

## LỢI ÍCH VÀ NGUY CƠ GẶP PHẢI KHI VẬN ĐỘNG

Nguyễn Hùng Vương<sup>1</sup>, Nguyễn Đức Tuấn<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

<sup>2</sup>Khoa Luật-Sư phạm, Phân hiệu Đại học Đà Nẵng tại Kon Tum

Email: ndtuan@kontum.udn.vn

**Tóm tắt:** Trong cuộc sống hàng ngày, hoạt động thể chất, vận động là hoạt động đặc biệt cần thiết đối với con người. Các chuyên gia sức khỏe và các y bác sĩ đều khuyên mọi người nên tham gia tập luyện một bộ môn thể thao nào đó một cách thường xuyên nhằm rèn luyện sức khỏe, nâng cao chất lượng cuộc sống. Nhiều nghiên cứu khoa học đã chứng minh tập luyện thể dục thể thao thường xuyên mang lại rất nhiều lợi ích cho sức khỏe con người. Do đó vận động không chỉ giúp chúng ta duy trì được cân nặng lý tưởng, thoải mái tâm lý, mà còn tăng cường sức bền tim phổi, giảm thiểu nguy cơ các bệnh về tim mạch..., từ đó giúp chúng ta có những biện pháp phòng ngừa nguy cơ về tim mạch khi vận động.

**Từ khóa:** Lợi ích, nguy cơ, vận động

### Abstract:

In daily life, physical activity and exercise are especially necessary for humans. Health experts and doctors advise that everyone participate regularly in sport activities to improve their overall health and quality of life. Numerous scientific studies have shown that regular exercise has many benefits for human health. Therefore, mobilization not only helps us to maintain an ideal weight and achieve psychological comfort, but it also enhances the durability of the lungs, minimizing the risk of cardiovascular diseases, and thereby helps us to take measures in preventing cardiovascular risk when exercising.

**Keywords:** Benefits, risk, exercise

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Điều kiện y tế hiện nay cho phép cả người khỏe mạnh và người bệnh cải thiện khả năng vận động thông qua tập luyện, từ đó giảm tỷ lệ mắc bệnh và cải thiện chất lượng cuộc sống nói chung. Trong những năm gần đây, có rất nhiều báo cáo về sự nguy hiểm của lối sống ít vận động và lợi ích của việc tập thể dục thường xuyên. Năm 2007 Hiệp hội Y học thể thao Mỹ và Hiệp hội Y học Mỹ đã đưa ra khái niệm “Vận động là liều thuốc tốt”, ý nghĩa là thông qua đẩy mạnh hoạt động thể chất và vận động vừa phải để phòng ngừa, giảm thiểu và điều trị các bệnh mãn tính.

## NỘI DUNG

Trong phần này chúng ta sẽ bàn luận về những lợi ích mà vận động và hoạt động thể dục thể thao mang lại đối với hệ tim mạch và hô hấp, cũng như các nguy cơ về tim mạch gặp phải trong vận động.

### 1. Lợi ích của việc vận động thường xuyên

Mọi người đều có thể đạt được lợi ích về sức khỏe từ việc tham gia hoạt động thể chất vừa phải và tập thể dục thể thao hàng ngày hoặc hầu hết các ngày trong tuần. Trong một phạm

vi nhất định, lợi ích về sức khỏe của việc tăng lượng hoạt động thể chất sẽ lớn hơn. Có thể đạt được nhiều lợi ích sức khỏe hơn bằng cách tập luyện ưa khí cường độ trung bình 300 phút trở lên mỗi tuần, hoặc tập luyện với cường độ tương đối lớn 150 phút trở lên mỗi tuần, hoặc kết hợp cả hoạt động cường độ vừa phải với cường độ tương đối lớn để đạt được mức tiêu hao năng lượng như nhau. Những lợi ích chính của việc tập thể dục và hoạt động thể chất thường xuyên biểu hiện cụ thể ở những mặt sau:

### ***1.1. Nâng cao sức bền tim phổi***

Sức bền tim phổi phản ánh toàn diện khả năng hấp thụ, vận chuyển và sử dụng oxy của cơ thể. Nó liên quan đến khả năng bơm máu của tim, khả năng hấp thụ oxy và trao đổi khí của phổi, hiệu quả của hệ thống tuần hoàn máu trong việc vận chuyển oxy đến tất cả các bộ phận của cơ thể và chức năng của cơ và các mô khác trong việc sử dụng oxy này. Sức bền tim phổi tương đối cao là sự đảm bảo cho sức khỏe tốt.

Sức bền tim phổi là một chỉ số sinh lý khách quan về mức độ hoạt động thể chất của người dân, chỉ số này chịu ảnh hưởng rất nhiều bởi mức độ hoạt động thể chất và tập thể dục thường xuyên. Tăng cường hoạt động thể chất hoặc tập thể dục thường xuyên có thể cải thiện hiệu quả sức bền tim phổi. Những người có mức độ hoạt động thể chất cao có sức bền tim phổi cao hơn những người có lối sống ít vận động. Sức bền tim phổi càng thấp thì tỷ lệ mắc bệnh tim mạch, tiểu đường, huyết áp cao, thậm chí một số bệnh ung thư càng cao và tỷ lệ tử vong do nhiều loại bệnh cũng càng cao hơn.

Trong suốt cuộc đời của một người, những thay đổi về sức bền tim phổi diễn ra theo những quy luật riêng biệt của nó. Nhìn chung, sức bền tim phổi giảm dần theo tuổi tác sau khi trưởng thành và tốc độ suy giảm tăng nhanh sau tuổi 45. Sức bền tim phổi cũng còn chịu ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố khác. Ví dụ, người càng béo thì sức bền tim phổi càng kém, người hút thuốc có sức bền tim phổi kém hơn đáng kể so với người không hút thuốc. Do đó, trong suốt cuộc đời người, việc duy trì cân nặng khỏe mạnh, phát triển thói quen tập thể dục thường xuyên và không hút thuốc lá sẽ giúp cải thiện sức bền tim phổi và duy trì sức khỏe. Khi nghiên cứu khoa học tiếp tục tiết lộ tầm quan trọng của sức bền tim phổi, vào tháng 12 năm 2016, Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ đã liệt kê sức bền tim phổi là dấu hiệu sinh tồn lâm sàng thứ năm sau nhiệt độ cơ thể, mạch, hô hấp và huyết áp (Xie Minhao và cộng sự, 2011)

### ***1.2. Giảm thiểu các yếu tố nguy cơ gây xơ vữa động mạch***

Xơ vữa động mạch là một tổn thương đa ổ xảy ra ở các động mạch lớn và vừa trên khắp cơ thể. Nó được đặc trưng bởi sự dày lên và cứng lại của lớp nội mạc động mạch, dẫn đến hẹp lòng động mạch và gây ra các tổn thương thiếu máu cục bộ ở nhiều cơ quan, chẳng hạn như xơ vữa động mạch vành, tức là bệnh mạch vành.

Xơ vữa động mạch là một căn bệnh mãn tính bắt đầu từ thời thơ ấu. Lối sống ít vận động, rối loạn mỡ máu, tăng huyết áp, tăng đường huyết, béo phì, hút thuốc lá... là những yếu tố nguy cơ chính gây ra và phát triển bệnh. Càng có nhiều yếu tố nguy cơ và càng nghiêm trọng thì bệnh càng tiến triển nhanh.

Tăng cường hoạt động thể chất hoặc tập thể dục thường xuyên có thể hiệu quả trong việc ngăn ngừa và làm chậm các yếu tố nguy cơ gây xơ vữa động mạch, bao gồm cải thiện mỡ máu, hạ huyết áp, điều hòa lượng đường trong máu và giảm béo phì. Mức độ hoạt động thể chất cao hơn có thể làm giảm tỷ lệ tử vong do bệnh mạch vành và giảm tỷ lệ mắc bệnh mạch vành, bệnh mạch máu não, tiểu đường và các bệnh khác. Những người hoạt động thể chất đầy đủ chỉ có

một nửa nguy cơ mắc bệnh mạch vành so với những người ít vận động. Đối với bệnh nhân mắc bệnh mạch vành, tập thể dục thường xuyên có thể ngăn ngừa tái phát các biến cố tim mạch cấp tính như đau thắt ngực và nhồi máu cơ tim...

### ***1.3. Những lợi ích khác***

Tăng cường hoạt động thể chất hoặc tập thể dục thường xuyên có hiệu quả trong việc làm giảm chứng lo âu và trầm cảm, cải thiện chức năng nhận thức, tăng cảm giác hạnh phúc, tăng khả năng làm việc, giải trí và khả năng hoạt động thể chất, nâng cao mức độ hoạt động chức năng của cơ thể, tăng cường thể lực và khả năng sống tự lập của người cao tuổi, giảm nguy cơ té ngã hoặc chấn thương do té ngã ở người cao tuổi, ngăn ngừa hoặc làm giảm các rối loạn chức năng ở người cao tuổi và tăng hiệu quả trong việc điều trị nhiều bệnh mãn tính ở người cao tuổi.

## **2. Các nguy cơ gặp phải trong vận động**

Mọi người có thể được hưởng lợi rất nhiều từ vận động, nhưng hoạt động thể chất và vận động cũng có một số rủi ro nhất định, mặc dù tỷ lệ phát sinh rất thấp nhưng vẫn cần phải phòng ngừa.

### ***2.1. Phân loại các nguy cơ gặp phải trong vận động***

Các nguy cơ gặp phải trong vận động có thể được chia thành hai loại: nguy cơ về sức khỏe và nguy cơ về chấn thương. Nguy cơ về sức khỏe là những vấn đề có thể phát sinh trong quá trình vận động do các bệnh lý hoặc các yếu tố nguy cơ hiện có, chẳng hạn như đau tim, đột quy, hạ đường huyết... trong khi tập thể dục. Nguy cơ chấn thương đề cập đến những tình trạng có thể xảy ra trong quá trình vận động, chẳng hạn như chấn thương thắt lưng, gãy xương, bong gân, căng cơ...

Nhìn chung, vận động không gây ra bệnh tim ở những người khỏe mạnh có hệ thống tim mạch bình thường. Nguy cơ ngừng tim hoặc nhồi máu cơ tim ở những người khỏe mạnh thực hiện hoạt động thể chất với cường độ trung bình là cực kỳ thấp. Tuy nhiên, đối với những người mắc bệnh tim mạch tiềm ẩn hoặc đã chẩn đoán mắc bệnh tim mạch, khi vận động hoặc hoạt động thể chất với cường độ tương đối lớn trong thời gian ngắn thì nguy cơ xảy ra trụy tim hoặc nhồi máu cơ tim tăng lên rất nhanh. Do đó, nguy cơ mắc các biến cố tim mạch trong khi vận động phụ thuộc vào tỷ lệ mắc bệnh tim mạch trong dân số.

### ***2.2. Nguy cơ về tim mạch giữa tuổi tác và vận động***

Nguy cơ tử vong đột ngột do tim ở những người trẻ dưới 30-40 tuổi là cực kỳ thấp, vì tỷ lệ mắc bệnh tim mạch ở nhóm dân số này rất thấp. Nguyên nhân phổ biến gây tử vong đột ngột liên quan đến thể thao ở các vận động viên trẻ là các khiếm khuyết bẩm sinh và di truyền, bao gồm bệnh cơ tim phì đại, dị tật động mạch vành và hẹp động mạch chủ. Thỉnh thoảng, tử vong đột ngột là do suy tim cấp do cường độ vận động và lượng vận động quá mức gây ra.

Tỷ lệ mắc các bệnh tim mạch như huyết áp cao và bệnh mạch vành tương đối cao ở những người trung niên và cao tuổi. Nguy cơ nhồi máu cơ tim cấp tính hoặc tử vong đột ngột ở những người trung niên hoặc cao tuổi cao hơn so với những người trẻ tuổi. Nguy cơ tử vong đột ngột do tim trong quá trình hoạt động thể chất với cường độ tương đối lớn là mỗi năm cứ 15.000 - 18.000 người thì có 1 người tử vong. Hầu hết những người ít vận động khi tiến hành tập thể dục không thường xuyên hoặc tập thể dục với cường độ tương đối lớn thì tỷ lệ tử vong đột ngột do tim và nhồi máu cơ tim cấp tính tăng lên bất thường.

### 2.3. Các biện pháp phòng ngừa nguy cơ tim mạch khi vận động

Các biện pháp nhằm giảm tỷ lệ mắc các biến cố tim mạch trong quá trình vận động với cường độ tương đối lớn bao gồm:

- Huấn luyện viên cá nhân chuyên nghiệp cần hiểu được cơ sở bệnh lý của các vấn đề liên quan đến vận động, được bồi dưỡng về các triệu chứng và dấu hiệu liên quan đến bệnh tim mạch để họ có thể đánh giá chung về những người tham gia hoạt động thể chất hoặc thể thao.

- Những người hoạt động thể chất thường xuyên nên nhận biết các triệu chứng báo hiệu của bệnh tim (như mệt mỏi bất thường quá mức, đau đầu và/hoặc đau vai lưng quá mức) và cần kiểm tra chăm sóc y tế kịp thời nếu các triệu chứng này trở nên trầm trọng hơn.

- Tìm hiểu tiền sử gia đình của vận động viên, tiến hành kiểm tra y tế trước khi tập luyện và thông báo kết quả kiểm tra cho vận động viên.

- Huấn luyện viên cá nhân chuyên nghiệp đã được bồi dưỡng về hồi sức tim phổi tại hiện trường. Địa điểm tập luyện thể thao phải có quy trình sơ cứu và thiết bị sơ cấp cứu liên quan, phải được ôn tập và thực hành thường xuyên vào thời gian cố định.

- Chương trình hướng dẫn tập luyện thể dục thể thao phải được thiết kế dựa trên khả năng vận động, mức độ hoạt động thể chất hàng ngày và môi trường tập luyện của cá nhân.

- Những người ít vận động hoặc không tập thể dục thường xuyên nên bắt đầu chương trình tập luyện của mình bằng các hoạt động với cường độ thấp hơn và tăng dần lượng vận động với tốc độ chậm; những người mắc hoặc nghi ngờ mắc bệnh tim mạch, phổi hoặc chuyển hóa hoặc bệnh thận nên xin ý kiến bác sĩ trước khi tham gia chương trình tập luyện cường độ tương đối lớn.

### KẾT LUẬN

Như vậy thông qua các bàn luận về lợi ích và nguy cơ gặp phải khi vận động đối với con người như trên, ta thấy vận động có thể nâng cao sức bền tim phổi, giảm thiểu các yếu tố nguy cơ gây xơ vữa động mạch như rối loạn mỡ máu, tăng huyết áp, tăng đường huyết, béo phì... Ngoài ra vận động còn làm giảm chứng lo âu và trầm cảm, cải thiện chức năng nhận thức, tăng cảm giác hạnh phúc, tăng khả năng làm việc, giải trí và khả năng hoạt động thể chất, nâng cao mức độ hoạt động chức năng của cơ thể... Và trong khi vận động còn có những nguy cơ tiềm ẩn về tim mạch, khi nắm vững các nguy cơ này chúng ta sẽ đưa ra được các biện pháp phòng ngừa nguy cơ tim mạch khi vận động, giúp cho chất lượng cuộc sống được nâng cao hơn.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Dương Hoa và cộng sự (2013). *Giải phẫu học thể dục thể thao*, Nhà xuất bản đại học thể dục thể thao Bắc Kinh, Trung Quốc, tr 340-343 .
- [2]. Vương Chính Trân (2021), *Đại cương về công thức vận động*, Nhà xuất bản đại học thể dục thể thao Bắc Kinh, Trung Quốc: 4 - 6.
- [3]. Timothy E. Glaros (2003), *Health Promotion Ideas That Work*, Human Kinetics Publishers.
- [4]. Dương Tịnh Nghi (2005), *Công thức vận động*, Nhà xuất bản cao đẳng giáo dục, Bắc Kinh, tr 19-26.
- [5]. Vương Thụy Nguyên, Tô Toàn Sinh (2011). *Sinh lý học vận động*, Nhà xuất bản thể thao nhân dân, Bắc Kinh.
- [6]. Vương Chính Trân dịch (2018), *ACSM guidelines for exercise testing and prescription (Ninth edition)*, Nhà xuất bản Đại học Thể dục thể thao Bắc Kinh, Trung quốc, tr 6 - 21.