

All About Physical Activity for People with Diabetes

Tất Cả Về Hoạt Động Thể Chất cho Người Bị Bệnh Tiểu Đường

Toolkit No. 12

Bộ Dụng Cụ Số 12

Why is physical activity important for people with diabetes?

Tại sao hoạt động thể chất lại quan trọng cho người bị bệnh tiểu đường?

Here's what physical activity can do for you:
Sau đây là những điều mà hoạt động thể chất có thể giúp quý vị:

- It lowers your blood glucose (sugar), blood pressure, and cholesterol.
- It lowers your risk for heart disease and stroke.
- It relieves stress.
- It helps insulin work better.
- It strengthens your heart, muscles, and bones.
- It improves your blood circulation and tones your muscles.
- It keeps your body and your joints flexible.
- Hoạt động thể chất giúp hạ thấp mức glucose (đường) trong máu, áp huyết và cholesterol của quý vị.
- Làm giảm cơ nguy bị bệnh tim và đột quỵ của quý vị.
- Làm bớt đi sự căng thẳng.
- Giúp cho insulin có tác dụng tốt hơn.
- Củng cố cho tim, cơ bắp, và xương.

- Gia tăng sự tuần hoàn máu và làm săn chắc bắp thịt.
- Giữ cho cơ thể và khớp xương được uyển chuyển.

Even if you've never exercised before, you can find ways to add physical activity to your day. You'll experience benefits even if your activities aren't strenuous. **Once physical activity is a part of your routine, you'll wonder how you did without it.**

Mặc dù chưa bao giờ tập thể dục trước đây, quý vị có thể tìm cách thêm hoạt động thể chất vào sinh hoạt trong ngày. Quý vị sẽ thấy có ích lợi mặc dù các hoạt động này không cần phải gắng sức. **Một khi hoạt động thể chất trở thành thông lệ, quý vị sẽ ngạc nhiên và tự hỏi vì sao trước kia mình không hoạt động thể chất.**

If I haven't been very active lately, what should I do first?

Nếu gần đây tôi không hoạt động lắm, thì tôi nên làm gì trước tiên?

Start with a checkup—your health care provider will check your heart, blood vessels, eyes, kidneys, feet, and nervous system. If the tests show signs of disease, your provider can recommend physical activities that will

help you but won't make your condition worse.

Bắt đầu bằng cách đi khám sức khỏe tổng quát—nhân viên chăm sóc sức khỏe của quý vị sẽ kiểm tra tim, huyết quản, mắt, thận, bàn chân, và hệ thống thần kinh. Nếu thử nghiệm cho thấy là có bệnh, nhân viên chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể đề nghị hoạt động thể chất hữu ích cho quý vị nhưng không làm cho tình trạng của quý vị bị tồi tệ hơn.

For more information about making physical activity a part of your routine, ask your health care team for a copy of Toolkit No. 14: *Learning How to Change Habits*.

Để biết thêm chi tiết về việc biến hoạt động thể chất thành một phần thông lệ cho quý vị, hãy xin nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị cấp một bản sao của Bộ Dụng Cụ Số 14: *Học Cách Thay Đổi Thói Quen*.



Find an activity you enjoy, such as a dance aerobics class.

Tìm một hoạt động mà quý vị ưa thích, như lớp tập nhảy vận động.

What kinds of physical activity are

best?

Các loại hoạt động thể chất nào là tốt nhất?

A comprehensive physical activity routine includes four kinds of activities:

Hoạt động thể chất toàn diện theo thông lệ bao gồm bốn loại hoạt động:

- being active throughout the day
- aerobic exercise, such as brisk walking, swimming, or dancing
- strength training, such as lifting light weights
- flexibility exercises, such as stretching
- hoạt động tích cực cả ngày
- tập thể dục vận động, như đi bộ nhanh, bơi lội, hoặc khiêu vũ.
- tập về sức lực, như nhấc các tạ nhẹ
- các bài tập thể dục uyển chuyển, như giãn gân cốt

Being active throughout the day

Hoạt động tích cực cả ngày

Being active helps burn calories. Place a check mark next to the things you'd like to try:

Hoạt động tích cực giúp vào việc tiêu thụ ca-lô-ri. Đánh dấu vào ô vuông kế bên những điều quý vị muốn thử:

- Walk instead of drive whenever possible.
- Take the stairs instead of the elevator.
- Walk around while I talk on the phone.
- Work in the garden, rake leaves, or wash the car.
- Play with the kids.
- Carry things upstairs in two trips instead

of one.

- Park at the far end of the shopping center lot and walk to the store.
- Others things I can do: _____

- Đi bộ thay vì lái xe mỗi khi có thể được.
- Dùng cầu thang thay vì đi thang máy.
- Đi bộ vòng quanh trong lúc nói chuyện trên điện thoại.
- Làm vườn, cào lá khô, hoặc rửa xe.
- Chơi đùa với các trẻ em..
- Mang đồ vật lên trên lầu thành hai chuyến thay vì một.
- Đậu xe xa trong bãi đậu xe của trung tâm thương mại và đi bộ đến tiệm.
- Những điều khác tôi có thể làm được:

Aerobic exercise

Tập thể dục vận động

Aerobic exercise makes your heart and bones strong, relieves stress, helps your insulin work better, and improves blood circulation. In addition, it cuts your risk for heart disease by lowering your blood glucose, blood pressure, and cholesterol levels. For most people, it's best to aim for a total of about 30 minutes a day, at least 5 days a week. If you haven't been very active recently, you can start out with 5 or 10 minutes a day and work up to more time each week. Or split up your activity for the day—try a brisk 10-minute walk after each meal. Your health care team can show you how to warm up and stretch before aerobic exercise and how to cool down afterward.

Tập thể dục vận động làm cho tim và xương

cốt của quý vị được mạnh mẽ, giảm bớt sự căng thẳng, giúp cho insulin có tác dụng tốt hơn, và gia tăng sự tuần hoàn máu. Ngoài ra, hoạt động này cắt giảm cơ nguy bị bệnh tim qua việc hạ thấp mức glucose trong máu, áp huyết và cholesterol của quý vị. Đối với đa số mọi người, tốt nhất là đặt ra mục tiêu 30 phút một ngày, ít nhất là 5 ngày một tuần. Nếu gần đây quý vị chưa hoạt động tích cực lắm, quý vị có thể bắt đầu 5 hoặc 10 phút một ngày và tăng thêm thời gian mỗi tuần. Hoặc chia các hoạt động trong ngày ra—thử đi bộ nhanh 10 phút sau mỗi bữa ăn. Nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể chỉ cách khởi động và co giãn gân cốt cho quý vị trước khi tập vận động và cách làm nguội lại sau đó.

Here are some examples of aerobic exercise:

Sau đây là một vài thí dụ về tập thể dục vận động:

- Take a brisk walk every day.
- Go dancing or take a dance aerobics class.
- Swim or do water aerobic exercises.
- Take a bicycle ride outdoors or use a stationary bicycle indoors.

- Đi bộ nhanh mỗi ngày.
- Đi khiêu vũ hoặc dự một lớp nhảy vận động.
- Bơi lội hoặc tập vận động dưới nước.
- Cỡi xe đạp ngoài trời hoặc dùng xe đạp cố định trong nhà.

My plan for aerobic exercise:

Kế hoạch tập vận động của tôi:

What I'll do: _____

What I need to get ready: _____

Which days and times: _____

How long each session will be: _____

How I'll warm up and cool down for each session: _____

Những điều tôi sẽ làm: _____

Những điều tôi cần chuẩn bị: _____

Những ngày và giờ: _____

Mỗi buổi tập sẽ kéo dài bao lâu: _____

Cách khởi động và làm nguội lại sau mỗi buổi tập: _____

Strength training

Tập về sức lực

Strength training helps build strong bones and muscles and makes everyday chores like carrying groceries easier for you. With more muscle, you burn more calories, even at rest. Do your strengthening routine several times a week. Here are some ways to do strength training:

Tập về sức lực giúp làm mạnh thêm cho xương và cơ bắp và làm cho các công việc lặt vặt hàng ngày như mang đồ chợ dễ dàng hơn cho quý vị. Cơ bắp nở nang thêm, quý vị tiêu thụ ca-lô-ri nhiều hơn, ngay cả vào lúc nghỉ ngơi. Tập về sức lực theo thông lệ nhiều lần trong một tuần. Có một số cách để tập về sức lực:

- Lift light weights at home.
- Join a class to do strength training with weights, elastic bands, or plastic tubes.
- Nhấc các tạ nhẹ tại nhà.
- Tham dự một lớp tập về sức lực bằng tạ, dây cao su, hoặc các ống plastic.

My plan for strength training:

Kế hoạch tập về sức lực của tôi:

What I'll do: _____

What I need to get ready: _____

Which days and times: _____

How long each session will be: _____

Những điều tôi sẽ làm: _____

Những điều tôi cần chuẩn bị: _____

Những ngày và giờ: _____

Mỗi buổi tập sẽ kéo dài bao lâu: _____

Flexibility exercises Các tập luyện về sự uyển chuyển

Flexibility exercises, also called stretching, help keep your joints flexible and reduce your chances of injury during activities. Gentle stretching for 5 to 10 minutes helps your body warm up and get ready for aerobic activities and cool down after your activity. Your health care team can provide information on how to stretch.

Các tập luyện để cơ thể được uyển chuyển, cũng còn gọi là co giãn gân cốt, giúp cho các khớp xương của quý vị được uyển chuyển và giảm bớt cơ nguy bị thương tích trong các hoạt động. Co giãn nhẹ nhàng trong từ 5 tới 10 phút giúp khởi động cho cơ thể của quý vị và chuẩn bị cho các sinh hoạt vận động và làm nguội sau các hoạt động này. Nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể chỉ dẫn cho quý vị về cách co giãn gân cốt.

My plan for flexibility exercises: Kế hoạch tập luyện của tôi để cơ thể được uyển chuyển:

What I'll do: _____

What I need to get ready: _____

Which days and times: _____

How long each session will be: _____

Những điều tôi sẽ làm: _____

Những điều tôi cần chuẩn bị: _____

Những ngày và giờ: _____

Mỗi buổi tập sẽ kéo dài bao lâu: _____

To learn more about how to get started with a physical activity routine, ask your health care team for a copy of Toolkit No. 13: *Getting Started with Physical Activity*.

Để biết thêm chi tiết về việc bắt đầu hoạt động thể chất theo thông lệ cho quý vị, hãy xin nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị cấp một bản sao của Bộ Dụng Cụ Số 13: *Bắt Đầu Hoạt Động Thể Chất*.



American Diabetes Association 1-800-DIABETES
(342-2383) www.diabetes.org
©2004 by the American Diabetes Association, Inc. 03/04