

Phổi và tập thể dục

Vận động và tập thể dục thường xuyên cải thiện chất lượng sống, cho người khỏe mạnh cũng như người có bệnh. Nhiều người cho rằng giữ sức khỏe là giúp duy trì một trái tim khỏe mạnh, giảm cân nặng và giảm nguy cơ bệnh tật như tiểu đường, nhưng tập thể dục cũng giúp cho phổi khỏe mạnh.

Trang thông tin này giải thích xem tập thể dục ảnh hưởng đến phổi như thế nào, hơi thở bị ảnh hưởng bởi vận động ra sao, và những lợi ích của tập thể dục cho người có và không có bệnh phổi.

▶ Tập thể dục là gì và tôi nên tập bao nhiêu?

Bất kỳ một hoạt động thể chất nào cũng đều được xem là tập thể dục. Nó có thể là một môn thể thao có tổ chức như chạy bộ, bơi lội, quần vợt hoặc chơi bowling, một chương trình luyện tập thể dục, hoặc một thú vui như đạp xe hay đi bộ.

Nó cũng bao gồm các hoạt động thể chất, là một phần trong cuộc sống hằng ngày của bạn như làm vườn, lau chùi hoặc đi bộ để mua sắm.

Để giữ sức khỏe, bạn nên tập thể dục vừa sức trong 30 phút, năm lần một tuần. Đối với người khỏe mạnh, tập thể dục vừa có thể là đi bộ với tốc độ 4 đến 6 km mỗi giờ. Nếu bạn có bệnh lý phổi, bạn cần đi với tốc độ đủ nhanh để gây khó thở mức độ vừa.



▶ Điều gì xảy ra đến phổi khi tôi tập thể dục?



Trong lúc tập thể dục, hai cơ quan quan trọng nhất bị làm việc là tim và phổi. Phổi mang oxy đến cho cơ thể, để cung cấp năng lượng, và thải khí carbonic, phế phẩm tạo ra khi bạn sinh ra năng lượng. Tim bơm oxy đến các cơ đang vận động.

Khi bạn vận động và các cơ bắp làm việc nặng nhọc, cơ thể bạn sử dụng nhiều oxy hơn và sinh ra nhiều khí carbonic hơn. Để thích ứng với nhu cầu thêm này, hơi thở của bạn phải tăng từ khoảng 15 nhịp một phút (12 lít không khí) khi nghỉ ngơi, lên đến khoảng 40 đến 60 nhịp một phút (100 lít không khí) trong lúc tập thể dục. Hệ tuần hoàn của bạn cũng phải tăng tốc độ chuyên chở oxy đến các cơ để chúng duy trì hoạt động.

Khi phổi bạn còn khỏe mạnh, bạn vẫn giữ một khả năng dự trữ hô hấp lớn. Bạn có thể cảm thấy "hết hơi" sau khi tập, nhưng bạn sẽ không bị "hụt hơi". Khi chức năng hô hấp bạn bị giảm, bạn có thể sử dụng một phần lớn dự trữ hô hấp của mình. Điều đó có thể làm bạn cảm thấy "hụt hơi", là một cảm giác rất khó chịu, nhưng nói chung là không có gì nguy hiểm.

► Những lợi ích của tập thể dục là gì?

Cảm thấy khó thở khi tập thể dục là chuyện bình thường. Tuy nhiên, tập thể dục thường xuyên có thể làm tăng sức mạnh và chức năng cơ bắp, làm cho chúng trở nên hiệu quả hơn. Các bắp thịt sẽ đòi hỏi ít oxy hơn khi vận động và chúng sẽ sản sinh ít khí carbonic hơn. Điều này ngay lập tức sẽ làm giảm lượng không khí ra vào cần thiết cho một mức độ vận động nhất định. Tập luyện cũng giúp cải thiện tuần hoàn và tim mạch.

Tập thể dục sẽ giúp cải thiện sức khỏe chung về thể lực và tâm lý. Nó có thể làm giảm nguy cơ phát triển các bệnh khác như tai biến mạch máu não, bệnh tim và trầm cảm. Tập thể dục thường xuyên cũng là một trong những can thiệp quan trọng nhất để phòng ngừa tiểu đường típ 2.

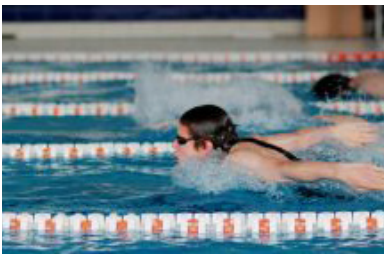
► Tôi có thể làm gì để giúp cho cơ thể mình thích ứng tốt với thể dục?

Điều quan trọng nhất phải làm để duy trì sức khỏe phổi của bạn là chăm sóc chúng. Hút thuốc sẽ ảnh hưởng đến khả năng thực hiện các hoạt động thể chất và đạt được tiềm năng thực sự của bạn. Nếu bạn bỏ hút thuốc, bạn có khả năng tập thể dục lâu như hai tuần sau khi bạn hút thuốc cuối cùng. Tờ thông tin ELF về "Hút thuốc và phổi" có thể cung cấp thông tin chi tiết hơn về đề tài này.



► Tập thể dục có thể gây ra vấn đề gì cho phổi?

Người theo chế độ luyện tập quá nặng, hoặc luyện tập thường xuyên trong một môi trường đặc biệt, có thể có nguy cơ bị hen phế quản, hoặc tình trạng tăng phản ứng tính phế quản, tình trạng này đưa đến tắt nghẽn phế quản sau khi tập thể dục.



Các nhà nghiên cứu tin rằng tình trạng này là do các chất độc hại có trong môi trường không khí nơi họ luyện tập, như chất clorin trong hồ bơi, hoặc không khí lạnh và khô khi trượt tuyết đồ dốc. Các vận động viên luyện tập sức bền có khả năng đã hít phải các chất độc vào trong phổi, vì họ đã có tiếp xúc lâu dài trong điều kiện luyện tập. Tờ thông tin ELF về "Hen phế quản ở vận động viên cấp cao" có thể cung cấp thêm thông tin về vấn đề này.

► Nếu tôi nhận thấy một vấn đề, tôi cần phải làm gì?

Điều quan trọng là bạn phải biết các triệu chứng liên quan đến bệnh lý phổi, như ho, khó thở hoặc mệt mỏi, và đi bác sĩ ngay để thăm khám các triệu chứng này.

Khi bạn đi bác sĩ, bạn phải yêu cầu làm xét nghiệm chức năng phổi. Xét nghiệm này kiểm tra hơi thở của bạn và có thể giúp chẩn đoán vấn đề của phổi. Bạn sẽ được yêu cầu thở vào trong một dụng cụ đo lượng khí trong phổi bạn và tốc độ thở ra. Tờ thông tin ELF về "Phế dung kế" cung cấp thông tin về xét nghiệm này.

Bạn cũng có thể được yêu cầu làm nghiệm pháp gắng sức để xác định những hạn chế của bạn.



▶ Tập luyện với một tình trạng phổi lâu dài.

Bệnh nhân với bệnh phổi mạn tính có thể cải thiện triệu chứng bằng cách tập luyện thường xuyên.

Nếu bạn có bệnh phổi mạn tính, ý nghĩ bị khó thở nhanh chóng có thể làm bạn nản chí và không có tinh thần tập luyện. Bạn có thể có xu hướng né tránh luyện tập vì nghĩ rằng tập thể dục sẽ làm khó thở, nhưng nếu bạn lười hoạt động, bạn sẽ càng yếu đi và các sinh hoạt thường ngày trở nên khó khăn hơn.

Tốt nhất là yêu cầu được hướng dẫn bởi một bác sĩ hoặc chuyên viên vật lý trị liệu trước khi bạn bắt đầu tập thể dục, để đảm bảo rằng kế hoạch tập luyện của bạn là an toàn và phù hợp với khả năng của bạn. Tất cả các chương trình tập luyện đều phải được xây dựng theo thời gian để cho phép cơ thể bạn thích ứng. Nếu bạn qua một giai đoạn nhưng lại quá khó thở đến nỗi không nói chuyện được, bạn nên giảm nhịp điệu hoặc nếu cần thì ngưng một thời gian ngắn. Bạn càng làm nhiều lần, bạn càng có khả năng làm tốt!

ITập thể dục ngắt quãng có thể giúp bạn vượt qua sự hụt hơi. Trong trường hợp này, bạn luân phiên giữa bài tập ngắn, kéo dài 1-2 phút, với những khoảng nghỉ (hay tập nhẹ). Phương pháp này gọi là “luyện tập luân phiên”.



Nếu triệu chứng khó thở của bạn trở nên tồi tệ hơn hoặc không giảm đi nhanh chóng sau khi ngưng tập, bạn nên đi bác sĩ.

Bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (BPTNMT)

Nếu bạn có BPTNMT, bạn sẽ bị tổn thương đường thở. Điều này có nghĩa là khi bạn thở ra, đường dẫn khí của bạn trở nên thu hẹp lại trước khi bạn thở ra hết không khí trong phổi của bạn. Nhiều người bị BPTNMT thấy rằng mím môi lại có thể giúp họ thở ra chậm và hiệu quả hơn. Bạn cũng có thể cảm thấy dễ dàng hơn khi đi với điểm tựa (ví dụ như tựa vào xe đẩy khi đi mua sắm, hoặc ngay cả bám tay vào dây nịt quần của mình). Những bệnh nhân có bệnh phổi nặng có thể vịn vào cây gậy có bánh xe để đi.

Nếu bạn bị BPTNMT nặng, bạn có thể bị thiếu oxy cho cơ thể. Trong trường hợp này, bạn có thể cần đến oxy liệu pháp khi di chuyển. Bác sĩ của bạn có thể đánh giá nhu cầu này trước khi bạn bắt đầu một chương trình luyện tập.



Đọc thêm bảng thông tin ELF về “Sống hoạt động tích cực với BPTNMT” để biết thêm thông tin làm thế nào để tiếp tục duy trì hoạt động với BPTNMT.

Bệnh xơ phổi

Nếu bạn bị bệnh xơ phổi, bệnh phổi mô kẽ hoặc vấn đề thành ngực, bạn sẽ gặp khó khăn trong việc hít vào. Bạn có thể cần phải thở sâu hơn và chậm hơn, để cho phép phổi dẫn ra càng nhiều càng tốt.

Hen phế quản

Nếu bạn đi bác sĩ, họ có thể giúp bạn kiểm soát triệu chứng tốt hơn. Nếu hen phế quản được kiểm soát tốt, bạn có thể tham gia tập luyện bằng mức với người không bệnh.

Bác sĩ của bạn có thể cho bạn thuốc để kiểm soát triệu chứng bệnh. Corticoid dạng hít, một loại thuốc thường sử dụng ở người hen, là một loại thuốc kiểm soát bệnh quan trọng nhất mà bạn có thể dùng. Thuốc kích thích thụ thể beta 2 là loại thuốc tốt nhất tác dụng nhanh để cắt cơn.

Nếu bạn là một vận động viên muốn đoạt giải khi thi đấu, bạn nên kiểm tra xem thuốc bạn sử dụng có nằm trong danh sách các thuốc tăng lực hay không. Hầu hết các thuốc trị hen (kể cả corticoid dạng hít) không bị hạn chế sử dụng trong thi đấu, nhưng việc kiểm tra các thuốc mà bạn định sử dụng là rất quan trọng. Dùng thuốc một cách tốt nhất, càng sớm càng tốt, bạn sẽ có nhiều khả năng chiến thắng, bằng với các vận động viên không có bệnh.

Nghiên cứu trường hợp bệnh: Kjeld Hansen ở Đan mạch đã hoàn tất cuộc đua ma-ra-tông ở New York dù bị hen phế quản.

“Thật là khó khăn để thúc đẩy chính mình rèn luyện khi 100% không phù hợp với một người không bị hen. Bệnh hen suyễn của tôi đôi khi cảm thấy như thể tôi đang thở qua một cái còi. Nếu bạn cố gắng chạy và huyết sáo cùng một lúc, bạn sẽ cảm thấy những gì tôi cảm thấy.”

“Trong lúc luyện tập chạy đường trường, tôi cảm thấy tự tin hơn. Tôi theo dõi chế độ trị liệu của mình một cách cẩn thận và tập luyện ít nhất 3 lần mỗi tuần. Bằng cách theo dõi kế hoạch điều trị của mình, tôi có thể trị hết triệu chứng hen suyễn của mình. Chương trình luyện tập chạy bền cũng rất kinh ngạc – Tôi có thể tự tăng trình độ của mình và nhận thấy sự cải thiện mỗi ngày.”



Lời khuyên chung

- Luôn làm ấm trước khi tập
- Cải thiện sức mềm dẻo bằng các bài tập kéo giãn
- Cải thiện sức chịu đựng, giúp bạn tập luyện được lâu hơn
- Gia tăng hoạt động phù hợp với sức của bạn
- Cải thiện sức mạnh cơ bắp (thí dụ tập nâng tạ)
- Làm nguội đi sau mỗi lần tập luyện, để cho hơi thở bạn trở về bình thường

Điều cần nhớ: Tập thể dục có thể mang lại lợi ích và thích thú, ngay cả trong trường hợp có bệnh lý mạn tính. Ngay cả khi một bài tập có vẻ khó lúc đầu, nếu bạn tiến hành theo nhịp điệu của bạn, bạn sẽ nhanh chóng nhận ra sự cải thiện triệu chứng của mình.



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION

ELF được thành lập bởi Hội Hô hấp châu Âu (ERS), với mục đích liên kết giữa bệnh nhân và các chuyên gia hô hấp công cộng để thúc đẩy y học hô hấp. ELF cống hiến cho sức khỏe hô hấp toàn châu Âu, và cùng với các chuyên gia y tế hàng đầu châu Âu cung cấp thông tin cho bệnh nhân và gia tăng kiến thức chung về bệnh hô hấp.



HEALTHY LUNGS FOR LIFE

ERS ELF

Tài liệu này được biên soạn với sự trợ giúp của các bác sĩ Tierry Troosters, Lieven Dupont, Julia Bott và Kjeld Hansen.