

CÁCH ĐO VÒNG BỤNG “BẮT BỆNH” BÉO PHÌ THEO HƯỚNG DẪN MỖI CỦA BỘ Y TẾ

Dụng cụ sử dụng thước dây chia vạch đo Việt Nam sản xuất đạt tiêu chuẩn của Cục đo lường Việt Nam.
Cách đo: Bệnh nhân đứng thẳng hai chân, hai bàn chân cách nhau 10cm, trọng lượng cơ thể đều trên hai chân, bộc lộ vùng đo, cho bệnh nhân thở đều đặn, đo lúc thở ra nhẹ, tránh co cơ.

Vòng bụng: được đo ngang qua đường giữa bờ trên xương chậu và bờ dưới xương sườn cuối cùng. Sai số không quá 0,1 cm. Kết quả tính bằng centimet (cm).



Đánh giá kết quả: béo phì dạng nam (béo phì phần trên cơ thể, béo phì kiểu bụng, béo phì hình quả táo, béo phì trung tâm) khi vòng bụng ≥ 90 cm ở nam và ≥ 80 cm ở nữ.

Bộ Y tế, duy trì giảm cân, phòng ngừa và điều trị các bệnh đồng mắc là hai tiêu chí chính để thành công trong giảm cân. Thực tế đã chứng minh, nếu giảm 5-15% cân nặng trong 6 tháng sẽ mang lại lợi ích sức khỏe. Có thể cân nhắc giảm cân nhiều hơn (20% trở lên) đối với những người có mức độ béo phì cao hơn (BMI ≥ 35 kg/m²).

BMI (kg/m²) = Cân nặng (tính bằng kg) chia cho bình phương của chiều cao (tính bằng mét).

Ví dụ: 1 người nặng 48kg, cao 1,57m, BIM = 48: (1,57x1,57) = 19,4.

Tuy nhiên, béo phì là một bệnh mạn tính. Người bệnh cần được theo dõi và tái khám thường xuyên để ngăn ngừa tăng cân trở lại và để theo dõi nguy cơ bệnh tật cũng như điều trị các bệnh đồng mắc nếu xuất hiện (như đái tháo đường tuýp 2, bệnh tim mạch).□

THƯỜNG XUYÊN TẬP THỂ DỤC

Tăng cường hoạt động thể lực rất tốt cho sức khỏe trong đó có sức khỏe tim mạch. Tăng hoạt động thể lực làm giảm bớt béo phì, cần tập thể dục đều đặn ở mức vừa phải như đi bộ nhanh hoặc bơi lội trong vòng 30-45 phút, 3-4 lần/tuần.



Tăng cường hoạt động thể lực rất tốt cho sức khỏe trong đó có sức khỏe tim mạch.





NGÀY THẾ GIỚI PHÒNG CHỐNG BÉO PHÌ NĂM 2024: **HÃY NÓI VỀ BỆNH BÉO PHÌ VÀ...**

Béo phì là một bệnh mãn tính phức tạp được xác định bởi sự tích tụ quá nhiều chất béo có thể làm suy giảm sức khỏe. Cụ thể, béo phì có thể làm tăng nguy cơ mắc các bệnh đái tháo đường tuýp 2, bệnh tim, ung thư, ảnh hưởng đến sức khỏe xương và khả năng sinh sản. Đây cũng là nguyên nhân ảnh hưởng đến giấc ngủ hoặc việc di chuyển.

Năm 2022, cứ 8 người trên thế giới thì có 1 người sống chung với bệnh béo phì. Tình trạng béo phì ở người trưởng thành trên toàn thế giới đã tăng hơn gấp đôi kể từ năm 1990 và tình trạng béo phì ở thanh thiếu niên đã tăng gấp 4 lần.

Chủ đề của chiến dịch năm nay là “Hãy nói về bệnh béo phì và...”, thông qua Ngày Thế giới phòng chống béo phì (4/3/2024) để bắt đầu các cuộc đối thoại xuyên suốt. Từ đó nhìn nhận vào

các khía cạnh của sức khỏe, tuổi trẻ và thế giới xung quanh chúng ta để xem chúng ta có thể cùng nhau giải quyết vấn đề béo phì như thế nào.

Thừa cân và béo phì, cũng như các bệnh không lây nhiễm liên quan, phần lớn có thể phòng ngừa và kiểm soát được bằng các biện pháp sau:

- Đảm bảo tăng cân phù hợp trong thai kỳ;
- Thực hành nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu sau khi sinh và tiếp tục cho con bú đến 24 tháng hoặc lâu hơn;
- Giới hạn thời gian sử dụng màn hình điện tử;
- Hạn chế tiêu thụ đồ uống có đường và thực phẩm giàu năng lượng;
- Thực hiện lối sống lành mạnh như chế độ ăn uống lành mạnh, hoạt động thể chất, ngủ đủ giấc, tránh thuốc lá và rượu, tự điều chỉnh cảm xúc;
- Tăng cường tiêu thụ trái cây, rau quả, các loại đậu, ngũ cốc nguyên hạt và các loại hạt. □

DINH DƯỠNG NĂNGOỒ CAO TUỒI LUỒN KHỎE MẠNH



Người cao tuổi cần một chế độ dinh dưỡng đa dạng và hợp lý để tránh bệnh tật. Nhưng đôi khi họ quên cả ăn, uống nước làm cho sức khỏe càng kém hơn. Để người cao tuổi luôn khỏe mạnh, cần chú ý đến những điều sau:

Cần giảm khẩu phần ăn so với thời trẻ, trước hết là ăn giảm chất đường bột

Nhu cầu năng lượng ở người 60 tuổi giảm đi 20%, ở người trên 70 tuổi giảm đi 30% so với người 25 tuổi.

Theo nhu cầu khuyến nghị của người Việt Nam, với người cao tuổi nhu cầu về năng lượng là từ 1700-1900 kcal/người/ngày.

Người cao tuổi cần điều chỉnh chế độ ăn để giữ cân nặng ổn định, để chỉ số BMI từ 18,5-22,9.

Về chế độ ăn của người cao tuổi cần lưu ý: Chia bữa ăn thành nhiều bữa nhỏ, tạo không khí vui vẻ thoải mái. Khi ăn, cần nhai chậm nhai kỹ thức ăn.

Nên ăn các thức ăn thực vật như: Vừng, lạc, đậu đỗ, rau xanh và hoa quả chín, ăn ít thịt thay vào đó là cá, tôm.

Chế biến các món hấp, luộc như thay thế các món rán nướng.

Các món ăn chế biến mềm, thái nhỏ, hầm kỹ để phù hợp với hàm răng yếu và dễ tiêu hóa.

Không ăn quá no, nhất là vào buổi tối, sau khi ăn xong nên ngồi hoặc đi lại nhẹ nhàng trong vòng 30 phút sẽ giúp dạ dày nhào trộn thức ăn và dễ tiêu.

Ăn giảm thịt, giảm chất béo và giảm muối

Người cao tuổi ăn ít thịt, thay vào đó là các thực phẩm giàu can xi như: Cá, tôm, cua, đậu đỗ, vừng lạc, đậu phụ... Hạn chế ăn nội tạng động vật, óc

Dầu thực vật tốt với người có tăng huyết áp, không có Cholesterol và ít Acid béo bão hòa (dưới 40%) hơn mỡ động vật.

Ngoài giảm cơm, người cao tuổi cần chú ý giảm thịt, giảm mỡ, giảm đường. Thịt tính bình quân không vượt quá 1,5kg đầu người trong một tháng, mỡ/dầu dưới 600g, đường dưới 500g.

Ngoài ra, ăn hạn chế các thực phẩm có hàm lượng muối cao như các loại dưa cà muối. Hạn chế những đồ ăn, thức uống gây mất ngủ như: Cà phê, chè đặc. Hạn chế ăn mặn, lượng muối ăn dưới 150g/người/tháng, vì ăn muối nhiều có liên quan đến bệnh tăng huyết áp.

Ăn nhiều rau tươi, quả chín

Người có tuổi cần chú ý ăn nhiều rau để có chất xơ kích thích nhu động ruột, tránh táo bón. Cần ăn các loại rau xanh hoa quả giàu vitamin và khoáng chất, mỗi ngày nên ăn 300g rau xanh và 100g hoa quả.

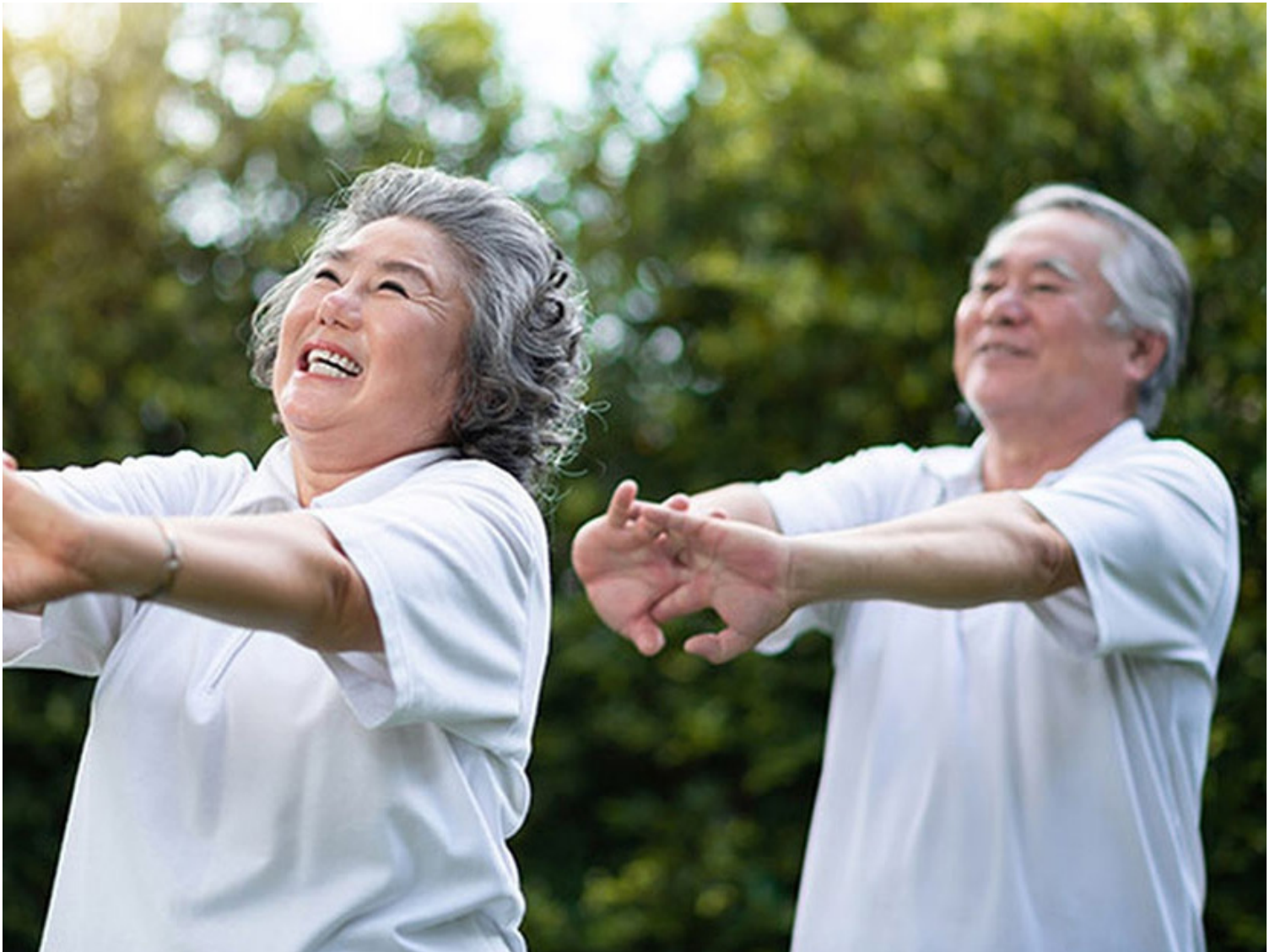
Uống đủ nước theo nhu cầu

Người cao tuổi thường thường uống ít nước do sợ đi tiểu nhiều, mất ngủ. Nước giúp cho tiêu hóa tốt hơn và đào thải các chất cặn bã của cơ thể. Uống từ 1.5-2 lít nước/ một ngày, cần chủ động uống nước không chờ khát mới uống. Nên uống nước trà xanh tốt cho tim mạch và các loại thức uống có tác dụng an thần như hạt sen, chè ngó sen...

Người cao tuổi nên sinh hoạt điều độ, ăn, ngủ đúng giờ. Để làm chậm quá trình lão hóa và duy trì cân nặng hợp lý bằng việc tập thể dục nhẹ nhàng hàng ngày. Mỗi buổi sáng dậy vận động 30 phút, trưa nằm nghỉ hoặc ngủ 15 phút, tối nên đi bộ 30 phút giúp ngủ ngon hơn. Đi bộ là cách vận động tốt nhất, phù hợp với người cao tuổi và có thể phòng bệnh xơ cứng động mạch, và cải thiện tình trạng đau mỗi xương.

Người cao tuổi nên có một chế độ dinh dưỡng hợp lý, tinh thần thoải mái, thực hiện chế độ vận động vừa sức, phù hợp với sức khỏe và tuổi tác của từng người để có tuổi thọ tốt hơn.□

Ths. Bs. Nguyễn Văn Tiến - Viện Dinh dưỡng Quốc gia



Ngày Thế giới phòng chống béo phì Hãy nói về bệnh béo phì và...

04/03/2024



Béo phì là một bệnh mãn tính phức tạp được xác định bởi sự tích tụ quá nhiều chất béo có thể làm tăng nguy cơ mắc các bệnh đái tháo đường tuýp 2, bệnh tim, ung thư, ...



Năm 2022, **cứ 8 người trên thế giới thì có 1 người béo phì**. Tình trạng béo phì ngày càng gia tăng trên toàn thế giới.

Cách kiểm soát và phòng ngừa béo phì

- Đảm bảo **tăng cân phù hợp** trong thai kỳ;
- Thực hành nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn trong **6 tháng đầu sau khi sinh** và tiếp tục cho con bú đến **24 tháng hoặc lâu hơn**;
- **Giới hạn** thời gian sử dụng màn hình điện tử;
- **Hạn chế** tiêu thụ đồ uống có đường và thực phẩm giàu năng lượng;
- Thực hiện **lối sống lành mạnh** như: chế độ ăn uống lành mạnh, hoạt động thể chất, ngủ đủ giấc, tránh thuốc lá và rượu, tự điều chỉnh cảm xúc;
- **Tăng cường** tiêu thụ trái cây, rau quả, các loại đậu, ngũ cốc nguyên hạt và các loại hạt.

