

# Hãy Hành Động Ngay Hôm Nay- Nói Không Với Bệnh Mãn Tính

Hãy Đến & Tham  
Gia Cùng Với Tôi



Vietnamese



## Tờ rơi này giải thích Bệnh mãn tính là gì và làm sao để giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh mãn tính

Ethnic Communities Council of Queensland (ECCQ) là một tổ chức từ thiện, phi chính phủ, đại diện cho những nhu cầu và mối quan tâm của các sắc dân từ những cộng đồng đa văn hóa và ngôn ngữ tại Queensland. Chương trình bệnh mãn tính của tổ chức ECCQ cung cấp những thông tin hữu ích, phù hợp với bản sắc văn hóa dân tộc và đã được dịch sang tiếng Việt, cũng như các khóa học và các trợ giúp qua các buổi gặp mặt, qua các trang mạng xã hội (Facebook, Youtube, viber, What'sup) và qua điện thoại cách phòng và kiểm soát bệnh mãn tính.

Nếu quý vị muốn có thêm thông tin, hãy liên lạc với chương trình bệnh mãn tính của tổ chức ECCQ qua số điện thoại **07 3844 9166** hay trang điện tử **[www.eccq.com.au](http://www.eccq.com.au)**



Ethnic Communities  
Council of Queensland

# Bệnh Mãn Tính Là Gì?

Bệnh mãn tính là các bệnh kéo dài, chúng hình thành và tiếp diễn từ từ qua một khoảng thời gian. Bệnh mãn tính do rất nhiều nguyên nhân bao gồm:



- Di truyền (những người có tiền sử gia đình có bệnh tiểu đường thì có nhiều nguy cơ có bệnh tiểu đường)



- Các yếu tố về lối sống (hút thuốc lá, ít vận động, chế độ ăn uống không lành mạnh, căng thẳng tâm lý...)



- Các yếu tố trong môi trường (ô nhiễm không khí, kim loại nặng và các yếu tố hóa chất làm rối loạn nội tiết tố).

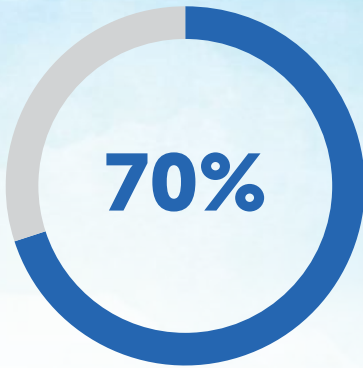


- Các yếu tố liên quan đến cơ thể (cao huyết áp, cao mỡ máu, rối loạn dung nạp đường và tình trạng miễn dịch)

Các loại bệnh mãn tính chính bao gồm bệnh tim mạch (như nhồi máu cơ tim/ nghẹt mạch tim và đột quỵ), ung thư, bệnh đường hô hấp mãn tính (như bệnh phổi tắc nghẽn và hen suyễn)

## Ai Có Nguy Cơ Mắc Bệnh Mãn Tính?

Ai cũng có thể bị bệnh mãn tính, không phụ thuộc vào độ tuổi hay nơi sinh



Mỗi năm khoảng 41 triệu người bị chết do nhồi máu cơ tim/ngẹt mạch tim, đột quỵ, ung thư, bệnh đường hô hấp mãn tính, tiểu đường hay do rối loạn tâm thần. Con số đó chiếm hơn 70 % tổng số người chết trên toàn thế giới (Tổ chức Y tế thế giới WHO báo cáo, 2020)

Tại nước Úc, bệnh mãn tính gây chết người theo tỉ lệ 9/10 các trường hợp người chết trong năm 2015 (ABS, 2017)

**90%**



# Chúng Ta Có Thể Làm Gì Để Ngăn Ngừa Các Bệnh Mãn Tính?

## 1. Ăn Uống lành Mạnh

- Chế độ ăn uống cân bằng giữa các nhóm rau, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt, thịt và sữa giảm chất béo rất quan trọng cho mọi lứa tuổi.
- Luôn ghi nhớ giảm lượng dầu mỡ khi nấu ăn,
- Uống 8 ly nước (2 lít) mỗi ngày
- Ăn ít đồ ăn nhanh
- Nếu quý vị dự ký, giảm được 5% - 7% trọng lượng cơ thể ban đầu sẽ giúp phòng ngừa và chậm tiến trình phát triển bệnh tiểu đường loại 2 (The Lancet Diabetes & Endocrinology, 2015)



## 2. Tập thể Dục Đều Đặn

- Với người trưởng thành, tập thể dục mức độ vừa ít nhất 30 phút ( ví dụ: đi bộ, làm vườn, chơi cầu lông, bóng đá hay bất cứ loại thể dục nào quý vị thích), tối thiểu là 5 ngày/tuần (Australia's Physical Activity and Sedentary Guidelines for Adults)
- Hãy tập bất cứ loại thể dục nào còn hơn là không tập gì cả. Hãy thử khiêu vũ, bơi, yoga, võ thuật, Zumba, Taichi, đi bộ, chạy, chơi cầu lông, bóng đá hay bất cứ loại nào quý vị thích.



## 3. Bỏ Thuốc Lá

- Hãy bỏ thuốc lá (hoặc không bao giờ hút thuốc) để làm giảm nguy cơ mắc các vấn đề nghiêm trọng về sức khỏe như bệnh tim mạch, tiểu đường loại 2, bệnh phổi hay chết sớm do hút thuốc lá trong thời gian dài.
- Hãy thực hiện bước đi đầu tiên và gọi cho đường dây giúp bỏ thuốc lá 137848 hay gọi cho dịch vụ thông dịch TIS 131450 nếu quý vị không rành tiếng Anh để được tìm giúp người thông dịch



#### 4. Không Uống Rượu Nhiều

- Với thời gian, uống rượu nhiều dẫn tới cao huyết áp, các loại ung thư, bệnh tim mạch, đột quỵ và bệnh gan. (Centers for Disease Control and Prevention, 2020)
- Không uống quá 2 phần rượu tiêu chuẩn mỗi ngày và uống cách ngày, quý vị sẽ giảm được nguy cơ có các vấn đề về sức khỏe trên.



## 5. Ngủ Đủ Giấc

- Ngủ không tốt có liên quan đến việc phát triển hay kiểm soát kém các bệnh như tiểu đường, tim mạch, béo phì và trầm cảm.
- Người lớn trưởng thành nên ngủ ít nhất 7 giờ mỗi ngày.
- Một số cách sau giúp quý vị ngủ tốt hơn
  - Nghe nhạc dịu êm
  - Đọc sách
  - Tập thiền & hít thở sâu
  - Sửa soạn giường nệm và gối được êm ái
  - Hạn chế đồ uống có chất caffeine vào chiều tối và
  - Hạn chế xem tivi, smart phone, iPad và các thiết bị điện tử khác





## 6. Giảm Căng Thẳng

- Căng thẳng làm tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường, đặc biệt khi đã bị dư ký, căng thẳng tâm lý chi phối đến lượng insulin cần cho cơ thể. (Salleh M. R., 2008)
- Căng thẳng mãn tính cộng thêm chế độ ăn nhiều chất béo và ít vận động sẽ tạo nên mảng xơ mỡ trên thành mạch máu. (Salleh M. R., 2008)
- Một số cách làm giảm mức căng thẳng hằng ngày như tập thể dục (đi bộ, bơi lội...), giành thời gian cho gia đình, đọc quyển sách mà quý vị yêu thích, tập thiền, làm thiện nguyện hay đi gặp chuyên gia sức khỏe.

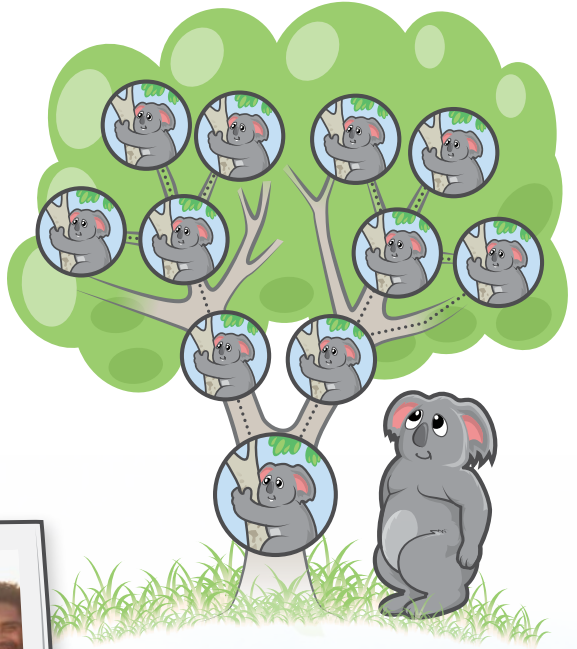


**Tôi Có Thể Làm  
Được, Bạn Cũng  
Làm Được**

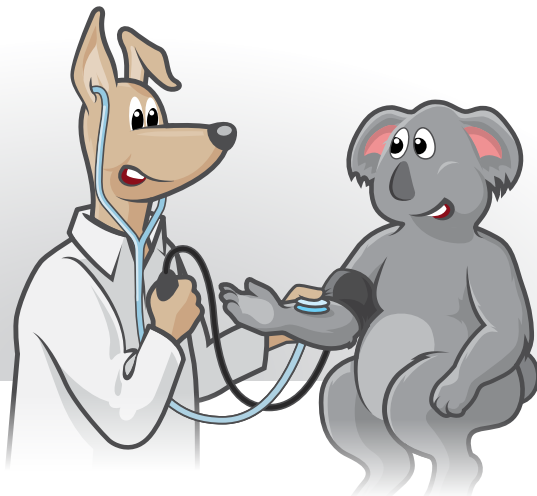


## 7. Biết Lịch Sử Gia Đình

- Nếu quý vị có lịch sử gia đình về một bệnh mãn tính như ung thư, tim mạch, tiểu đường hay loãng xương, quý vị có thể sẽ mắc những căn bệnh này. (Centers for Disease Control and Prevention, 2020).
- Hãy cho bác sĩ gia đình hay nhân viên chăm sóc sức khỏe biết lịch sử bệnh tật của gia đình để họ giúp quý vị có phương pháp phòng bệnh tốt hơn.



**Rất Tốt, Hãy  
Tiếp Tục**



## **8. Khám Sức Khỏe Điều Đặn**

- Hãy đi khám bệnh thường xuyên để được sử dụng các dịch vụ tầm soát (tầm soát ung thư, tiền tiểu đường, tiểu đường...),
- Đăng ký tham dự chương trình phòng ngừa bệnh mãn tính như: Sức Khỏe Cho Cuộc Sống, là chương trình giành cho những người dân Queensland hội đủ tiêu chuẩn do liên minh sức khỏe Queensland thực hiện. Hãy liên lạc với chương trình bệnh mãn tính của ECCQ để tham gia chương trình. Chương trình sẽ tiến hành kiểm tra sức khỏe sơ bộ, tiếp theo là các bài học giúp quý vị giảm các yếu tố nguy cơ mắc bệnh mãn tính.



## Tham Khảo

- (2009). Retrieved from World Health Organisation: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- ABS. (2017). Australian Bureau of Statistics 2016. 3303.0 - Causes of Death, Australia, 2015. Canberra: ABS. Accessed 17 March 2017. Canberra: Australian Bureau of Statistics. Retrieved from Australian Bureau of Statistics 2016. 3303.0 - Causes of Death, Australia, 2015. Canberra: ABS. Accessed 17 March 2017.
- Centres for Disease Prevention and Control. (2020). Retrieved from <https://www.cdc.gov/chronicdisease/about/prevent/index.htm>
- K. Cooper, L. M. (2011). Early Exposures to Hazardous Pollutants/Chemicals and Associations with Chronic Disease—A Scoping Review | Canadian Partnership for Children’s Health and Environment. Canada: The Canadian Partnership for Children’s Health and Environment.
- Kate Lorig et al. contributor, P. H. (2006). Living A healthy life with chronic conditions: self-management of heart disease, arthritis, diabetes, asthma, bronchitis, emphysema & others. Bull Publishing Company.
- The Lancet Diabetes & Endocrinology. (2015). Diabetes Prevention Program Research Group. Long-term effects of lifestyle intervention or metformin on diabetes development and microvascular complications over 15-year follow-up: the Diabetes Prevention Program Outcomes Study. The Lancet Diabetes & Endocrinology, 866-875.
- Salleh M. R. (2008). Life event, stress and illness. The Malaysian journal of medical sciences: MJMS, 15(4), 9–18.



**Tuyên Bố Miễn Trừ Trách Nhiệm:** Tài liệu được ECCQ xây dựng với mục đích sử dụng như là 1 nguồn thông tin. Chúng tôi gắng sức để tài liệu này có thông tin chính xác và cập nhật, tuy nhiên, nó không thể thay thế cho bất kỳ lời khuyên y khoa nào. Hãy gặp bác sĩ hay chuyên gia Y tế của quý vị để có lời khuyên Y khoa cho chính mình.