

Tắm nước nóng thường xuyên có thể giảm nguy cơ tiểu đường type 2

Tắm nước nóng thường xuyên có liên quan đến giảm các yếu tố nguy cơ đối với bệnh tiểu đường type 2 như giảm trọng lượng cơ thể, giảm lượng đường trong máu, vòng eo, chỉ số khối cơ thể, HbA1C và huyết áp tâm trương.



Một nghiên cứu mới cho thấy việc tiếp xúc với nhiệt thường xuyên thông qua tắm nước nóng có thể là một cách dễ chịu để giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường. (Ảnh: B-D-S Piotr Marcinski / Shutterstock)

Nghiên cứu của Nhật Bản cho thấy mối liên hệ giữa kiểm soát lượng đường trong máu, khối lượng cơ thể và thường xuyên tắm nước nóng.

Ngâm mình lâu trong bồn tắm nước nóng có thể giúp những người mắc bệnh tiểu đường type 2 giảm các yếu tố nguy cơ liên quan đến bệnh. Nghiên cứu mới được trình bày tại Hội nghị thường niên của Hiệp hội Châu Âu về Nghiên cứu Bệnh tiểu đường (EASD) cho thấy rằng thường xuyên tắm nước nóng có liên quan đến việc kiểm soát lượng đường trong máu.

Đây là nghiên cứu đầu tiên nhằm xác nhận tác dụng của nhiệt liệu pháp trên số lượng lớn bệnh nhân mắc bệnh tiểu đường type 2 và thường xuyên tắm nước nóng. Nghiên cứu trước đây đã gợi ý rằng liệu pháp nhiệt có thể kiểm soát lượng đường trong máu và tỷ lệ mỡ trong cơ thể, cho thấy nó có thể được sử dụng như một công cụ điều trị cho bệnh nhân tiểu đường type 2.

Nghiên cứu do Tiến sĩ Hisayuki Katsuyama thuộc Bệnh viện Kohnodai, Nhật Bản dẫn đầu. Ông và các đồng nghiệp đã xem xét 1.297 bệnh nhân người Nhật mắc bệnh tiểu đường type 2. Ở Nhật Bản, hầu hết các ngôi nhà đều được lắp đặt bồn tắm, và tắm là một thói quen truyền thống và phổ biến trong cuộc sống.

Một bảng câu hỏi được sử dụng để thu thập thông tin từ 1.297 bệnh nhân mắc bệnh tiểu đường type 2 thường xuyên đến khám bệnh ngoại trú tại Bệnh viện Kohnodai từ tháng 10/2018 đến tháng 3/2019.

Các bệnh nhân được chia thành ba nhóm theo tần suất tắm.

- Nhóm đầu tiên tắm từ bốn lần trở lên mỗi tuần.
- Nhóm thứ hai tắm từ một đến bốn lần mỗi tuần.
- Nhóm thứ ba tắm ít hơn một lần mỗi tuần.

Người ta xác định rằng tần suất tắm trung bình là 4,2 lần một tuần và thời gian tắm trung bình là 16 phút. Tần suất tắm tăng có liên quan đến việc giảm trọng lượng cơ thể, chỉ số khối cơ thể (BMI), vòng eo, huyết áp tâm trương và hemoglobin glycated.

Glycated hemoglobin (HbA1c), một xét nghiệm theo dõi lượng đường trong máu, được phát hiện là bị ảnh hưởng bởi việc tắm nước nóng.

- Nhóm 1: (tắm nhiều nhất) có HbA1c trung bình là 7,10%
- Nhóm 2: 7,2%
- Nhóm 3: 7,36%.

Chỉ số khối cơ thể BMI cũng được tìm thấy có liên quan đến tần suất tắm bồn nước nóng, với nhóm 1 có chỉ số BMI trung bình thấp nhất (25,5kg / m²), tiếp theo là nhóm 2 (26,0) và nhóm 3 (26,7).

Các nhà nghiên cứu cũng phát hiện ra rằng có *sự giảm huyết áp tâm trương* liên quan đến việc tắm bồn nước nóng. Tất cả các kết luận đều được điều chỉnh theo tuổi, giới tính và lượng thuốc huyết áp.

Các tác giả của nghiên cứu kết luận: “Kết quả của chúng tôi chỉ ra rằng việc tiếp xúc với nhiệt hàng ngày thông qua việc tắm bồn nước nóng có ảnh hưởng có lợi đến các yếu tố nguy cơ tim mạch ở bệnh nhân tiểu đường type 2”.

Biến chứng dài hạn của bệnh tiểu đường

Ảnh hưởng của bệnh tiểu đường có thể rất sâu rộng, theo nghiên cứu mới được trình bày tại cuộc họp thường niên của Hiệp hội Nghiên cứu Bệnh tiểu đường Châu Âu (EASD).

Nghiên cứu cho thấy tuổi thọ của một người mắc bệnh tiểu đường type 1 ít hơn người không mắc bệnh tiểu đường tám năm và người mắc bệnh tiểu đường type 2 sống ít hơn hai năm so với người bình thường không mắc bệnh tiểu đường.

Do đó, bắt buộc phải nghiên cứu để tìm ra một loạt các phương pháp điều trị để giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường.

Tắm nước nóng để giúp giảm chỉ số BMI và lượng đường trong máu là một cách dễ dàng để mọi người có thể giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường.

Mat Lecompte là một nhà báo tự do về sức khỏe và sức khỏe. Bài báo này được xuất bản lần đầu tiên trên Bel Marra Health.

Mat Lecompte

Thu Anh biên dịch