư chia ra thận dương hư và thận âm hư.

- * Nếu dương hư, người lạnh, chân tay lạnh, bụng và lưng lạnh, mặt trắng nhợt.
- Hạt hẹ 12 g, vừng đen 15 g. Nấu với 500 ml nước, sắc còn 300 ml, chia 2-3 lần trong ngày.
- Bồ cốt toái (củ ráng bay) 30 g, cạo bỏ lông, xắt mỏng, đem sấy khô rồi xay thành bột. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 3 g. Chiêu thuốc bằng rượu hoặc nước nóng.
- * Nếu âm hư thì người gầy khô, cổ họng khô khát, tâm phiền khó ngủ, sắc mặt đỏ, lòng bàn tay bàn chân nóng.
- Lá dâu tằm 16 g, đậu đen 20 g, mè đen 20 g, cành dâu 20 g, cỏ xước 20 g. Nấu với 600 ml nước, sắc còn 300 ml, chia 2-3 lần trong ngày.



3. Thể thấp nhiệt: Lưng đau nhức, người bứt rứt, mắt đỏ, miệng đắng họng khô, tiểu tiện ngắn, nước tiểu vàng đỏ, đại tiện táo bón.

- Đậu đỏ hạt nhỏ 30 g, xơ mướp 12 g, củ hành ta 10 g. Nấu với 600 ml nước, sắc còn 300 ml, chia 2-3 lần trong ngày.

Rễ cây lau hoặc rễ tranh 30 g, vỏ quả bí ngô già 30 g, nhân trần 15 g. Nấu với 600 ml nước, sắc còn 300 ml, chia 2-3 lần trong ngày.

4. Thể hàn thấp: Lưng đau, lạnh, ngày nhẹ đêm nặng, những ngày trời trở lạnh hoặc mưa đêm thì bệnh nặng thêm, sắc mặt tái nhạt.

- Cầu tích (rễ cây lông cu-li) 30 g. Nấu với 500 ml nước, sắc còn 300 ml, chia 2-3 lần trong ngày.

- Cây lá lốt (thân, lá) 20 g, gừng khô 6 g. Nấu với 600 ml nước, sắc còn 300 ml, chia 2-3 lần trong ngày.

- Lá ớt hiểm 50 g, rượu trắng vừa đủ. Lá ớt rửa sạch, giã nát, xào nóng rồi cho thêm chút rượu, bọc trong túi vải xoa nhẹ vào chỗ đau khi thuốc còn nóng. Khi thuốc nguội có thể xào lại 1-2 lần.

- Gừng sống 20 g, hành củ 15 g, bột gạo (gạo lứt càng tốt) 30 g. Đem gừng và hành giã nát rồi cho bột vào. Xào nóng, để nguội vừa phải rồi dùng xoa nhẹ vào chỗ đau.

Lê Phương

5 lý do không nên ngồi lâu hơn 3 giờ mỗi ngày

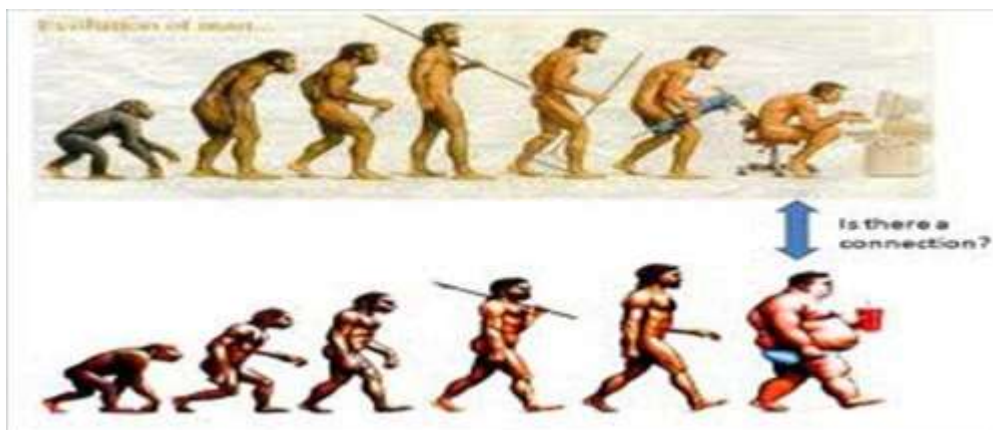
Những người ngồi nhiều có nguy cơ cao bị béo phì. Một nghiên cứu mới công bố còn nhấn mạnh, người thường xuyên ngồi lâu xem tivi thuộc nhóm nguy cơ cao nhất bị béo phì.

Một nghiên cứu cho thấy người Mỹ trung bình dành hơn một nửa thời gian thức dậy của họ để ngồi, đó chưa kể thời gian ngủ. Cuộc khảo sát đăng trên tạp chí y khoa BMJ cho thấy trung bình, những người trưởng thành dành gần 8 tiếng đồng hồ mỗi ngày để ngồi. Các nhà khoa học cho rằng những con số này thật đáng sợ.

Vậy mỗi ngày bạn ngồi bao nhiêu giờ đồng hồ? Thực chất, trong xã hội hiện đại, con người dành hầu hết thời gian để ngồi khi làm việc, xem tivi, ngồi trong xe hơi, ngồi trước màn hình máy tính. Trong khi một số người lại chủ quan cho rằng miễn là có tập thể dục thì sẽ có sức khỏe tốt, còn việc ngồi bao lâu sẽ chẳng có hại gì. Song điều này không đúng. Các nhà khoa học khẳng định việc ngồi nhiều sẽ rút ngắn tuổi thọ của bạn bởi hàng loạt căn bệnh tiềm ẩn dù cho bạn có dành ít thời gian trong ngày để tập thể dục.

1. Ngồi làm bạn béo hơn

Điều này có lẽ là không quá ngạc nhiên với bạn: Ngồi càng nhiều thì khả năng tăng cân càng cao. Một nghiên cứu cho thấy, những người ngồi nhiều có nguy cơ cao bị béo phì, tình trạng này không phụ thuộc vào việc tập thể dục. Trong đó, nhóm người thường xuyên ngồi để xem tivi có nguy cơ béo phì cao nhất.



2. Ngồi nhiều dễ bị bệnh tiểu đường tuýp 2

Ngồi lâu không chỉ ảnh hưởng đến thân hình của bạn. Nghiên cứu lần này cho thấy những người ít vận động trong thời gian dài cũng có nguy cơ cao bị mắc bệnh tiểu đường tuýp 2, hơn nữa bệnh tiểu đường thường đi kèm với tình trạng béo phì.

3. Ngồi nhiều làm tăng nguy cơ giãn tĩnh mạch

Tất cả chúng ta đều có tĩnh mạch ở chân. Giãn tĩnh mạch là tình trạng đoạn tĩnh mạch giãn to, dài ra và có thể nhìn thấy ngoằn ngoèo trên da. Thường thì nó chỉ làm mất thẩm mỹ trên đôi chân của bạn, song bệnh nó cũng gây đau và rất khó chịu. Do đó hãy xem lại, nếu bạn thường xuyên ngồi từ 8 tiếng trở lên mỗi ngày thì bạn thuộc nhóm có nguy cơ cao mắc bệnh này đấy.

4. Ngồi nhiều không tốt cho tim

Thói quen ngồi ít và vận động nhiều, bạn sẽ có một trái tim khỏe mạnh. Theo một nghiên cứu, những người ngồi nhiều, ít vận động sẽ gia tăng 90% nguy cơ mắc các bệnh về tim.

5. Ngồi nhiều làm giảm lượng cholesterol tốt

Ngồi quá lâu không chỉ tăng nguy cơ bị các biến chứng sức khỏe, mà còn lấy đi những yếu tố tốt trong cơ thể bạn. Nhiều nghiên cứu cho thấy lối sống thụ động làm giảm lượng cholesterol tốt (HDL). Trong khi người có nhiều HDL thì giảm được nguy cơ đứng tim và tai biến mạch máu não. Nếu HDL ít quá, sẽ gia tăng nguy cơ đứng tim và tai biến mạch máu não. Tóm lại, mọi người đều biết tập thể dục là tốt cho sức khỏe, nhưng không mấy ai dành nhiều thời gian trong ngày để luyện tập. Trong khi lối sống thụ động sẽ rút ngắn tuổi thọ của bạn thông qua việc làm gia tăng nguy cơ gây bệnh béo phì, tiểu đường, các vấn đề về tim, cũng như là giảm cholesterol tốt, gây suy giãn tĩnh mạch...



Các nhà nghiên cứu khuyến cáo mọi người nên ngồi ít hơn 3 tiếng mỗi ngày để có sức khỏe tốt và tăng thêm tuổi thọ. Do đó lời khuyên cho bạn là hãy cố gắng đứng dậy và nghỉ giải lao, hoặc gặp gỡ mọi người bằng cách đi dạo lòng vòng quanh khu phố, không nên ngồi quá lâu tại nơi làm việc hay phòng xem tivi.

Thi Trân

Chuyển đến: **Nguyễn Thanh Bình**

Ngày 6/3/4893 – Giáp Ngọ (5/4/2014)

www.vietnamvanhien.net