

Getting Started with Physical Activity

Bắt Đầu Hoạt Động Thể Chất

Toolkit No. 13

Bộ Dụng Cụ Số 13

No matter how old you are or what kind of shape you're in, physical activity can do a lot for you. If you're interested in becoming more active, these steps will help you get ready for a routine that's safe and enjoyable.

Không cần biết quý vị bao nhiêu tuổi hoặc thể tạng của quý vị như thế nào, hoạt động thể chất có thể hữu ích rất nhiều cho quý vị. Nếu quý vị muốn hoạt động tích cực hơn, các biện pháp sau đây sẽ giúp quý vị chuẩn bị cho một sinh hoạt thường lệ an toàn và thích thú.

- Have a checkup and find out which activities will be safe for you.
- Choose what you'll do for your routine and make detailed plans.
- Find out how physical activity can affect your blood glucose (sugar) levels.
- Learn how to avoid low blood glucose and what to do if it happens.
- Plan how to have water, snacks, and treatment for low blood glucose available.
- Arrange a way to carry medical identification.
- Hãy đi khám sức khỏe tổng quát và tìm hiểu xem những hoạt động nào an toàn cho quý vị.

- Chọn những điều sẽ làm cho hoạt động thường lệ của quý vị và đặt ra các kế hoạch chi tiết.
- Tìm hiểu xem hoạt động thể chất có thể ảnh hưởng tới mức glucose (đường) trong máu quý vị như thế nào.
- Tìm hiểu cách tránh việc bị glucose trong máu thấp và phải làm gì khi điều này xảy ra.
- Hoạch định để có sẵn nước, đồ ăn vặt, và cách điều trị chứng glucose trong máu thấp.
- Sắp xếp một cách để mang theo thẻ nhận dạng y tế.

Use the checklist on page 2 to check off each step after you've done it. Then you'll be ready to start your new, active lifestyle.

Dùng bảng kiểm tra nơi trang 2 để đánh dấu kiểm lại từng biện pháp mà quý vị đã thực hiện xong. Sau đó quý vị sẽ sẵn sàng bắt đầu một lối sống mới, có sự hoạt động tích cực.

Have a checkup

Đi khám sức khỏe tổng quát

Start by seeing your health care provider for a check of your heart, blood vessels, eyes,

kidneys, feet, and nervous system. If the tests show signs of disease, your health care provider can recommend physical activities that will help you but won't make your conditions worse. For example, if your feet are numb, you might not notice blisters or other injuries. In that case, swimming may be better for you than walking because you'll be less likely to injure your feet.

Bắt đầu bằng cách đi gặp nhân viên chăm sóc sức khỏe của quý vị để kiểm tra tim, huyết quản, mắt, thận, bàn chân, và hệ thống thần kinh của quý vị. 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 các tình trạng của quý vị bị tồi tệ hơn. Thí dụ, nếu bàn chân của quý vị bị tê, khiến quý vị không thấy được các vết phồng dộp hoặc các thương tích khác. Trong trường hợp đó, bơi lội có thể tốt hơn là đi bộ vì quý vị sẽ khó bị thương tích nơi bàn chân hơn.

Choose what you'll do and make plans

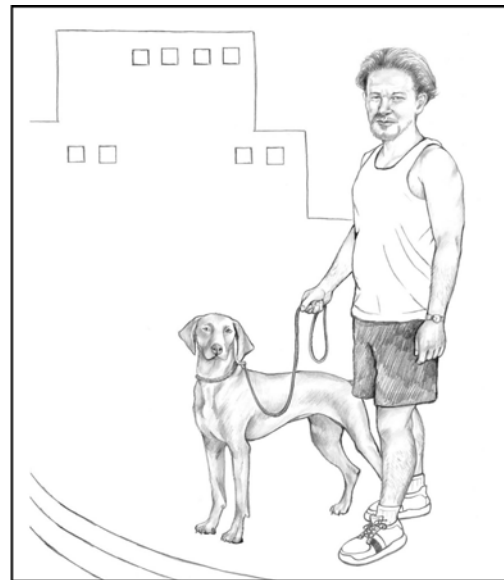
Chọn những điều quý vị sẽ làm và đặt ra các kế hoạch.

After you talk with your health care team about activities that are best for you, think about what you'd like to do. First think of ways to be more active throughout the day. For example, you could take the stairs instead of the elevator. You'll also benefit by including these kinds of activities:

Sau khi quý vị bàn với nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị về các hoạt động tốt nhất cho mình, hãy nghĩ đến những điều mình muốn làm. Trước tiên hãy nghĩ về những

cách để hoạt động tích cực hơn suốt trong ngày. Thí dụ, quý vị có thể dùng cầu thang thay vì đi thang máy. Quý vị cũng hưởng được ích lợi khi thêm các loại hoạt động sau đây:

- aerobic exercise, such as brisk walking, swimming, or dancing
- tập thể dục vận động, như đi bộ nhanh, bơi lội, hoặc khiêu vũ



Think of ways to be more active throughout the day. Nghĩ đến các cách để hoạt động tích cực hơn trong ngày.

- strength training, such as lifting light weights
- flexibility exercises, such as stretching
- tập về sức lực, như nhấc các tạ nhẹ
- tập luyện thể dục uốn chuyển, như giãn gân cốt

Choose things you enjoy, such as walking with a friend or a dance aerobics class. Try to make your plans realistic and achievable. For example, if you don't have time to walk for

30 minutes at a time, plan on walking for 10 minutes after each meal. If you haven't been very active recently, start slowly and add more activity gradually. Your health care team can show you how to warm up before your workout and cool down and stretch afterward.

Chọn những thứ mà mình ưa thích, như đi bộ với một người bạn hoặc dự một lớp nhảy vận động. Cố gắng làm cho các kế hoạch của quý vị có tính cách thực tiễn và có thể đạt được. Thí dụ, nếu quý vị không có thì giờ để đi bộ 30 phút một lúc, hãy dành ra 10 phút để đi bộ sau mỗi bữa ăn. Nếu gần đây quý vị chưa hoạt động nhiều lắm, hãy bắt đầu chậm và từ từ gia tăng hoạt động thêm. Nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể chỉ cách khởi động cho quý vị trước khi tập và cách làm nguội và co giãn gân cốt sau đó.

Write down what you'll do, where and when you'll do it, how often, and for how long. Think about what you'll do if you can't carry out your usual plan. For more information about each kind of activity, talk with your health care team or request a copy of Toolkit No. 12: *All About Physical Activity for People with Diabetes*.

Ghi viết những điều quý vị sẽ làm, tại đâu và khi nào, bao lâu một lần, và trong thời gian bao lâu. Hãy nghĩ về những điều sẽ làm nếu quý vị không thể thực hiện được kế hoạch thường lệ của mình. Để biết thêm chi tiết về mỗi loại hoạt động, hãy bàn với nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc xin một bản sao của Bộ Dụng Cụ Số 12: *Tất Cả Về Hoạt Động Thể Chất cho Người Bị Bệnh Tiểu Đường*.

Find out how activity affects blood glucose levels

Tìm hiểu xem hoạt động thể chất ảnh hưởng tới mức glucose trong máu như thế nào

Physical activity usually lowers blood glucose levels. That's why you'll want to check your glucose levels before you exercise. If your blood glucose is below 100 mg/dl, have a small carbohydrate snack such as fruit or crackers.

Hoạt động thể chất thường làm hạ mức glucose trong máu. Đó là lý do tại sao quý vị sẽ cần kiểm tra mức glucose của mình trước khi tập thể dục. Nếu glucose trong máu của quý vị dưới 100 mg/dl, hãy dùng một chút thức ăn vặt có carbohydrate như trái cây hoặc bánh lát.

However, if your blood glucose is high (above 300 mg/dl) even before you exercise, physical activity can make it go even higher. That's when you'll want to be cautious about doing something active. For those with type 1 diabetes, if your fasting glucose level is above 250 mg/dl and you have ketones in your urine, it's best to avoid physical activity. Talk with your health care team about whether to exercise when your blood glucose is high.

Tuy nhiên, nếu glucose trong máu của quý vị cao (trên 300 mg/dl) ngay cả trước khi tập thể dục, hoạt động thể chất có khi làm cho cao thêm. Đó là lý do tại sao quý vị cần phải cẩn thận khi làm một điều gì tích cực. Đối với những người bị bệnh tiểu đường loại 1, nếu mức glucose sau khi ăn kiêng của quý vị vẫn cao hơn 250 mg/dl và quý vị

có chất ketones trong nước tiểu, tốt hơn hết là nên tránh hoạt động thể chất. Bàn với nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị về việc có nên luyện tập hay không khi lượng glucose trong máu của quý vị ở mức cao.

You can get to know how various activities affect your blood glucose by checking your levels before and after exercise and keeping track of your results.

Quý vị có thể tìm hiểu về các hoạt động khác nhau ảnh hưởng đến mức glucose trong máu của mình như thế nào bằng cách kiểm tra các mức này trước và sau khi tập thể dục và theo dõi các kết quả.

Learn all about low blood glucose **Tìm hiểu tất cả về glucose trong máu thấp**

Low blood glucose, also called hypoglycemia, can occur during or after physical activity, even chores like shoveling snow or raking the leaves. If your blood glucose is below 100 mg/dl before physical activity, have a snack. During activity, check your blood glucose if you notice symptoms of low blood glucose such as hunger, nervousness, shakiness, or sweating. If it's 70 mg/dl or below, follow these treatment guidelines to bring it back up to a safer range:

Glucose trong máu thấp, cũng còn gọi là hypoglycemia, có thể xảy ra trong khi hoặc sau một hoạt động thể chất, ngay cả các công việc thường ngày như xúc tuyết hoặc cào lá khô. Nếu glucose trong máu của quý vị dưới 100 mg/dl trước khi có hoạt động thể chất, hãy ăn một món ăn vặt. Trong lúc hoạt động, hãy kiểm tra mức glucose trong máu nếu quý vị thấy có các triệu chứng glucose

trong máu thấp như đói bụng, hồi hộp, run rẩy, hoặc đổ mồ hôi. Nếu kết quả là từ 70 mg/dl trở xuống, hãy theo các hướng dẫn về điều trị sau đây để đem mức này lên trở lại tới mức an toàn hơn.

- Have one of these items right away to raise your blood glucose:
 - 2 to 5 glucose tablets
 - $\frac{1}{2}$ cup (4 ounces) of fruit juice
 - $\frac{1}{2}$ cup (4 ounces) of a regular (not diet) soft drink
 - 8 ounces of milk
 - 5 to 7 pieces of hard candy
 - 2 teaspoons of sugar or honey
- After 15 minutes, check your blood glucose again. If it's still below 70 mg/dl, have another serving.
- Repeat these steps until your blood glucose is at least 70 mg/dl.
- Dùng một trong các thứ sau đây ngay để nâng mức glucose trong máu của quý vị lên:
 - 2 tới 5 viên glucose $\frac{1}{2}$ chén (4 ounces) nước trái cây
 - $\frac{1}{2}$ chén (4 ounces) nước ngọt loại thường (không phải loại kiêng cử)
 - 8 ounces sữa
 - từ 5 tới 7 cục kẹo cứng 2 muỗng nhỏ đường hay mật ong
- Sau 15 phút, kiểm tra lượng glucose trong máu một lần nữa. Nếu vẫn còn dưới 70 mg/dl, hãy dùng thêm một khẩu phần nữa.
- Lặp lại các biện pháp này cho đến khi lượng glucose trong máu ít nhất là 70 mg/dl.

Plan what things to take with you **Định sẵn những thứ để đem theo bên** **mình**

You'll be ready for anything by having water and snacks handy during activity. Make sure you drink plenty of water before, during, and after physical activity to keep hydrated. And always carry a source of carbohydrate, such as glucose tablets, to treat low blood glucose if it happens.

Quý vị sẽ chuẩn bị sẵn mọi thứ bằng cách đem theo nước và thức ăn vặt tiện dụng trong thời gian hoạt động. Phải chắc chắn uống thật nhiều nước trước khi, trong khi, và sau hoạt động thể chất để duy trì mức nước trong cơ thể. Và luôn luôn đem theo một nguồn carbohydrate, như các viên glucose, để điều trị chứng glucose trong máu xuống thấp nếu điều này xảy ra.

Have a medical ID with you **Đem một Thẻ Căn Cức y tế theo** **mình**

You'll want to protect yourself in case of emergency by wearing a medical identification bracelet or necklace or attaching a medical ID tag to your shoes or clothes. You also may want to carry another form of identification during exercise, such as a wallet card.

Quý vị muốn tự bảo vệ mình trong trường hợp khẩn cấp bằng cách đeo một vòng nhận dạng y tế đeo tay hoặc đeo cổ hoặc gắn một thẻ Căn Cức y tế vào giày hoặc quần áo. Quý vị cũng có thể đem theo một hình thức nhận dạng khác trong lúc tập như một thẻ bỏ ví.

What I need to do to get started **with physical activity**

Get started by choosing something to do today. Place a check mark next to each step after you've done it. If you have a question for your doctor about something, place a question mark next to it and take this list to your next office visit.

- I've had a checkup with my doctor.
- I've learned which activities will be safe for me.
- I've thought of ways to be more active during the day.
- I've chosen ways to do aerobic exercise, strength training, and flexibility exercises.
- I've made a specific, realistic plan for each type of activity.
- I know how physical activity can affect my blood glucose levels.
- I know how to avoid low blood glucose and what to do if it happens.
- I know when to avoid exercise.
- I'm prepared to carry glucose tablets or other sources of sugar to treat low blood glucose.

I have a form of medical ID to wear or carry.

Tôi cần làm gì để bắt đầu hoạt động thể chất

Bắt đầu bằng cách chọn làm điều gì đó hôm nay. Đánh dấu vào ô vuông kế bên mỗi giai đoạn sau khi quý vị đã làm xong. Nếu quý vị có thắc mắc gì cho bác sĩ của mình, hãy đánh dấu hỏi kế bên thắc mắc đó và đem bảng danh sách này theo mình trong lần khám kế tiếp.

- Tôi đã đi khám sức khỏe tổng quát với bác sĩ của tôi.
- Tôi đã biết được các hoạt động nào an toàn cho tôi.
- Tôi đã nghĩ đến các cách để hoạt động tích cực hơn trong ngày.
- Tôi đã chọn các cách để tập thể dục vận động, tập về sức lực, và các tập luyện bài tập thể dục uyển chuyển..
- Tôi đã có kế hoạch cụ thể thực tiễn cho mỗi loại hoạt động.
- Tôi biết cách hoạt động thể chất có thể ảnh hưởng tới mức glucose (đường) trong máu của tôi như thế nào.
- Tìm biết cách tránh việc bị glucose trong máu thấp và phải làm gì khi điều này xảy ra.
- Tôi biết khi nào thì không nên tập thể dục.
- Tôi chuẩn bị mang theo các viên glucose hoặc các nguồn đường khác để điều trị glucose thấp trong máu.

Tôi có một dạng thức Căn Cứợc y tế để đeo hoặc mang theo.



American Diabetes Association 1-800-DIABETES (342-2383)

www.diabetes.org

©2004 by the American Diabetes Association, Inc. 03/04