

Thực hiện các bước nhỏ bây giờ để

Phòng ngừa bệnh tiểu đường

Xem mình có nguy cơ bị bệnh hay không.



Người Việt Nam nào nặng cân rất dễ bị bệnh tiểu đường loại 2. Hãy bàn thảo với bác sĩ của bạn về rủi ro CỦA MÌNH. Để biết thêm, xin xem thử tìm mức rủi ro ở trang sau.

Giảm bớt từng cân lượng nhỏ.



Bị nặng cân đặt quý vị vào rủi ro cao để bị bệnh tiểu đường loại 2. Trọng lượng mà quý vị nghĩ là bình thường cho mình có thể không tốt.

Xem biểu đồ trang sau để biết trọng lượng của mình có nhiều rủi ro bị bệnh tiểu đường hay không.

Chỉ cần giảm 10 cân (pounds) có thể giúp giảm rủi ro cho mình. Quý vị có thể thực hiện được điều đó bằng cách hoạt động nhiều và ăn uống lành mạnh hơn.

Hoạt động nhiều hơn.

Chọn một hoạt động mà mình ưa thích. Đi bộ, bơi lội, xe đạp, nhảy đầm hay chơi banh với con mình.



Nên hoạt động thể lực 30 phút một ngày, 5 ngày trong tuần.

Ăn lành mạnh.

Chọn thực phẩm lành mạnh và ăn phần ăn ít. Cắt bớt thực phẩm nhiều mỡ và chiên. Nên ăn nhiều trái cây và rau cải, đậu khô và ngũ cốc nguyên hạt.



Ghi nhận cải tiến.

Mỗi ngày, viết xuống tất cả những gì mình ăn và uống, đồng thời bao nhiêu phút hoạt động. Duy trì nhật ký là một trong các cách tốt nhất để giảm cân và giữ cân.



Giữ thói quen.

Thay đổi một điều gì mới mỗi tuần. Nếu lỡ quên, bắt đầu lại và tiếp tục.



Muốn có KẾ HOẠCH miễn phí phòng ngừa bệnh tiểu đường loại 2, gọi 1-800-438-5383 (Anh ngữ mà thôi).

Đến địa chỉ mạng lưới www.ndep.nih.gov để lấy thông tin bệnh tiểu đường bằng Việt ngữ.

Quý vị sẽ được tưởng thưởng trọn đời.

Quý vị có nguy cơ bị bệnh tiểu đường loại 2 hay không?

Xem mình có rủi ro dễ bệnh tiểu đường hay không, đánh dấu mỗi đề mục nào áp dụng cho quý vị.

- Cân lượng của tôi làm tôi có nhiều nguy cơ bị bệnh tiểu đường.
- Tôi có cha mẹ, anh hay chị em bị bệnh tiểu đường.
- Tôi là người Việt Nam.
- Tôi có bệnh tiểu đường khi mang thai hay sanh ít nhất một đứa con nặng 9 cân (pounds) trở lên.
- Áp huyết của tôi là 140/90 hay cao hơn, hoặc tôi được cho biết mình có áp huyết cao.
- Lượng cholesterol (lipid) không bình thường. Lượng cholesterol HDL (cholesterol tốt) thấp hơn 40 (cho phái Nam) hay thấp hơn 50 (cho phái nữ), hoặc lượng lipid trung tính là 250 trở lên.
- Tôi tập thể dục ít hơn ba lần trong một tuần.

Ghi nhớ: Khi cao tuổi thì dễ nguy cơ bị bệnh tiểu đường loại 2 càng tăng.

Tiền bệnh tiểu đường là gì?

Đây là khi lượng đường trong máu cao hơn bình thường, nhưng chưa đủ cao để có tiểu đường. Nếu bị tiền bệnh tiểu đường, quý vị rất có thể sẽ phát triển bệnh tiểu đường loại 2 và các biến chứng của nó, như bệnh tim, tai biến mạch máu não, mù, hư thận, và hư não.

Tin may mắn là nghiên cứu cho thấy những người bị tiền bệnh tiểu đường có thể phòng ngừa bệnh tiểu đường loại 2 bằng cách thực hiện từng bước nhỏ để có cuộc sống lành mạnh. Bàn thảo với bác sĩ của bạn về rủi ro của quý vị ra sao cho tiền bệnh tiểu đường và bệnh tiểu đường, đồng thời xem quý vị có cần thử nghiệm hay không.

BIỂU ĐỒ VỀ NGUY CƠ THEO CÂN LƯỢNG

Tìm chiều cao của mình trong biểu đồ thích ứng. Nếu cân lượng bằng hay cao hơn mức liệt kê, quý vị sẽ có thêm rủi ro bị bệnh tiểu đường loại 2.

NẾU QUÝ VỊ LÀ NGƯỜI MỸ GỐC Á CHÂU		QUÝ VỊ LÀ NGƯỜI BẢN ĐẢO THÁI BÌNH ĐƯƠNG		NẾU QUÝ VỊ KHÔNG PHẢI LÀ NGƯỜI MỸ GỐC Á CHÂU HAY BẢN ĐẢO THÁI BÌNH ĐƯƠNG	
BỊ RỦI RO BMI ≥ 23		BỊ RỦI RO BMI ≥ 26		BỊ RỦI RO BMI ≥ 25	
CHIỀU CAO	CÂN LƯỢNG	CHIỀU CAO	CÂN LƯỢNG	CHIỀU CAO	CÂN LƯỢNG
4'10"	110	4'10"	124	4'10"	119
4'11"	114	4'11"	128	4'11"	124
5'0"	118	5'0"	133	5'0"	128
5'1"	122	5'1"	137	5'1"	132
5'2"	126	5'2"	142	5'2"	136
5'3"	130	5'3"	146	5'3"	141
5'4"	134	5'4"	151	5'4"	145
5'5"	138	5'5"	156	5'5"	150
5'6"	142	5'6"	161	5'6"	155
5'7"	146	5'7"	166	5'7"	159
5'8"	151	5'8"	171	5'8"	164
5'9"	155	5'9"	176	5'9"	169
5'10"	160	5'10"	181	5'10"	174
5'11"	165	5'11"	186	5'11"	179
6'0"	169	6'0"	191	6'0"	184
6'1"	174	6'1"	197	6'1"	189
6'2"	179	6'2"	202	6'2"	194
6'3"	184	6'3"	208	6'3"	200
6'4"	189	6'4"	213	6'4"	205

Nguồn cung cấp: Phòng theo Hướng Dẫn Bệnh Xả để Nhận Diện, Đánh Giá và Chữa Trị Người Trưởng Thành Bị Béo Phì: Báo Cáo Bảng Chứng



**Vận động từ từ
Khỏe mạnh lâu**
Phòng ngừa bệnh tiểu đường loại 2

Hãy gọi số 1-800-438-5383 để biết thêm chi tiết.

Tin nhắn từ Chương Trình Giáo Dục Bệnh Tiểu Đường Quốc Gia, được Viện Y Tế Quốc Gia và Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Bệnh Dịch bảo trợ.

NIH Publication No. 04-5524
NDEP-74VI

VIETNAMESE • APRIL 2004