



Ethnic Communities
Council of Queensland

Mừng Xuân Canh Tý 2020

Tập thể nhân viên Hội đồng Các Cộng đồng Sắc tộc Thiểu số Queensland (ECCQ) kính chúc quý vị năm Canh Tý tràn đầy hạnh phúc và dồi dào sức khỏe. Chúng tôi mong muốn quý vị hãy quan tâm đến sức khỏe của chính mình, đặc biệt sức khỏe của lá gan.

Như quý vị biết, gan đóng vai trò chuyển hóa toàn bộ thức ăn và đồ uống quý vị tiêu thụ hàng ngày. Chính vì quan trọng như vậy nên quý vị cần duy trì gan khỏe để nó vận hành tốt mọi lúc. Quý vị nên chọn thực phẩm giàu dinh dưỡng, và ăn nhiều rau quả tươi. Thực phẩm tươi sống là tốt nhất. Quý vị cũng nên chọn thịt nạc, chọn thực phẩm ít dầu mỡ và ít muối. Tốt nhất quý vị nên tránh ăn thực phẩm chế biến sẵn và đồ chiên xào.

Quý vị nên hạn chế uống bia rượu và nước ngọt. Lưu ý phần lớn các loại nước trái cây được xem là nước ngọt. Nước là đồ uống tốt nhất khi khí hậu mùa hè ở Úc nắng nóng kéo dài.

Quý vị nên được kiểm tra sức khỏe thường xuyên ít nhất một lần mỗi năm để chắc chắn rằng gan của quý vị khỏe. Bác sĩ sẽ kiểm tra huyết áp, mỡ máu, và tầm soát tiểu đường. Ngoài ra bác sĩ sẽ thăm khám để nhận biết sớm các tình trạng bệnh lý sẽ xảy ra hay các tình trạng bệnh lý vừa mới xuất hiện, bao gồm bệnh viêm gan siêu vi có thể khiến gan phải làm việc gắng sức.

Một trong những mối đe dọa lớn nhất đối với sức khỏe hiện nay là có sự gia tăng số lượng người bị gan nhiễm mỡ. Gan nhiễm mỡ là tình trạng mỡ tích tụ trong gan làm suy giảm chức năng của gan. Duy trì cân nặng lý tưởng sẽ giúp quý vị giảm thiểu nguy cơ bị gan nhiễm mỡ. Việc tập thể dục thường xuyên và chế độ ăn uống hợp lý có thể giúp quý vị đạt được cân nặng lý tưởng.

Trong không khí đón chào năm mới Canh Tý, chúng tôi mong muốn quý vị hãy dành thêm thời gian để chăm sóc sức khỏe của mình. Hãy để ý đến chế độ ăn uống hàng ngày, hãy tập thể dục thường xuyên, và hãy đăng ký gặp bác sĩ để kiểm tra sức khỏe nếu quý vị chưa làm trong năm 2019.

Để tìm hiểu thêm thông tin và nhận sự trợ giúp, vui lòng liên lạc:

Điện thoại tiếng Việt: 3844 3122 hoặc 0428 223 052

Email tiếng Việt: vietnamese@eccq.com.au

Website: www.eccq.com.au/health

Facebook: Người Việt và Gan Abc

Tất cả thông tin quý vị đều được bảo mật

Tại Cairns, quý vị vui lòng liên lạc:

Rhondda Lewis

Viral Hepatitis Health Practitioner

Direct Phone: 07 4226 4761

Rhondda.Lewis@health.qld.gov.au



Chương trình Viêm gan, HIV/AIDS và Sức khỏe Tình dục thuộc chương trình bệnh Virus lây qua máu và bệnh truyền nhiễm lây qua đường tình dục (BBV&STI), được tài trợ bởi Queensland Health để cung cấp thông tin và trợ giúp liên quan đến bệnh virus lây truyền qua máu và bệnh truyền nhiễm lây qua đường tình dục cho người nhập cư và người tị nạn khắp Queensland.