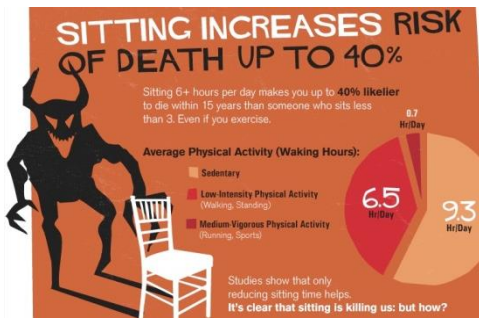


Ngồi Lâu Mau Chết

Bác Sĩ Hồ Ngọc Minh



Đọc tin tức trên mạng trong vòng một năm qua, nhiều nguồn tin cho biết, nếu bạn càng ngồi lâu, ngồi càng nhiều, tuổi thọ càng ngắn lại. “Sitting can kill you! - Ngồi có thể giết bạn!” Đó là kết luận đồng thuận của rất nhiều nghiên cứu khoa học. Mới nhất là nghiên cứu của Bác Sĩ Hidde Van Der Ploeg thuộc trường đại học University of Sydney, đăng trên Archives of Internal Medicine vào Tháng Tư, 2012. Sau khi theo dõi và khảo sát 200,000 người tình nguyện trong vòng nhiều năm, ông và các đồng nghiệp nhận xét, những người ngồi trên 11 giờ mỗi ngày, khả năng đột quy tử vong trong vòng 3 năm tăng 4% so với những người ngồi dưới 4 tiếng. Tuy nhiên chớ cần nghiên cứu gì dài dòng, các

cụ ta từ ngàn xưa đã phát biểu một thành ngữ rất tự nhiên: “Đi, đứng, nằm, ngồi” theo thứ tự đó mà sống, và sống lâu.

Ấy là chuyện ngày xưa. Bước vào thế kỷ 21, so với tổ tiên chúng ta, con người hiện đại dường như ai cũng có một thói quen chung, thích ngồi. Ngồi một chỗ ngày nay có ảnh hưởng tai hại như hút thuốc lá. Nghiên cứu trên còn cho thấy, những người ngồi trên 6 giờ một ngày, khả năng chết sớm trong vòng 15 năm tăng lên 40% so với những người chỉ ngồi 3 tiếng cho dù có tập thể dục, thể thao, chế độ ăn uống tốt.

Ngồi có tác hại như thế nào?

Khi bạn “an tọa” trên một tiếng đồng hồ, hệ thống điện từ não bộ kích hoạt các cơ bắp từ vùng xương chậu xuống hai chân dưới, hoàn toàn ngưng hoạt động. “Sửng nhĩ! Thoái mái nhĩ!”. Cơ thể của bạn ngừng tiêu thụ năng lượng, calories, vì khả năng đốt mỡ (fat) giảm đi khoảng 90%, lượng cholesterol tốt HDL giảm đi 20%, lượng mỡ triglycerides tăng vọt, và nguy cơ bị bệnh tiểu đường tăng lên 24%.

Một bệnh nhân của tôi đưa ra một nhận xét rất lý thú, ở Mỹ, có hai nghề chính: “nghề đứng và nghề ngồi”. Hãy nói về nghề ngồi của một người làm việc văn phòng. Người ấy sẽ ngồi ăn sáng, ngồi uống cà phê, ngồi lái xe đi làm “chiến đấu” với nạn kẹt xe đô thị, ngồi làm việc, ngồi ăn trưa, có khi còn ngồi hút thuốc lá, rồi lại ngồi làm việc cho tới giờ tan sở, ngồi lái xe về nhà lại “đánh lộn” với những người lái xe ẩu, lại kẹt xe. Về nhà, ngồi đọc báo hay “ngồi computer” leo lên mạng, ngồi ăn tối, ngồi coi ti vi, lại “ngồi computer” đọc e-mail, đi ngủ để ngày hôm sau lại... ngồi.

Nghiên cứu cho thấy, những người có nghề ngồi, tỉ số bị bệnh tim mạch tăng gấp đôi so với người có nghề đứng. Tệ hơn, cho dù, bạn cố chèn vào một ngày bận bịu với 30 phút thể dục buổi sáng, hay một giờ chạy bộ sau ngày làm việc, vẫn không làm suy giảm những tác hại trong ngày do “ngồi” gây ra.

Làm thế nào để giảm đi tác hại của ngồi?

Một sự cân bằng giữa đi, đứng và ngồi là tốt nhất. Tại sở làm, cứ 50 phút nên tìm ít phút để thay đổi tư thế của cơ thể, đứng lên, làm vài động tác thể dục ngay tại vị trí, đi vòng quanh bàn, đi vệ sinh, đi uống nước. Nếu được cho phép, hoặc được chủ phân công, nên chọn dịp hay cơ hội để... đi hay đứng. Nếu không đứng hay đi được thì nên ngồi ngửa, soãi người trên ghế ở góc 135 độ, duỗi thẳng chân ít phút mỗi giờ. Một số công ty gần đây còn cho phép nhân viên có giờ tập thể dục hay được nằm để nghỉ trưa.



Những người ngồi coi ti vi hay “ngồi computer” trên 3 tiếng mỗi ngày, khả năng chết vì bệnh tim mạch tăng 64%. Sau đó, cứ mỗi giờ ngồi nán thêm trước màn hình, tỉ số tác hại sẽ tăng lên 11%. Một con số thống kê khác dễ hiểu hơn, cứ mỗi phút “ngồi computer”, hay “ngồi ti vi”, tuổi thọ sẽ giảm đi khoảng 23 giây. Vì thế nên bớt ngồi trước các loại “màn hình to hay nhỏ”. Nếu “phải” xem ti vi thì nên tránh ngồi quá lâu. Nếu phải dùng computer thì nên đứng. Đứng, để lướt mạng sẽ hạn chế thời gian lang thang trên mạng, vô ích. Rất nhiều websites trên mạng có hướng dẫn thiết lập một hệ thống bàn computer để đứng. Các hãng xưởng hiện nay cho phép và khuyến khích nhân viên đứng để sử dụng computer. Bạn nên hỏi công ty của bạn, nếu cần thì xin toa bác sĩ để

được phép đứng và đi nhiều hơn ngồi.

Trở lại các nghiên cứu khoa học, các bác sĩ vẫn chưa có lời giải thích cụ thể tại sao. Nhưng, nhận xét đơn giản là, cơ thể con người không phải được tạo ra để ngồi. Cho đến một vài trăm năm trước, các cụ ta làm lụng ngoài đồng, ngoài ruộng, bệnh béo phì và tim mạch kể như không hiện hữu. Từ ngàn xưa tới thời nay, so với quý ông, người phải đi, đứng, khó ngồi yên một chỗ là các bà. Cho dù có ngồi đi nữa, các cụ bà xưa cũng ngồi xổm, tư thế làm mạnh thêm bắp thịt vùng xương chậu và đôi chân. Có lẽ vì thế, thêm một lý do, đàn bà sống lâu hơn đàn ông. Tóm lại, nên nghe các cụ dặn dò, “đi, đứng, nằm, ngồi”. Đi nhiều hơn đứng; đứng nhiều hơn ngồi. Có thì giờ dư thì nằm mà nghỉ vì càng ngồi nhiều thời gian sẽ đi nhanh hơn.