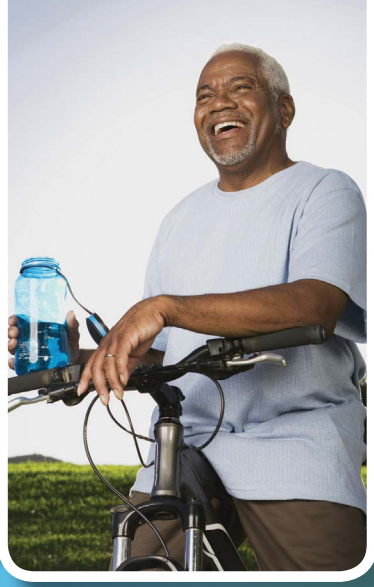


Cẩm Nang Người Tham Gia

Vận Động để Phòng Bệnh Đái Tháo Đường Tuýp 2

PHÒNG NGỪA T2

MỘT CHƯƠNG TRÌNH ĐÃ ĐƯỢC CHỨNG MINH NHẰM PHÒNG NGỪA HOẶC TRÌ HOÃN BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG TUÝP 2

Trọng Tâm Buổi Học

Duy trì vận động có thể giúp quý vị phòng ngừa hoặc làm chậm tiến trình bệnh đái tháo đường tuýp 2.

Trong buổi học này, chúng ta sẽ nói về:

- Một số lợi ích của việc duy trì vận động
- Một số giải pháp để duy trì vận động

Quý vị cũng sẽ vạch ra một kế hoạch hành động mới!

Lời khuyên:

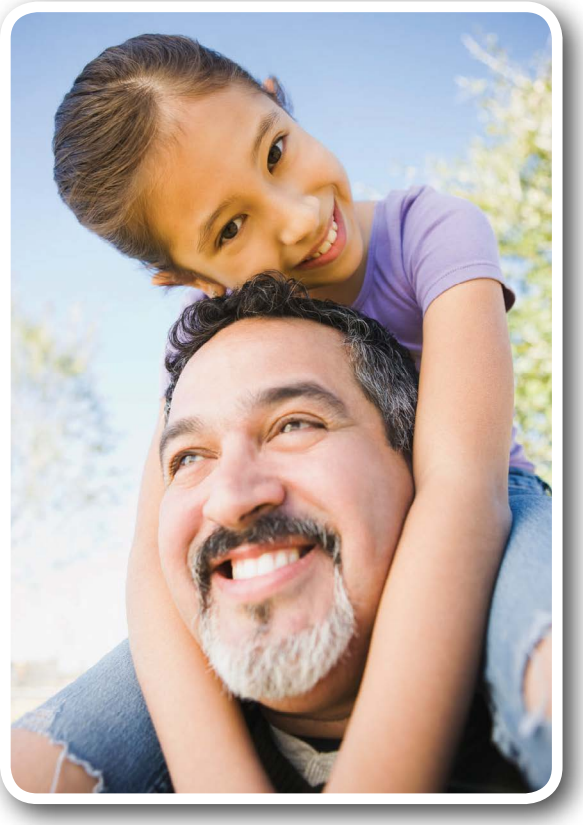
- ✓ Cố gắng vận động nhiều hơn một chút trong tuần này.
- ✓ Thử thực hành nhiều bài tập vận động khác nhau. Chắc chắn quý vị sẽ tìm được tối thiểu một bài vận động mà mình thích.

Câu chuyện của Teo

Teo có nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2. Bác sỹ yêu cầu ông phải giảm 20 pound và mỗi tuần phải vận động tối thiểu 150 phút.

Vợ chồng Teo có năm người con. Các con họ đều chơi thể thao và ông dành nhiều thời gian đưa chúng đến các sự kiện.

Teo cũng đang làm việc toàn thời gian. Cuối tuần, ông lại làm thêm một công việc bán thời gian nữa. Mỗi khi rảnh rỗi, ông thích xem bóng rổ trên TV nhưng lại hiếm khi chơi môn này. Phần lớn thời gian ông chỉ dùng để ngồi.



Teo tìm ra một số giải pháp để duy trì vận động:

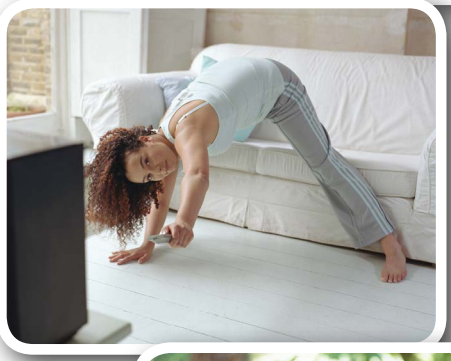
- Ông đi bộ dọc theo các đường biên trong thời gian diễn ra các sự kiện thể thao của các con.
- Ngoài ra ông cũng đi bộ cùng bạn bè trong giờ ăn trưa mỗi ngày.
- Ông chơi bóng rổ cùng các con thay vì chỉ xem trên TV.
- Ông cũng đi thang bộ thay vì thang máy.

Teo hiện đang vận động ngày càng nhiều hơn. Gần đây, ông thường vận động tối thiểu 150 phút mỗi tuần. Ông đang dần giảm cân. Và lượng đường huyết của ông hiện cũng đã giảm. Ông ngủ ngon hơn trước. Chưa hết, ông cảm thấy tràn trề năng lượng hơn so với trước đây khi chưa vận động.

Các Giải Pháp Duy Trì Vận Động

Có rất nhiều cách hiệu quả để duy trì vận động. Chắc chắn quý vị sẽ tìm được tối thiểu một cách mà mình thích. Dưới đây là một số gợi ý.

1. Sau khi đọc sáu trang sách, hãy đứng dậy và đi lại đôi chút.
2. Nhún nhảy theo điệu nhạc ưa thích của quý vị.
3. Đi bộ dọc theo các đường biên tại các sự kiện thể thao của các con hoặc các cháu của quý vị.
4. Tích cực chơi với các con hoặc vật nuôi của quý vị khoảng 15 - 30 phút mỗi ngày.
5. Thay vì lái xe vào Chủ Nhật, quý vị nên đi bộ.
6. Chạy hoặc đi bộ nhanh khi làm các việc vặt.
7. Tìm một sở thích vận động mới, ví dụ như đạp xe hoặc leo núi.
8. Đi bộ sau ăn tối, một mình hoặc cùng với gia đình.
9. Dùng công cụ đo bước chân để theo dõi bước chân của mình. Mỗi ngày nên đi từ 10.000 bước trở lên.
10. Đi bộ loanh quanh trong khi nói chuyện điện thoại.
11. Đi bộ nhanh khi mua sắm.
12. Đi bộ lên xuống cầu thang máy thay vì chỉ đứng yên một chỗ trên đó.
13. Đưa chó đi dạo mỗi ngày.
14. Khi xem TV, nên đứng và đi lại khi có quảng cáo, hoặc làm việc vặt.



Quý vị lên kế hoạch duy trì vận động như thế nào?

_____

_____

_____

Nguồn: Đại Học Y Học Thể Thao Hoa Kỳ (https://www.acsm.org/docs/brochures/reducing-sedentary-behaviors-sitting-less-and-moving-more.pdf) và Viện Tim (https://heartfoundation.org.au/images/uploads/publications/PA-Sitting-Less-Adults.pdf)

Quý vị đã Sẵn Sàng Vận Động Chưa?

Chọn các nội dung phù hợp với quý vị. Nếu chọn một hoặc nhiều mục, quý vị phải gặp nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình TRƯỚC KHI bắt đầu vận động.

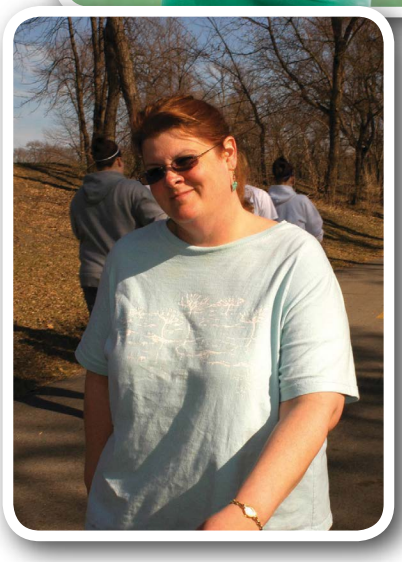
- ☐ Tôi trên 50 tuổi và không vận động trong một thời gian dài. Tôi đang lên kế hoạch tích cực vận động.
- ☐ Tôi đang mang thai. Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của tôi không ĐỒNG Ý để tôi vận động.
- ☐ Tôi mệt không thở nổi cho dù chỉ mới vận động nhẹ nhàng.
- ☐ Tôi có vấn đề về sức khỏe hoặc vấn đề khác chưa được nêu tại đây và cần phải được chú ý nếu vận động.
- ☐ Tôi bị bệnh tim. Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của tôi muốn theo dõi việc vận động của tôi.
- ☐ Xương hoặc khớp của tôi có vấn đề khiến tôi cảm thấy khó khăn khi vận động ví dụ như đi bộ nhanh.
- ☐ Tôi bị đau ngực từ tháng trước.
- ☐ Tôi thường bị bất tỉnh hoặc ngã khi chóng mặt.
- ☐ Trong hoặc ngay sau khi vận động, tôi thường bị đau hoặc cảm thấy như có lực đè nặng lên cổ, vai trái hoặc cánh tay.
- ☐ Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của tôi muốn tôi uống thuốc huyết áp cao hoặc thuốc điều trị tim.

Nguồn: Hiệp Hội Tim Hoa Kỳ (http://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@mwa/documents/downloadable/ucm_432990.pdf)

Duy Trì Vận Động, Duy Trì An Toàn

Nếu bị thương, quý vị có thể sẽ phải tạm dừng vận động. Vì vậy, hãy làm theo những lời khuyên dưới đây để đảm bảo an toàn.

1. Hãy hỏi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị xem quý vị đã có thể vận động được chưa. (Xem mục "Quý Vị đã Sẵn Sàng Vận Động Chưa?" ở trang 5.)
2. Trang phục khi vận động. Đi giày và mặc quần áo phù hợp. Đeo thiết bị an toàn khi cần.
3. Uống nước trước, trong và sau khi vận động bất kể quý vị có khát hay không.
4. Lắng nghe cơ thể mình. Vận động chậm lại hoặc dừng vận động nếu thấy mệt, ốm, kiệt sức hoặc đau khớp.
5. Kết hợp. Thực hành nhiều bài vận động khác nhau. Bằng cách đó quý vị sẽ không làm căng cơ quá mức bất kỳ một bộ phận nào trên cơ thể.
6. Bắt đầu bằng bài vận động đơn giản. Nếu tập luyện quá nặng hoặc quá thường xuyên, quý vị có thể bị chấn thương. Cố gắng tiến bộ chậm và chắc theo thời gian.
7. Khởi động trước khi vận động. Làm mát cơ thể sau khi vận động. Mỗi bài vận động chỉ nên kéo dài từ 5 đến 10 phút.
8. Cảnh giác. Cẩn thận để không vấp ngã hoặc va vào đồ vật xung quanh.
9. Vận động tùy theo điều kiện thời tiết. Vận động trong nhà nếu thời tiết quá nóng hoặc quá lạnh. Nếu quá nóng, quý vị có thể sẽ bị đau đầu hoặc tim đập nhanh. Quý vị có thể cảm thấy chóng mặt, đau bụng hoặc mệt lả.
10. Điều kiện phải tốt khi tập luyện.



Nguồn: Viện Lão Khoa Quốc Gia/Viện Sức Khỏe Quốc gia: Giữ An Toàn Trong Khi Tập Thể Dục và Vận Động Thể Chất (https://go4life.nia.nih.gov/sites/default/files/StayingSafe.pdf) Các Ấn Phẩm Y Tế Harvard (http://www.health.harvard.edu/healthbeat/10-tips-for-exercising-safely)

Giải Pháp Vượt Qua Thử Thách

Duy trì vận động có thể là một thử thách. Sau đây là một số thử thách thường gặp và giải pháp đối phó. Viết những ý tưởng của quý vị vào cột "Các Giải Pháp Khác". Đánh dấu mỗi ý tưởng mà quý vị thử nghiệm.

Thử Thách	Giải Pháp	Các Giải Pháp Khác
Ngoài trời đang quá nóng, lạnh hoặc ẩm ướt.	☐ Hãy vận động trong nhà. ☐ Mặc quần áo phù hợp với thời tiết. ☐ Bơi khi thời tiết nóng.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
Tôi không có thời gian.	**Để vận động vào bất kỳ lúc nào:** ☐ Chia 150 phút vận động thành từng khoảng thời gian nhỏ. ☐ Đậu xe cách nơi quý vị muốn đến xa hơn. ☐ Xuống xe buýt hoặc xe lửa sớm một trạm. Đi bộ quãng đường còn lại. ☐ Đi thang bộ thay cho thang máy. ☐ Sử dụng ứng dụng tập thể dục. **Để tập thể dục khi ở nhà:** ☐ Đi bộ nhanh cùng với chó cưng mỗi ngày. ☐ Quét hoặc lau sàn thật nhanh. ☐ Rửa xe thật nhanh. ☐ Căng duỗi cơ thể, đứng lên ngồi xuống hoặc đạp xe trong nhà khi xem TV. ☐ Cắt cỏ bằng máy cắt cỏ đẩy tay. Hoặc cào lá. ☐ Trồng và chăm sóc vườn rau hoặc vườn hoa.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

Giải Pháp Vượt Qua Thử Thách

Thử Thách	Giải Pháp	Các Giải Pháp Khác
Tôi không có thời gian.	**Để tập thể dục khi ở nơi làm việc:** ☐ Đi bộ nhanh trong giờ giải lao uống cafe hoặc ăn trưa. Rủ bạn đi cùng. ☐ Tham gia chương trình tập thể dục tại nơi làm việc. ☐ Tham gia một phòng tập gym gần đó. Ghé vào trước hoặc sau giờ làm việc, hoặc trong giờ nghỉ ăn trưa. ☐ Tham gia đội bóng mềm văn phòng hoặc nhóm đi bộ. ☐ Sử dụng máy photocopy ở phía bên kia của tòa nhà.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
Tôi không phải chăm sóc con cái.	☐ Hãy vận động cùng các con của quý vị. ☐ Luân phiên chăm sóc con cái cùng với bạn bè. ☐ Nhờ bạn bè hoặc gia đình hỗ trợ. ☐ Sử dụng dịch vụ chăm sóc con cái tại phòng gym.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
Tôi không có xe ô tô.	☐ Hãy vận động ngay trong nhà hoặc khu vực của mình.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
Tôi cảm thấy xấu hổ.	☐ Hãy vận động ngay trong nhà của mình. ☐ Vận động cùng với bạn bè.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
Khu vực của tôi không an toàn.	☐ Hãy vận động ngay trong nhà của mình. ☐ Vận động tại phòng gym hoặc trung tâm cộng đồng.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

Giải Pháp Vượt Qua Thử Thách

Thử Thách	Giải Pháp	Các Giải Pháp Khác
Chi phí quá đắt.	☐ Thực hiện các hoạt động miễn phí như đi bộ. ☐ Mua quần áo và thiết bị tập giảm giá. ☐ Tìm các lớp thể dục miễn phí tại thư viện hoặc trung tâm cộng đồng của quý vị.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
Nhàm chán.	☐ Nhún nhảy. ☐ Chơi với các con. ☐ Vận động cùng với bạn bè. ☐ Sử dụng ứng dụng tập thể dục. ☐ Nghe nhạc, xem TV, hoặc nói chuyện điện thoại trong khi vận động. ☐ Thử những điều mới mẻ cho đến khi tìm được điều mình thích.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
Đau hoặc mệt.	☐ Hỏi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị xem nên vận động thế nào cho phù hợp. ☐ Vận động an toàn (xem mục thông tin tiếp theo). ☐ Vận động tại thời điểm quý vị thấy sung sức nhất. ☐ Đi bộ chậm hoặc bơi. ☐ Tập yoga hoặc Thái Cực Quyền.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
Vận động làm tôi bị rối tóc.	☐ Vận động ở nơi thoáng mát. ☐ Thử cắt kiểu tóc mới và sử dụng sản phẩm tóc mới.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____