

Chăm thân, dưỡng tâm để sống vui, khỏe

ISSN: 2734-9195 11:47 14/04/2025

Khi ta biết sống chính niệm, hiểu rõ cơ thể và tâm mình, biết điều tiết ăn uống, nghỉ ngơi, cảm xúc và thái độ sống, thì bệnh tật có thể giảm từ gốc.

Thế giới nói chung, Việt Nam nói riêng đang đối mặt với nhiều thách thức đáng lo ngại về vấn đề sức khỏe, xuất phát từ lối sống ít vận động, chế độ ăn uống chưa hợp lý, môi trường ô nhiễm, áp lực tâm lý và gia tăng các căn bệnh mãn tính.



Ảnh: Internet

Gia tăng bệnh không lây nhiễm

Theo Bộ Y tế Việt Nam, các bệnh không lây nhiễm (tim mạch, tiểu đường, ung thư, bệnh phổi mạn tính...) hiện gây ra khoảng 77% số ca tử vong mỗi năm tại Việt Nam. Nguyên nhân chủ yếu bao gồm: Chế độ ăn uống nhiều muối, đường, chất béo bão hòa; Thiếu hoạt động thể chất, Sử dụng rượu bia và thuốc lá, Căng thẳng kéo dài.

Tình trạng thiếu vận động thể chất

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) cho biết: 27,5% người trưởng thành Việt Nam không đạt mức hoạt động thể chất tối thiểu cần thiết. 81% thanh thiếu niên (11-17 tuổi) thiếu vận động thể trạng (-báo cáo khuyến nghị).

Thói quen ngồi nhiều, đặc biệt ở dân văn phòng và học sinh, làm tăng nguy cơ thừa cân, tiểu đường, tim mạch và bệnh cột sống.

Sức khỏe tâm thần và rối loạn giấc ngủ



(Ảnh: Internet)

Khảo sát trên 37.000 sinh viên tại Đại học Quốc gia Tp.HCM cho thấy: 56,2% gặp vấn đề về giấc ngủ, 44,7% có biểu hiện lo âu và trầm cảm .

Một khảo sát toàn quốc khác (V-NAMHS 2023) ghi nhận: 21,7% thanh thiếu niên gặp vấn đề về sức khỏe tâm thần. Trong đó, 18,6% có triệu chứng lo âu, 4,3% trầm cảm.

Vấn đề dinh dưỡng, béo phì

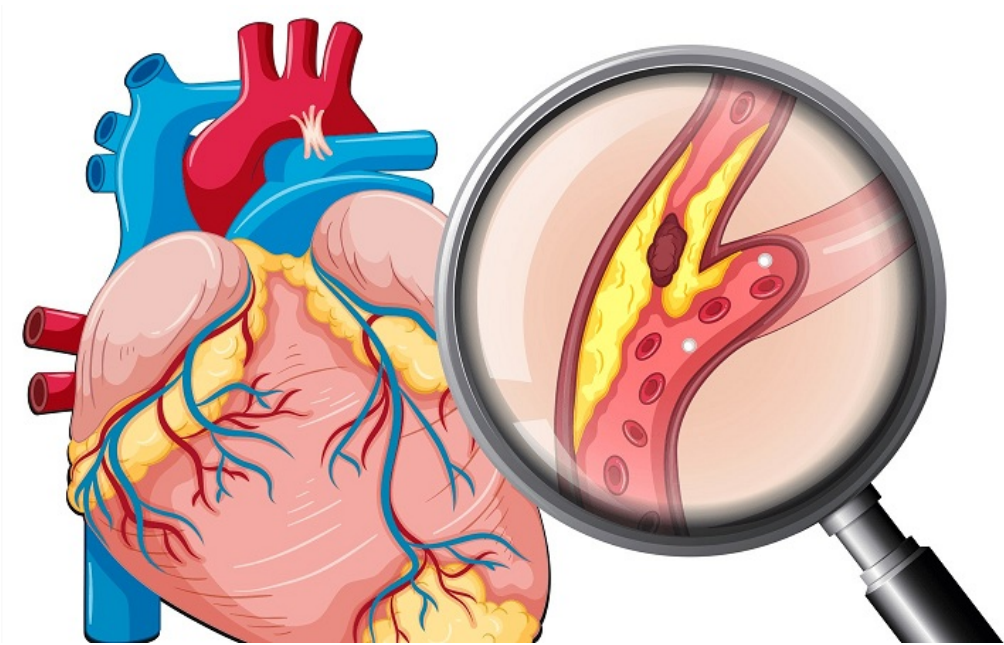
Theo Tổng điều tra Dinh dưỡng toàn quốc 2020 và nghiên cứu cập nhật năm 2022: 20,3% người trưởng thành Việt Nam bị thừa cân. Tình trạng béo phì đang gia tăng, nhất là ở khu vực thành thị và trẻ em.

Ảnh hưởng từ môi trường sống

Ô nhiễm không khí, đặc biệt bụi mịn PM2.5 ở các đô thị lớn, đang là nguyên nhân gây bệnh hô hấp, tim mạch và ung thư phổi.

Bên cạnh đó, biến đổi khí hậu và thời tiết cực đoan cũng khiến mầm bệnh truyền nhiễm có nguy cơ tái phát hoặc lan rộng.

Các loại bệnh phổ biến theo độ tuổi và nguyên nhân chính



(Ảnh: Internet)

Sức khỏe người Việt đang bị ảnh hưởng rõ rệt theo từng độ tuổi, phản ánh mối liên hệ giữa lối sống hiện đại và nguy cơ bệnh tật ngày càng trẻ hóa.

Độ tuổi	Bệnh phổ biến	Nguyên nhân chính
Dưới 18 tuổi	Béo phì, cận thị, rối loạn lo âu	Ăn nhiều thực phẩm siêu chế biến, lười vận động, dùng thiết bị điện tử quá mức
18 - 35 tuổi	Mất ngủ, rối loạn lo âu, đau dạ dày	Áp lực công việc, học tập, ăn uống thất thường, dùng chất kích thích
36 - 50 tuổi	Cao huyết áp, tiểu đường, gan nhiễm mỡ	Lối sống thụ động, stress, sử dụng rượu bia, hút thuốc
Trên 50 tuổi	Bệnh tim mạch, đột quy, suy giảm nhận thức	Tuổi tác, di chứng lối sống trước đó, ít vận động, mắc bệnh nền

Phân tích các nhóm bệnh phổ biến và giải pháp hỗ trợ

Bệnh tim mạch - Tăng huyết áp - Đột quy

Thực trạng: Theo Bộ Y tế, các bệnh tim mạch là nguyên nhân tử vong hàng đầu tại Việt Nam, chiếm tới 31% tổng số ca tử vong do mọi nguyên nhân.

Nguyên nhân chính	Giải pháp Y học hiện đại	Ứng dụng Phật giáo
Ăn quá nhiều muối, chất béo bão hòa	Sử dụng thuốc hạ huyết áp theo chỉ định	Thiền chính niệm giúp điều hòa nhịp tim, ổn định huyết áp
Hút thuốc, uống rượu	Điều chỉnh chế độ ăn: giảm muối, tăng rau xanh	Ăn chay đúng cách có thể giúp giảm cholesterol, hỗ trợ ngăn ngừa bệnh tim
Ít vận động, căng thẳng kéo dài	Luyện tập thể dục đều đặn	Kinh hành (thiền đi bộ) là hình thức vận động nhẹ, đều nhịp, phù hợp với người lớn tuổi



Hình minh họa tạo bởi AI.

Rối loạn lo âu - Trầm cảm - Mất ngủ

Thực trạng: Nhiều khảo sát cho thấy hơn 20% thanh thiếu niên và người trẻ tại Việt Nam có dấu hiệu rối loạn tâm lý, trong đó mất ngủ, lo âu và trầm cảm là phổ biến nhất.

Nguyên nhân chính	Giải pháp Y học hiện đại	Ứng dụng Phật giáo
Áp lực học tập, công việc, kỳ vọng xã hội	Tư vấn tâm lý, liệu pháp nhận thức hành vi (CBT)	Thực tập Tứ Niệm Xứ (quán thân, thọ, tâm, pháp) giúp nhận diện và vượt qua phiền não
Lạm dụng thiết bị điện tử, thức khuya	Sử dụng thuốc chống trầm cảm, an thần khi cần	Thiền quán từ bi (Metta) giúp xoa dịu căng thẳng nội tâm
Thiếu vận động và kết nối xã hội	Thiết lập thói quen ngủ điều độ, tập thể dục nhẹ nhàng	Trì chú, niệm Phật giúp tâm an định, dễ đi vào giấc ngủ



Hình minh họa tạo bởi AI.

Bệnh dạ dày - Gan nhiễm mỡ - Hội chứng chuyển hóa

Thực trạng: Nhiều người Việt mắc các bệnh về dạ dày và gan do thói quen ăn uống không điều độ, dùng rượu bia và căng thẳng kéo dài.

Nguyên nhân chính	Giải pháp Y học hiện đại	Ứng dụng Phật giáo
Ăn không đúng giờ, dùng nhiều gia vị, chất kích thích	Sử dụng thuốc kháng acid, bảo vệ niêm mạc dạ dày	Tiết chế ăn uống theo đạo Phật (thiểu dục tri túc) giúp giữ hệ tiêu hóa ổn định
Dùng rượu bia quá mức	Chế độ ăn kiêng rượu bia, hạn chế thực phẩm cay nóng	Giữ giới không uống rượu, góp phần bảo vệ gan và ý thức tỉnh táo
Stress kích thích tăng tiết axit dạ dày	Kiểm soát cân nặng và chỉ số mỡ máu	Quán chiếu thân tâm giúp giảm căng thẳng, yếu tố kích hoạt nhiều bệnh tiêu hóa

Sức khỏe chú động từ Thân - Tâm

Trong thế giới hiện đại, chăm sóc sức khỏe không chỉ dừng lại ở việc chữa trị khi phát bệnh, mà cần hướng đến chủ động duy trì thể trạng, tinh thần cân bằng ngay từ đầu.

Y học hiện đại cung cấp công cụ, kiến thức và phương pháp điều trị hiệu quả, nhưng chính tâm thức mỗi người mới là cội nguồn duy trì sức khỏe bền vững. Khi ta biết sống chính niệm, hiểu rõ cơ thể và tâm mình, biết điều tiết ăn uống, nghỉ ngơi, cảm xúc và thái độ sống, thì bệnh tật có thể giảm từ gốc.

Ứng dụng các bài tập như thiền, ăn chay đúng cách, giữ giới, trì chú, quán niệm thân-tâm... chính là những phương pháp trị liệu bổ sung tự nhiên, nhẹ nhàng, giúp quay trở về với chính mình, nuôi dưỡng sức khỏe thân - tâm một cách toàn diện.

Tác giả: **Thường Nguyên**

Thông tin tham khảo:

- [1] Bộ Y tế Việt Nam - “Tử vong do bệnh không lây nhiễm chiếm 77%”: <https://yte.nghean.gov.vn>
- [2] Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) - Báo cáo vận động thể chất toàn cầu: <https://olympics.com/ioc/news/vietnam-shows-a-way-building-healthier-and-more-active-communities-through-sport>
- [3] Trung tâm Nghiên cứu Y khoa Oxford - Việt Nam (OUCRU) - Khảo sát sức khỏe tâm thần sinh viên <https://www.oucr.org/mental-health-young-people>
- [4] QCMHR & UNICEF - Khảo sát V-NAMHS 2023: Sức khỏe tâm thần thanh thiếu niên Việt Nam: <https://qcmhr.org/docman/reports/15-vnamhs-report-eng-15-feb-2023>
- [5] PubMed - Bài nghiên cứu tổng hợp về thừa cân ở người Việt: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36285514>

- [6] Global Nutrition Report - Việt Nam:
<https://globalnutritionreport.org/resources/nutrition-profiles/asia/south-eastern-asia/viet-nam>
- [7] Thực hành Tứ niệm xứ: <https://thuvienhoasen.org/a8904/05-phuong-phap-hanh-thien-tu-niem-xu>