



**Những nghiên cứu tập yoga thường xuyên giảm đáng kể nguy cơ biến các đợt rung nhĩ - nhịp tim không đều do các tín hiệu điện bất thường ở tim. Rung nhĩ là nguyên nhân chính gây đột quỵ ở người già.**

Nghiên cứu được tiến hành tại Bệnh viện Trung tâm Đột quỵ ở Kansas, Mỹ cho thấy những người tập yoga thường xuyên không chỉ giảm nguy cơ nhịp tim bất thường mà còn giảm các triệu chứng lo âu và trầm cảm.

Tiến sĩ Dhanunjaya Lakkireddy, người đứng đầu nghiên cứu, đã trình bày các kết quả này tại Hội nghị Thụ động niên của Trung tâm Tim mạch Hoa Kỳ tại New Orleans. Ông cho biết "Các kết quả này là rất quan trọng vì các cách điều trị rung nhĩ truyền thống hi vọng nay như các thủ thuật xâm lấn và dùng thuốc gây ra các tác dụng phụ không mong muốn".

Nghiên cứu gồm 49 người, tất cả đều bị rung nhĩ. Không ai trong số họ bị hôn mê hoặc bất tỉnh và tất cả đều chỉ tập yoga. Các nhà khoa học đã theo dõi nhịp tim của những người tham gia trong thời gian 6 tháng.

Trong 3 tháng đầu, những người tham gia được khuyến khích hoạt động thể chất, 3 tháng sau tất cả đều tham gia một chương trình yoga do một chuyên gia được chứng nhận giảng dạy. Chương trình bao gồm các bài tập giãn cơ, thở, thiền và các kỹ thuật thở.

Tổng cộng 49 người tham gia được phân thành 3 buổi tập yoga mỗi tuần. Chuyên gia huấn luyện dục và chuyên gia kích thích người tham gia tập một số bài tập yoga tại nhà vào những ngày khác.

Những người tham gia được theo dõi nhịp tim thông qua xuyên, trả lời các câu hỏi về mức độ trầm cảm, lo âu và chất lượng sống nói chung trong thời gian hơn 6 tháng.

Tiến sĩ Lakkireddy và nhóm nghiên cứu thực hiện nghiên cứu tập yoga thông qua xuyên làm giảm khoảng 50% các đợt rung nhĩ. Các triệu chứng lo âu và trầm cảm cũng giảm đáng kể, sức khỏe nói chung, thể chất, chức năng xã hội và sức khỏe tâm thần cũng được cải thiện rõ rệt từ việc tập yoga.

**(Liên Mai, Báo An Ninh Thủ Đức)**