

Giảm Nguy Cơ Bị Bệnh: Sống Vui, Sống Khỏe

Dưới đây là một số nhân tố làm tăng nguy cơ bị bệnh ung thư, bệnh về tim mạch và bệnh tiểu đường loại 2:

- Tôi trên 45 tuổi
- Tôi là nam giới
- Tôi bị bệnh tim, hoặc đã từng bị cơn đau tim, hoặc cha, mẹ, anh, chị hoặc em có bệnh tim
- Tôi bị bệnh tiểu đường, hoặc cha, mẹ, anh, chị hoặc em bị bệnh tiểu đường
- Tôi bị bệnh tiểu đường khi đang có mang (chỉ dành cho phụ nữ)
- Tôi bị béo phì *
- Tôi bị huyết áp cao
- Tôi bị mỡ trong máu cao

* Béo phì là khi số đo vòng bụng của quý vị hơn 94cm (38") cho nam giới hoặc 80cm (32") cho nữ giới

Tuy nhiên, khi thực hiện một số thay đổi tích cực trong lối sống, như dưới đây, sẽ giúp quý vị giảm bớt nguy cơ bị bệnh. Những thay đổi này sẽ giúp quý vị giảm số đo vòng bụng, hạ huyết áp và lượng mỡ trong máu.

Quý vị có thể thực hiện những thay đổi tích cực nào?

- Ăn rau quả, trái cây hàng ngày
- Bớt uống rượu bia
- Hoạt động thể chất nhiều hơn
- Bỏ hút thuốc
- Khi ra nắng luôn đội nón, thoa kem chống nắng và mang kính râm

Điều cần nhớ

Nếu quý vị nghĩ rằng mình có nguy cơ bị một chứng bệnh mạn tính, hãy đi bác sĩ khám ngay

Diabetes Australia – Vic
1300 136 588
www.diabetesvic.org.au

National Heart Foundation
1300 36 27 87
www.heartfoundation.org.au

Cancer Council Victoria
13 11 20
<http://www.cancervic.org.au>

Nếu cần dịch vụ thông ngôn, xin gọi số 131 450

