

# Để có được sức khỏe tốt hơn



## Bảng đối kiểm

Trong cộng đồng chúng ta ngày càng có nhiều người trở nên mập phì. Dù quý vị ở lứa tuổi nào, chiều cao bao nhiêu hoặc tạng người ra sao, nếu vòng eo của mình càng gia tăng thì nguy cơ mắc một loại bệnh mãn tính cũng gia tăng.

### Tờ thông tin này sẽ:

- ✓ giúp quý vị hiểu rõ các nguy cơ
- ✓ cho quý vị thấy một số thực tế thú vị
- ✓ có bảng đối kiểm đơn giản để cho quý vị dễ dàng đối chiếu để biết cách làm sao giảm được nguy cơ mắc bệnh mãn tính để có sức khỏe tốt hơn

### Hiểu được các Nguy cơ

Ngày nào chúng ta cũng nghe nói có người này người kia trong cộng đồng đang mắc những chứng bệnh mãn tính như là ung thư, bệnh tim và tiểu đường loại 2. Ăn uống lành mạnh và năng hoạt động không những rất tốt cho sức khỏe mà còn giảm thiểu được nguy cơ mắc bệnh. Quý vị bắt đầu càng sớm bao nhiêu thì quý vị càng cảm thấy dễ chịu bấy nhiêu. Một cách giản dị để xác định mức độ nguy cơ ảnh hưởng tới sức khỏe là tự đo vòng eo của mình.

90cm

NAM GIỚI

Nguy cơ gia tăng

Nguy cơ gia tăng cao hơn

80cm

PHỤ NỮ

Nguy cơ gia tăng

Nguy cơ gia tăng cao hơn

GHI CHÚ: Đây là con số của Tổ chức Y tế Thế giới (World Health Organisation) và Hội đồng Nghiên cứu Y khoa và Sức khỏe Quốc gia (National Health & Medical Research Council).

How do you measure up

Australian Better Health Initiative  
Một sáng kiến chung của chính phủ Liên Bang,  
Tiểu Bang và các Lãnh Thổ.



## Bảng Đối kiểm để có Sức khỏe tốt hơn

Có rất nhiều những thay đổi nhỏ mình có thể làm được để thay đổi lối sống. Bắt đầu bằng những bước nhỏ rồi chẳng bao lâu quý vị sẽ cảm thấy khỏe mạnh hơn.

- Mỗi ngày nên ăn 2 phần trái cây và 5 phần rau
- Mỗi ngày nên vận động cơ thể ít nhất là 30 phút hoặc lâu hơn
- Hạn chế các loại thức ăn đồ nhắm (snack food) không lợi cho sức khỏe và thức ăn bán sẵn (take-away)
- Mỗi ngày nên uống ít nhất từ 6 đến 8 ly nước
- Nếu cần đi đâu gần nhà, nên đi bộ thay vì lái xe
- Rửa bạn bè, hàng xóm, hoặc người nhà cùng tập thể dục với nhau
- Đứng ngồi một chỗ mà nhìn con cái hoặc các cháu mình vui chơi, hãy cùng chơi với chúng nó.
- Nên dùng cầu thang thay vì thang máy

Điều đáng mừng là hưởng thụ những thành quả của đời sống khỏe mạnh không bao giờ là quá muộn. Quý vị có thể bắt đầu ngay bây giờ!



Để có được sức khỏe tốt hơn

## Quý vị có biết?

Bệnh mãn tính – như là ung thư, bệnh tim và tiểu đường loại 2 – ước tính chiếm tới gần 80 phần trăm tổng số các ca bệnh và các ca bị thương tật ở Úc.

- ✓ Mang trong người một loại bệnh mãn tính có nghĩa là quý vị có khả năng sẽ bị thêm một bệnh khác
- ✓ Những khác biệt trong lối sống giữa Úc và quê nhà chẳng hạn như đồ ăn nhanh và bia rượu lúc nào cũng sẵn có, cộng với lối sống thiếu vận động đều có hậu quả tai hại cho sức khỏe.
- ✓ Nếu có bệnh mà không chữa trị đúng đắn thì rất nguy hiểm bởi vì có thể dẫn đến những biến chứng nặng hơn
- ✓ Thân thể khỏe mạnh sẽ làm cho tinh thần minh mẫn và ảnh hưởng sâu đậm đến sắc diện và cảm nhận của mình.
- ✓ Mình có thể giảm được ảnh hưởng của những chọn lựa có hại trong đời sống và tự giúp mình phòng bệnh hoặc ngăn chặn quá trình phát sinh bệnh mãn tính như bệnh tiểu đường bằng cách lựa chọn thức ăn có lợi cho bản thân và gia đình đồng thời tăng cường hoạt động thân thể.

## Muốn biết thêm chi tiết

Có rất nhiều nơi quý vị có thể nhận được giúp đỡ hoặc chỉ dẫn:

- ✓ Nói chuyện với bác sĩ gia đình
- ✓ Viếng trang web:  
[australia.gov.au/MeasureUp](http://australia.gov.au/MeasureUp)
- ✓ Tới thăm trung tâm y tế cộng đồng tại địa phương

What measures will you take

Australian Better Health Initiative  
Một sáng kiến chung của chính phủ Liên Bang,  
Tiểu Bang và các Lãnh Thổ.

