

Đột t là chết đột ngột, gặp không chỉ ở người cao tuổi mà ngay cả người trẻ tuổi cũng có thể gặp. Nguyên nhân là những người có bệnh tim mạch, cao huyết áp, xơ vữa động mạch, rối loạn cholesterol năng thần kinh và đột não. Điều đáng lưu ý là đột t thường xảy ra lúc vắng người. Chúng ta có thể phòng tránh được đột t nếu như biết sớm và thực hiện đúng các khuyến nghị.

NỘI SUY DƯỠNG SINH

Nội suy dưỡng sinh là kế hoạch luyện tập dựa trên hình phong cách sống theo những điều chủ yếu của thể chất: Thể chất, làm việc, nghỉ ngơi, sinh hoạt, ăn uống, bài tập...

Thời gian tập luyện quan trọng nhất là những điều kiện thời gian, không gian và môi trường. Nội suy cần thiết của một người thường được chia thành hai phần và thời gian trong một ngày: Tổng 24 giờ, trong đó có 8 giờ lao động, 8 giờ sinh hoạt, nghỉ ngơi, 8 giờ ngủ để lại sức, phù hợp với những điều chủ yếu của thể chất, song để vì môi trường chung quanh, chúng ta luôn phải tìm kiếm thích nghi với những biến đổi của môi trường như: Ánh sáng, nhiệt độ, mùa gió, thời tiết, ion không khí, nồng độ ô nhiễm, tập thể dục trái đất...



Tập thể dục dưỡng sinh có thể giúp phòng tránh được bệnh tật

Sức khỏe là vốn quý của mỗi người và của toàn xã hội, tu dưỡng và bảo vệ sức khỏe là công việc cần được quan tâm thực hiện hàng ngày. Dựa vào sự tiến bộ của y học hiện đại, theo kinh nghiệm thực tế của những người đã có một cuộc sống khỏe mạnh cũng như qua sự phát sinh bệnh tật của một số bệnh nhân mà ta đưa ra những nội suy dưỡng sinh cho phù hợp như mục đích:

- Chế độ cân bằng trạng thái sinh lý của thể thích nghi được với môi trường, với hoàn cảnh xã

hội đồng duy trì sức khỏe bản thân.

- Tu dưỡng tinh thần, tăng cường thể chất trong đời sống làm việc, sinh hoạt, bồi dưỡng đúng mức và đời sống.

- Phòng chống mất sức bệnh phát sinh.

- Dự phòng tai nạn, tai biến đột tử với người cao tuổi, đột tử bệnh nhân kinh, tim mạch, đái tháo đường, cao huyết áp...

NỘI DUNG DÒNG SINH PHÒNG TRÁNH ĐỘT TỬ

Ngày hôm nay khi thức giấc đã đón chào buổi sáng ban mai với niềm hy vọng tốt đẹp trong ngày thì bản cũng chợt quên rằng những tai biến, bệnh tật vẫn đang rình rập bên ta, chợt quên cảm giác với những biến cố vì sao không chú ý của mình mà tác hại đến sức khỏe, đến đời sống, tở vong...

Lý do là: Qua một đêm ngon giấc hoặc một giấc ngủ trưa khi thức giấc nghĩ đến công việc cần làm hoặc khi nghe tiếng chuông điện thoại, khi buồn đi tiêu, ta thường có thói quen vùng ngay dậy, đứng phắt ngay lên... Đó là tác động thường gây nên trạng thái đột tử với não, với hệ thống thần kinh, tim mạch, làm rơi lơ lửng các hoạt động sinh lý khác trong cơ thể. Nó chỉ có thể bình thường đột tử với những người khỏe mạnh như người lái máy bay, người lái xe, người lái có bệnh, người cao tuổi.

Vì trong giấc ngủ, các hoạt động cơ thể đều trong trạng thái nghỉ ngơi, thần kinh tinh thần thoải mái, tim đập chậm rãi, lưu thông máu chậm rãi, phổi thở chậm rãi, các vận động cơ bắp giãn nở - quá trình trao đổi chất cũng giảm. Khi thức giấc nếu vùng dậy đột ngột, các hoạt động thần kinh, cơ bắp đang ở trạng thái nghỉ ngơi chuyển sang trạng thái vận động, gây một thăng bằng thất bại, làm rơi lơ lửng các chức năng thần kinh vận mạch não, tim, phổi đột ngột choáng váng, nhức đầu, xây dựng, bàng hoàng, hồi hộp và cũng là khởi đầu của những tai biến, bệnh tật, tàn tật hoặc tở vong đột tử với những người đang có bệnh thần kinh, tim mạch, đái tháo đường, cao huyết áp...

Nhiều công trình nghiên cứu cho thấy, ngay cả người ở bình thường khi ngủ dậy cũng phải sau 5 phút đứng vài chục phút, trạng thái tĩnh chỉ trong giấc ngủ mới xóa hết đột biến qua võng mạc thân thể. Vì vậy, khi thức giấc không nên vùng dậy ngay mà cần có ít phút (tốt nhất là 5 phút đến 10 phút) nằm yên cho tim nhả, nếu trời rét hãy mặc chăn ra cho cân bằng áp khí, đứng thổi thổi hít ngay như đứng tác khời đứng như xoa mắt, xoa gáy, xoa vai cổ, xoa đầu, xoa ngực... Người dậy vuốt ngực 2 cánh tay, vò nghiêng như 2 bàn tay vò nhau, xoa vuốt lưng hông, vuốt nằm 2 chân. Giật thả nằm ngửa co 2 chân lên, uốn mông lên, hóp mông xuống rồi duỗi chân ra, gập chân cao 90 độ dậy, nằm xuống lặp lại nhiều lần đứng tác như vậy như thổi 10 lần đứng võng mạc vùng cổ xương, khớp, lưng hông... Sau đó thông thoáng đứng dậy ra ngoài là vô sự.

Khởi đứng như vậy có tác dụng làm cho máu huyết lưu thông, cho cơ xương khớp giãn đầu, hóp thân kinh, hóp võng mạc, hóp thóc vọt và các cơ quan chức năng hàng phần trên lại, tăng cường khả năng trao đổi chất, xóa đi những vết nhăn trên mặt, hóp chóp đột biến sự thoái hóa da... tốt điếu kiên thích nghi cho thể chuyển từ trạng thái tĩnh sang trạng thái võng mạc mà không đột ngột ra mắt tai biến nào. Cần thổi hít thổi xuyên suốt ngày sinh khi thức giấc (không kể ngủ đêm hay ngủ ngày) để phòng tránh đột biến như tai biến tim, mạch, não và đột quỵ đái vọt người cao tuổi và nhất là đái vọt bệnh nhân tim mạch, cao huyết áp, rồi loãng thân kinh võng mạc não, người hay có hội chứng tim đình, hay đau đầu chóng mặt, rồi loãng thân kinh thóc vọt...

Khởi đứng như vậy không chỉ dành cho người bệnh, người cao tuổi mà ngay cả cho người bình thường. Các bệnh cũng nên thổi xuyên thổi hít mới sáng 15-20 phút và coi đó là một bài tập thể dục dưỡng sinh cần bệnh trên giường để phòng bệnh, chống lão hóa vì ý nghĩa tác dụng đặc trưng của nó.

BS. QUÁCH TUẤN

Người tin website suckhoedoisong.vn