

SỰ TẬP LUYỆN VÀ SỨC KHỎE TIM MẠCH

Nguyễn Thị Thúy Hằng
Trường Đại học Y Dược Huế

Hơn 4 thập kỷ qua, nhiều báo cáo khoa học đã chứng minh mối liên hệ giữa hoạt động thể lực, sự khỏe mạnh về thể chất và sức khỏe tim mạch. Các hội đồng chuyên môn thuộc các tổ chức như Trung tâm Dự phòng và Kiểm soát bệnh tật CDC (Centers for Disease Control and Prevention), Hội Y học Thể thao Hoa Kỳ ACSM (American College of Sports Medicine) và Hội Tim Hoa Kỳ (AHA) cùng với Báo cáo của Quân Y Hoa Kỳ về hoạt động thể lực và sức khỏe đã củng cố thêm những bằng chứng khoa học liên quan giữa hoạt động thể lực đều đặn với những mức độ khác nhau của sức khỏe tim mạch. Quan điểm nổi bật của những báo cáo trên là những cá nhân khỏe mạnh nhờ luyện tập đều đặn ít phát triển bệnh lý mạch vành so với người ít hoạt động (sedentary). Nếu bệnh mạch vành xuất hiện ở nhóm người hoạt động thì thường xảy ra ở lứa tuổi muộn và khuynh hướng ít trầm trọng hơn.

Hơn 250.000 tử vong hàng năm ở Mỹ được quy cho thiếu hoạt động thể lực đều đặn. Thêm vào đó các nghiên cứu trên các nhóm người trong nhiều năm cho rằng, hoạt động thể lực còn giúp dự phòng các bệnh mãn tính khác như đái tháo đường không phụ thuộc insulin, tăng huyết áp, loãng xương và ung thư đại tràng. Ngược lại, có tần suất cao biến cố tim mạch và tần suất tử vong cao ở nhóm người có sức khỏe thể chất thấp. Ngay cả sự gia tăng hoạt động thể lực ở lứa tuổi trung niên, thông qua những hoạt động trong nghề nghiệp hay giải trí, cũng kết hợp giảm tỉ lệ tử vong. Tuy nhiên, mặc dầu với những bằng chứng nêu trên, đa số người trưởng thành đều thật sự ít hoạt động. Chỉ dưới 1/3 người Mỹ chấp nhận những khuyến cáo tối thiểu về lợi ích của hoạt động thể lực của các tổ chức trên (CDC, ACSM và AHA).

Những ích lợi của tập luyện là gì?

Lối sống ít hoạt động là 1 trong 5 yếu tố nguy cơ chính (cùng với tăng huyết áp, bất thường lipid máu, hút thuốc lá và béo phì) đối với bệnh tim mạch như AHA đã công bố. Nhiều nghiên cứu khoa học đã cho bằng chứng rằng : giảm các nguy cơ này sẽ giảm khả năng bộc phát bệnh tim hoặc các biến cố tim khác, chẳng hạn đột quỵ, hoặc giảm khả năng cần thiết sử dụng các phương thức tái tưới máu mạch vành (phẫu thuật bắc cầu nối hay tạo hình mạch vành). Tập luyện thể lực đều đặn có tác động thuận lợi trên nhiều yếu tố nguy cơ đã được xác định đối với bệnh lý tim mạch. Chẳng hạn, tập luyện làm giảm cân và có thể giúp giảm huyết áp, tập luyện có thể giảm mức cholesterol «xấu» (LDL-cholesterol), cũng như cholesterol toàn phần và tăng mức cholesterol «tốt» (HDL-cholesterol). Ở bệnh nhân đái đường, hoạt động thể lực đều đặn có tác động thuận lợi lên khả năng sử dụng insulin nhằm kiểm soát đường máu. Mặc dù hiệu quả của một chương trình tập luyện lên bất kỳ yếu tố nguy cơ nào đó là nhỏ nhưng đó là tác động liên tục, do vậy, sự luyện tập có thể ảnh hưởng trên tất cả yếu tố nguy cơ tim mạch khi kết hợp với những thay đổi khác (như điều chỉnh chế độ ăn, ngừng hút thuốc lá và sử dụng thuốc điều trị đặc hiệu).

Lợi ích của tập luyện đều đặn trên các yếu tố nguy cơ tim mạch :

- Tăng khả năng gắng sức
- Giảm cân nặng
- Giảm huyết áp
- Giảm mức cholesterol «xấu» (LDL-C) và cholesterol toàn phần
- Tăng mức cholesterol «tốt» (HDL-C)
- Tăng nhạy cảm insulin

Tập luyện còn đem lại một số lợi ích sinh lý như cải thiện sức mạnh và chức năng hệ cơ, cải thiện khả năng tiêu thụ và sử dụng oxygen (tiêu thụ oxygen tối đa hoặc khả năng hoạt động ái khí). Một khi sự vận chuyển và sử dụng oxygen cải thiện thì những hoạt động đều đặn hàng ngày ít đem lại mệt mỏi cho người tập. Điều này đặc biệt quan trọng đối với bệnh nhân tim mạch, những người có khả năng gắng sức thấp hơn nhiều so với người khỏe mạnh khác. Cũng có bằng chứng cho rằng, sự tập luyện có khả năng gây giãn mạch, chức năng thành mạch tốt hơn và cải thiện khả năng cung cấp oxygen đến cơ đang hoạt động. Việc đo sức bền và tính mềm dẻo của cơ trước và sau một chương trình tập luyện gợi ý rằng, có nhiều cải thiện sức mạnh của xương và khả năng

- Địa chỉ liên hệ: Nguyễn Thị Thúy Hằng, email: taihangdr@gmail.com

- Ngày nhận bài: 13/1/2016; Ngày đồng ý đăng: 12/9/2016; Ngày xuất bản: 20/9/2016

DOI: 10.34071/jmp.2016.4.17

thực hiện các hoạt động hàng ngày, giảm phát triển đau lưng, đặc biệt ở nhóm người lớn tuổi.

Những bệnh nhân được chẩn đoán bệnh tim giai đoạn sớm, nếu tham gia vào một chương trình tập luyện sẽ sớm trở lại công việc của mình và cải thiện chất lượng cuộc sống, tự tin, giảm stress và giảm âu lo. Quan trọng hơn, nhiều nghiên cứu có đối chứng cho thấy, những bệnh nhân có cơn bực phát tim tham gia vào chương trình luyện tập thì tỉ lệ tử vong giảm 20 - 25%. Đây là bằng chứng mạnh mẽ ủng hộ cho sự hoạt động thể lực đối với bệnh nhân tim. Mặc dầu lợi ích của tập luyện không còn phải bàn cãi tuy nhiên cũng cần lưu ý rằng nếu chỉ áp dụng chương trình tập luyện trong điều trị đối với người có bệnh lý tim thì không thể cải thiện khả năng bơm tim hoặc khâu kín mạch vành trong việc cung cấp oxy cho cơ tim.

Tập luyện như thế nào là thoải đáng?

Báo cáo của Quân Y Hoa Kỳ cùng với CDC, ACSM và Học viện quốc gia về sức khỏe nhất trí rằng: lợi ích của sự tập luyện có thể đạt được khi thực hiện ít nhất 30 phút hoạt động thể lực trung bình, trong phần lớn, hay tốt hơn là tất cả các ngày trong tuần.

Hoạt động thể lực trung bình được định nghĩa là bất kỳ hoạt động nào tương tự có cường độ như đi bộ nhanh với tốc độ 5 - 6 km/giờ. Những hoạt động này có thể bao gồm các hoạt động trong công việc hay giải trí với sự vận động tự nhiên và có cường độ như trên (đi xe đạp, làm vườn hay bơi lội). Khối lượng vận động cần đạt 30 phút mỗi ngày và từ 5 đến 7 ngày/tuần với cường độ tương đương 3 đến 6 METs (1 METs là năng lượng cần thiết lúc nghỉ, xấp xỉ 70 calo/giờ) hoặc xấp xỉ 600 đến 1200 calo tiêu hao mỗi tuần (Bảng 1).

Bảng 1. METs trung bình và lượng calo tiêu hao trong một số vận cơ

Các hoạt động	METs	Calo/giờ	Các hoạt động	METs	Calo/giờ
Đi bộ 3 km/giờ	2,5	175	Bơi chậm	4,5	315
Đi bộ 5 km/giờ	3,5	245	Quần vợt	7,5	525
Chơi Golf	4,9	340	Chạy (1,6 km/10phút)	10,2	710
Xe đạp trung bình	5,7	400	Chạy (1,6 km/7.5phút)	13,2	930

Các báo cáo cũng cho rằng, các hoạt động ngắn, lặp lại, (chẳng hạn mỗi 10 phút) như là các hoạt động nghề nghiệp hay giải trí hay công việc hàng ngày khác cũng có lợi ích cho sức khỏe tim mạch, nếu chúng được thực hiện với cường độ trung bình và thời gian tổng cộng ít nhất 30 phút/ngày.

Nhiều nghiên cứu cho thấy lợi ích của luyện tập

đặc biệt với chương trình vận động 30 đến 60 phút liên tục/ngày và 3 ngày/tuần, cường độ 60 đến 75% tần số tim dự trữ (Bảng 2). Tuy nhiên việc tập luyện theo tần số tim thường không cần thiết ở người khỏe mạnh vì lợi ích về sức khỏe thực sự có thể đạt được với mức vận động trung bình trong hoạt động hàng ngày.

Bảng 2. Ước tính sự tập luyện với phương pháp theo tần số tim dự trữ

- Cường độ tập luyện thường là 60 - 80% theo tần số tim (TST) dự trữ TST dự trữ = TSTmax - TST khi nghỉ
- Tần số tim tối đa thường được tính theo công thức 220 - tuổi, nhưng thường không chính xác, do đó tần số tim tối đa cần được xác định qua test gắng sức
Tần số tim cần đạt khi tập luyện : (TSTmax - TST lúc nghỉ) x cường độ tập luyện + TST khi nghỉ Ví dụ: TSTmax = 150 lần/phút ; TST khi nghỉ = 70 lần/phút Cường độ tập luyện = 60% theo TST dự trữ ⇒ (150 - 70) x 60 + 70 = 118 lần/phút Tần số tim đạt được trong thời gian tập luyện là 115 - 120 lần/phút

Các nhà nghiên cứu còn ước tính rằng, sự giảm 30 đến 40% các biến cố tim mạch là có thể được nếu phần lớn dân chúng chấp nhận khuyến cáo của chính phủ về sự cần thiết phải vận động.

Khuyến cáo về hoạt động thể lực của CDC/ACSM và Hội Quân Y Hoa Kỳ

Mỗi người trưởng thành nên thực hiện 30 phút hoặc hơn các hoạt động có cường độ trung bình,

trong phần lớn, hay tốt hơn là tất cả các ngày trong tuần.

- Hoạt động trung bình là những hoạt động tương tự đi bộ nhanh khoảng 5 - 6 km/giờ, hoặc có thể bao gồm các hoạt động khác nhau trong công việc hay giải trí như làm vườn, làm việc nhà, đi xe đạp, bơi...

- 30 phút hoạt động trung bình mỗi ngày sẽ tiêu hao năng lượng 600 - 1200 calo/tuần.

Sự khoẻ mạnh thể chất và tỉ lệ tử vong

Không cần đến sự tập luyện như một vận động viên chạy Marathon hay một vận động viên thành tích cao để tạo những ích lợi có ý nghĩa đối với sức khoẻ.

Lợi ích lớn đối với thuật ngữ tỉ lệ tử vong khi một người từ lối sống tĩnh tại trở thành người hoạt động thông qua sự vận động trung bình hàng ngày. Các nghiên cứu cho thấy ít có sự gia tăng lợi ích khi một người từ hoạt động trung bình chuyển sang hoạt động với cường độ mạnh. Trong 1 nghiên cứu trên 6213 cựu chiến binh Mỹ, được chia làm 5 nhóm tùy theo mức độ thể lực (đánh giá qua test gắng sức), theo dõi 6 năm và so sánh với những nguy cơ tử vong (sau khi đã điều chỉnh theo tuổi) theo sự khác biệt về mức độ sức khoẻ. Nghiên cứu cho thấy, nhóm có thể lực kém nhất nguy cơ tử vong gấp 4,5 lần nhóm có thể lực tốt nhất. Một điều ngạc nhiên đó là mức độ sức khoẻ của một cá thể là yếu tố quan trọng dự báo sự tử vong tốt hơn là những yếu tố nguy cơ khác như hút thuốc lá, tăng huyết áp, tăng cholesterol máu và đái đường. Nghiên cứu này cùng với các nghiên cứu khác còn cho thấy mức hoạt động hàng ngày và thể lực có ảnh hưởng nhiều đến tần suất bệnh tim mạch và tỉ lệ tử vong.

Sự tập luyện có thể có những nguy cơ gì ?

Trong quá trình tập luyện, có thể có sự tăng thoáng qua nguy cơ về các biến chứng liên quan đến tim (ví dụ, cơn bực phát tim hoặc rối loạn nhịp trầm trọng), tuy nhiên nguy cơ này rất ít. Đối với người

trưởng thành không có bệnh lý tim, nguy cơ biến cố tim mạch hoặc biến chứng khác là 1/400.000 -800.000 giờ tập luyện. Trong khi đó ở người có bệnh lý tim là 1/62.000 giờ. Điều quan trọng là nguy cơ trên rất thấp ở người tập luyện đều đặn. Nhiều bằng chứng gợi ý rằng, nguy cơ của một người sống tĩnh tại là gấp 50 lần so với người có tập luyện 5 buổi/tuần. Như vậy, người tập luyện đều đặn ít có vấn đề xấu liên quan vận động. Ngoài ra, ngược với quan điểm thông thường, đa số cơn bực phát tim (khoảng 90%) xảy ra trong trạng thái nghỉ chứ không phải khi vận động.

Như vậy, sự tập luyện thật sự rất an toàn. Tuy nhiên, cần lưu ý các dấu hiệu hoặc triệu chứng khi vận động như khó chịu ở ngực (đau hoặc cảm giác nặng ở ngực, cảm, cổ, lan ra vai, tay hoặc sau lưng), thở dốc không bình thường, chóng mặt hoặc nhức đầu hay có bất thường về nhịp tim (đánh trống ngực, hồi hộp). Nếu một trong các triệu chứng trên xảy ra, lập tức cần đến thăm khám thầy thuốc.

Để trở thành một người hoạt động, cần phải bắt đầu như thế nào ?

Đầu tiên, nếu có bệnh lý tim hoặc trên 45 tuổi và có 2 hay nhiều hơn các yếu tố nguy cơ (tiền sử gia đình có người mắc bệnh lý tim trước 55 tuổi, hút thuốc lá, tăng huyết áp, tăng cholesterol máu, đái đường, lối sống tĩnh tại hoặc béo phì), cần tham khảo ý kiến các nhà chuyên môn trước khi bắt đầu tham gia tập luyện.

Như đã nêu trên, lợi ích thật sự của vận động chỉ mang lại khi thực hiện hoạt động trung bình tối thiểu 30 phút/ngày. Nếu như không thể thực hiện được điều này, thì cố gắng thay đổi cách sinh hoạt trong công việc như đi bộ lên cầu thang thay vì đi thang máy hoặc đi bộ những khi có thể thay vì đi xe. Có thể đưa những vận động ngắn độ 10 phút vào thời gian biểu hàng ngày. Vấn đề quan trọng là sự nỗ lực của bản thân người muốn bắt đầu thực hiện sự vận động.