

ĐẦU TƯ | Ý TƯỞNG | QUẢN TRỊ

Thứ ba, 01 / 03 / 2011
Hà Nội sẽ có "siêu bệnh viện" tư nhân

Thứ ba, 15 / 02 / 2011
Khởi công dự án khu tổ hợp giải trí 2 tỷ USD

Thứ hai, 24 / 01 / 2011
Văn phòng cho thuê chất vật, khách sạn được mùa

Thứ hai, 17 / 01 / 2011
Năm 2011, cơ hội đầu tư chứng khoán nổi trội hơn cả

PHÁP LUẬT | PHẢN BIỆN

Thứ năm, 13 / 01 / 2011
7 nhóm giải pháp chủ yếu phát triển kinh tế - xã hội năm 2011

Thứ tư, 15 / 12 / 2010
Công bố ba luật mới

Thứ hai, 15 / 11 / 2010
Chính thức thí điểm đầu tư theo hình thức đối tác công - tư

Thứ năm, 04 / 11 / 2010
Tự in hóa đơn lợi - hại ra sao?

DOANH NGHIỆP | CHỨNG KHOÁN

Thứ tư, 23 / 03 / 2011
Công ty chứng khoán vào 'giai đoạn sinh tử'

Thứ tư, 23 / 03 / 2011
Doanh nghiệp vẫn "lơ mơ" ưu đãi thuế

Thứ sáu, 18 / 03 / 2011
Doanh nghiệp Việt nhện nhện hỗ trợ Nhật Bản

Thứ năm, 10 / 03 / 2011
"Đại gia" mi tôm Nhật tiến quân vào Việt Nam

HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC TỐT HƠN CẢ THUỐC

Thứ năm, 12 / 05 / 2011

Trong thế giới hiện đại, con người phải đối mặt với nhiều loại bệnh tật đến từ thói quen sinh hoạt xấu như ăn quá nhiều chất, ít vận động, xem tivi nhiều... Hậu quả là một thể hệ người trẻ, đặc biệt tại các nước đang phát triển, lớn lên cùng với nguy cơ cao mắc phải các bệnh như béo phì, tiểu đường và bệnh tim mạch... được gọi chung dưới cái tên là những bệnh không lây nhiễm. Tất nhiên, khi mắc bệnh, chúng ta tìm đến thuốc men như một giải pháp duy nhất và hiệu quả nhất để đối phó. Tuy nhiên, có một cách chữa trị tốt hơn và tiết kiệm hơn rất nhiều lại không gây ra các tác dụng phụ khi chúng ta trót mắc phải những căn bệnh của thời hiện đại, đó là tăng cường hoạt động thể lực.



Tại những nước phát triển, từ lâu việc kê đơn chữa bệnh bằng các hoạt động thể lực đã được áp dụng. Dựa trên những nghiên cứu khoa học, người ta thấy rằng việc tập luyện 10 phút 1 ngày sẽ giúp giảm nguy cơ mắc bệnh béo phì, tiểu đường, huyết áp cao, tim mạch, ung thư vú, ung thư ruột kết... Với những người mắc bệnh tiểu đường, béo phì, tim mạch, huyết áp, hoạt động thể lực theo đúng bài tập và liều lượng do bác sĩ kê đơn sẽ giúp họ duy trì sức khỏe mà không cần sử dụng thêm bất cứ loại thuốc nào. Đơn thuốc kiểu này được áp dụng rất rộng rãi tại các nước phát triển, Thụy Điển có thể coi là một trong các quốc gia đi đầu trong phong trào này. Với thông điệp "Physical activity is drug" – "Hoạt động thể lực là thuốc", tại các bệnh viện lớn ở Thụy Điển, bệnh nhân được kê đơn và giới thiệu đến những trung tâm thể thao để tập luyện theo đơn chứ không phải là đến các nhà thuốc để giải quyết vấn đề bệnh tật. Tất cả các bệnh nhân đều được hướng dẫn về cách thức và cường độ hoạt động thể lực để chữa bệnh hiệu quả. 90% bệnh nhân thực sự quan tâm đến thông tin về cách điều trị tích cực này và 80% khẳng định họ sẽ chọn hoạt động thể lực thay cho việc dùng thuốc nếu hiệu quả từ hai cách này là như nhau.

Tại Việt Nam, một dự án tương tự nhằm khuyến khích phương pháp hoạt động thể lực chữa bệnh thay cho dùng thuốc do tổ chức SIDA tài trợ cũng đang được triển khai. Tháng 4/2011, một nhóm bác sĩ đã tham gia khóa đào tạo tại học viện Karolinska (Thụy Điển) để tìm hiểu về phương pháp kê đơn các hoạt động thể lực trong phòng chống và chữa trị các bệnh không lây nhiễm; kinh nghiệm triển khai, áp dụng và khắc phục khó khăn trong quá trình thực hiện. Trên thực tế, tập luyện chữa bệnh mà không dùng thuốc là phương pháp điều trị rất tích cực, thay vì tác động từ bên ngoài, hoạt động thể lực sẽ phát huy sức mạnh bên trong con người, nâng cao sức khỏe và khả năng chống lại bệnh tật. Nhóm làm việc còn có cơ hội tham quan một trung tâm chăm sóc sức khỏe cấp cơ sở tại Karlskoga – một thị trấn nhỏ ở Thụy Điển nơi việc triển khai điều trị bệnh bằng hoạt động thể lực đang được thực hiện rất tốt đồng thời tiếp xúc với một số bệnh nhân trong đó có một bệnh nhân tiểu đường 62 tuổi. Bà cho biết mắc bệnh tiểu đường type 2 đã 2 năm và được kê đơn hoạt động thể lực thay cho dùng thuốc. Việc tập luyện hết sức đơn giản nhưng với cường độ hiệu quả vì cho đến nay, căn bệnh của bà vẫn được kiểm soát tốt mà hoàn toàn không cần phải uống bất cứ viên thuốc nào.



Nhận thức rõ được lợi ích của phương pháp chữa bệnh bằng hoạt động thể chất, WHO đã bắt đầu triển khai chiến dịch vận động các nước phát triển cũng như đang phát triển tích cực áp dụng vào thực tế. Theo thống kê của WHO, năm 2008, khoảng 28% đàn ông và 34% phụ nữ từ 15 tuổi trở lên vận động rất ít và khoảng 3,2 triệu người chết mỗi năm vì những căn bệnh mà nguyên nhân gây ra là do thiếu vận động. Cũng theo WHO, lí do chính gây nên tình trạng 31% dân số toàn cầu thiếu vận động là tình hình an ninh chung không đảm bảo, đường phố có quá nhiều phương tiện giao thông, chất lượng không khí giảm sút do ô nhiễm và thiếu không gian tập luyện như công viên, chỗ đi bộ, chỗ chơi thể

HOSE		HaSTC	
Mã CK	TC	Khớp lệnh Giá	KL +/-

(Bấm vào nội dung bảng để xem chi tiết)



thao...

ĐH

Tin cũ hơn:

- 06 / 07 / 2010 - Nên ăn bao nhiêu trứng mỗi ngày?
- 11 / 06 / 2010 - Coi chừng đột quy vì World Cup
- 11 / 06 / 2010 - Sở Y tế TP.HCM khuyến cáo: Không sử dụng cá ngừ trong bữa ăn tập thể
- 10 / 06 / 2010 - Dịch tả, viêm màng não mủ và viêm gan B gia tăng
- 10 / 06 / 2010 - TPHCM: Tiêm vắc-xin 5 trong 1 chưa đạt yêu cầu
- 10 / 06 / 2010 - 4 bước lấy lại giấc ngủ sau khi uống cà phê
- 08 / 06 / 2010 - Thu hồi chất nghi gây nhiễm trùng sau mổ mắt
- 08 / 06 / 2010 - Xúc tiến sản xuất thuốc Methadone trong nước
- 07 / 06 / 2010 - Phát hiện nhiều dầu ăn, mỹ gói có chất béo trans
- 07 / 06 / 2010 - Những thói quen không tốt khi ngủ

[Trang tiếp theo >>](#)**SÁNH ĐIỀU**[Cầm lái Nissan Grand Livina ở Sài Gòn » ...](#)**VĂN HÓA**[Thúy Nga Paris: Nghèo ý tưởng, thiếu giọng ca » ...](#)[Trang chủ](#) [Quảng cáo online](#) [Quảng cáo trên tạp chí](#) [Thông tin tòa soạn](#) [Liên hệ](#) [RSS](#)

© Copyright 2008 thuongtruong.com.vn. Giấy phép xuất bản số 935/GP

Bộ Thông tin & Truyền thông. Cấp ngày: 26/06/2008. **Thương Trường** giữ bản quyền nội dung trên website này.