



CLIENT:	PUBLICATION:	PUBLICATION FIELD:	CATEGORY:	COLUMN:	
Hanoi Medical University	Ho Chi Minh City People's Security online	General	News	People Health	
AUTHOR:	TONE:	LANGUAGE:	COLOR:	PAGE:	DATE:
	Positive	Vietnamese	C	www.congan.com.vn	03/10/2011
TRANSLATED BY:	Doan Thi Mo				

<http://www.congan.com.vn/?mod=detnews&catid=402&id=405216>



Chữa bệnh mãn tính không cần dùng thuốc

Thứ hai, 03/10/2011 06:19

Tập luyện 10 phút mỗi ngày có thể làm giảm nguy mắc ung thư vú, ruột kết. Không những thế, hoạt động thể dục còn có tác dụng dự phòng và giảm nhẹ triệu chứng các bệnh như: tiểu đường, béo phì, tim mạch...



Ảnh minh họa

Theo Tổ chức Y tế thế giới, bệnh không lây nhiễm đang trở thành gánh nặng với nhiều quốc gia. Đặc biệt, bệnh tim và ung thư khiến rất nhiều người lâm vào cảnh nghèo khổ tại các nước đang phát triển do phải dốc hết tiền vào việc chạy chữa.

Trong khi đó, nguy cơ chính gây nên các bệnh này là do lối sống: hút thuốc, uống rượu, dinh dưỡng không hợp lý và ít vận động. Các yếu tố nguy cơ này hoàn toàn có phòng ngừa được. Có rất nhiều nghiên cứu về tác động tích cực của hoạt động thể lực tới bệnh không lây nhiễm.



Trước kia, nhiều người vẫn cho rằng hoạt động thể lực thường được áp dụng để phục hồi chức năng hệ cơ xương sau chấn thương. Tuy nhiên, trong những năm gần đây, các chuyên gia quan tâm nhiều đến tác dụng tăng cường sức khỏe của nó.

Tại một số quốc gia như Phần Lan, Na Uy, Thụy Sĩ..., hoạt động thể lực đã được đưa vào thành một chương trình chữa bệnh không dùng thuốc. Việc kê đơn hoạt động thể lực sẽ dựa trên tình trạng sức khỏe, bệnh tật của từng bệnh nhân.

Không chỉ có tác dụng điều trị bệnh, những "đơn thuốc" đặc biệt này còn có tác dụng dự phòng và giảm nhẹ triệu chứng một số bệnh không lây nhiễm như: huyết áp, loãng xương, đau lưng, trầm cảm, đái tháo đường... Chẳng hạn, việc tập luyện thể dục có thể làm thay đổi mức độ nhạy cảm với insulin và trong một số trường hợp có thể làm tăng khả năng dung nạp glucose và kiểm soát đường huyết.

Hay với chứng đau vùng thắt lưng là vấn đề sức khỏe nghiêm trọng, chỉ xếp thứ hai sau các bệnh tim mạch. Chương trình tập cho vùng thắt lưng, tập 8-12 nhịp một lần, mỗi tuần một lần, có thể làm giảm đau, tăng sức mạnh và sự linh hoạt của cột sống. Trong trường hợp này, các bài tập nói chung đều giúp giảm đau lưng mạn tính.

Một cách tương đối, với bài tập 30–40 phút, đơn giản như đi bộ cũng có thể giúp bạn tiêu hao khoảng 100 - 200 kcal.

Theo đánh giá của Hệ thống thông tin Y tế Cộng đồng Liên minh châu Âu, tình trạng thiếu hoạt động thể lực trong cộng đồng có thể tiêu tốn của quốc gia mỗi năm 150-300 euro (4-8 triệu đồng) cho mỗi người.

Trong khi đó tại Việt Nam, khái niệm kê đơn hoạt động thể lực vẫn còn khá mới mẻ. Vì vậy, Đại học Y Hà Nội phối hợp với Viện đại học Karolinska, Thụy Điển triển khai dự án Hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm. Mục đích nhằm tuyên truyền, tạo thói quen hoạt động thể lực trong cộng đồng. Đồng thời, đào tạo bác sĩ và nhân viên y tế để có thể kê đơn hoạt động thể lực cho bệnh nhân.

Ngoài ra, dự án sẽ hỗ trợ Trường Đại học Y Hà Nội đưa nội dung kê đơn hoạt động thể lực vào chương trình đào tạo. Các hoạt động của dự án sẽ lần lượt được triển khai cho đến cuối năm 2012.

Trường Đại học Y học thể thao Mỹ khuyến cáo mọi người dân nên tập thể lực ít nhất hai lần trong tuần. Một bài tập nên bao gồm từ 8 đến 10 động tác khác nhau cho nhiều nhóm cơ. Mỗi động tác cần được tiến hành ít nhất là một lần.

Theo Vnexpress

Treatment of chronic disease without drug

Only 10 minutes of exercising per day can reduce the risk of breast cancer, colon. In addition, physical activity was also highlighted in preventing and decreasing the symptom of diseases such as diabetes, obesity, heart disease...



Old folks take morning exercise at Hoan Kiem Lake. Photographer: Khoi Ngo

According to WHO, NCDs are becoming a burden for many countries. Especially, heart disease and cancer greatly increase the likelihood of falling into poverty in developing country due to catastrophic out of pocket expenses.

Meanwhile, factors strongly increasing NCDs burden include tobacco use, alcohol abuse, high consumption of unhealthy goods and physical inactivity, indicating that NCDs are largely preventable. Many studies show positive impacts of physical activity on NCDs.

In the past, many people still believed that physical activity was often used for rehabilitation of function of musculoskeletal system after injury. However, in recent years, experts have paid much attention to its effect on strengthening health.

In some countries (Finland, Norway, Switzerland...), physical activity is widespread used. Physical activity in prevention and treatment of disease (PAPTD) relies on health status and illness of each patient.

Physical activity was also highlighted in preventing and decreasing the symptom of NCDs such as blood pressure, osteoporosis, backache, stress, diabetes... Namely, doing exercise can change tender level to insulin and in some cases, it can also increase glucose tolerance and blood sugar control.

Lumbar spine is a serious disease, only after heart diseases. The exercise program for lumbar part, from 8 to 12 rates per time and once a week, can reduce pain, increasing strength and flexibility of the spine. These exercises reduce chronic backache.

More simply, only spending from 30 to 40 minutes on walking every day, you can consume about from 100 to 200 kcal.



Report from EUPhix indicated that physical inactivity costs 150-300 euro (4-8 million VND) for each citizen every year.

In Vietnam, the perception of PA on prescription is completely new to most of entire population. Therefore, Hanoi Medical University (HMU) cooperates with Karolinska Institute, Sweden to deploy the project “Physical activity (PA) in non-communicable disease (NCDs) prevention in Vietnam” to raise awareness and create habit of physical activity in community to prevent and treat NCDs as well as to educate doctors and health workers to implement PAPTD.

Besides, the project also supports HMU to insert contents of PAPTD into its training programs. Up to the end of 2012, the project’s activities have been finished.

American Medicine and Sport University recommends that all people should take exercise at least twice a week. An exercise should have from 8 to 10 different movements for many groups of muscle. Each movement is needed to implement at least once.



CLIENT:	PUBLICATION:	PUBLICATION FIELD:	CATEGORY:	COLUMN:	
Hanoi Medical University	Vietnam National Cancer Hospital	Health	News	Cancer Prevention	
AUTHOR:	TONE:	LANGUAGE:	COLOR:	PAGE:	DATE:
	Positive	Vietnamese	C	www.benhvienk.com	01/10/2011
TRANSLATED BY:	Doan Thi Mo				

<http://benhvienk.com/index.php?PID=viewInfo&module=5&subject=24&iID=3708>



Chữa bệnh mãn tính không cần dùng thuốc

12:37:11 01/10/2011, nguồn tin: Theo VnExpress.net

Tập luyện 10 phút mỗi ngày có thể làm giảm nguy mắc ung thư vú, ruột kết. Không những thế, hoạt động thể dục còn có tác dụng dự phòng và giảm nhẹ triệu chứng các bệnh như: tiểu đường, béo phì, tim mạch...



Các cụ tập thể dục buổi sáng ở Hồ Gươm. Ảnh: Khôi Ngô

Theo Tổ chức Y tế thế giới, bệnh không lây nhiễm đang trở thành gánh nặng với nhiều quốc gia. Đặc biệt, bệnh tim và ung thư khiến rất nhiều người lâm vào cảnh nghèo khổ tại các nước đang phát triển do phải dốc hết tiền vào việc chạy chữa.

Trong khi đó, nguy cơ chính gây nên các bệnh này là do lối sống: hút thuốc, uống rượu, dinh dưỡng không hợp lý và ít vận động. Các yếu tố nguy cơ này hoàn toàn có phòng ngừa được. Có rất nhiều nghiên cứu về tác động tích cực của hoạt động thể lực tới bệnh không lây nhiễm.



Trước kia, nhiều người vẫn cho rằng hoạt động thể lực thường được áp dụng để phục hồi chức năng hệ cơ xương sau chấn thương. Tuy nhiên, trong những năm gần đây, các chuyên gia quan tâm nhiều đến tác dụng tăng cường sức khỏe của nó.

Tại một số quốc gia như Phần Lan, Na Uy, Thụy Sĩ..., hoạt động thể lực đã được đưa vào thành một chương trình chữa bệnh không dùng thuốc. Việc kê đơn hoạt động thể lực sẽ dựa trên tình trạng sức khỏe, bệnh tật của từng bệnh nhân.

Không chỉ có tác dụng điều trị bệnh, những "đơn thuốc" đặc biệt này còn có tác dụng dự phòng và giảm nhẹ triệu chứng một số bệnh không lây nhiễm như: huyết áp, loãng xương, đau lưng, trầm cảm, đái tháo đường... Chẳng hạn, việc tập luyện thể dục có thể làm thay đổi mức độ nhạy cảm với insulin và trong một số trường hợp có thể làm tăng khả năng dung nạp glucose và kiểm soát đường huyết.

Hay với chứng đau vùng thắt lưng là vấn đề sức khỏe nghiêm trọng, chỉ xếp thứ hai sau các bệnh tim mạch. Chương trình tập cho vùng thắt lưng, tập 8-12 nhịp một lần, mỗi tuần một lần, có thể làm giảm đau, tăng sức mạnh và sự linh hoạt của cột sống. Trong trường hợp này, các bài tập nói chung đều giúp giảm đau lưng mạn tính.

Một cách tương đối, với bài tập 30-40 phút, đơn giản như đi bộ cũng có thể giúp bạn tiêu hao khoảng 100 - 200 kcal.

Theo đánh giá của Hệ thống thông tin Y tế Cộng đồng Liên minh châu Âu, tình trạng thiếu hoạt động thể lực trong cộng đồng có thể tiêu tốn của quốc gia mỗi năm 150-300 euro (4-8 triệu đồng) cho mỗi người.

Trong khi đó tại Việt Nam, khái niệm kê đơn hoạt động thể lực vẫn còn khá mới mẻ. Vì vậy, Đại học Y Hà Nội phối hợp với Viện đại học Karolinska, Thụy Điển triển khai dự án Hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm. Mục đích nhằm tuyên truyền, tạo thói quen hoạt động thể lực trong cộng đồng. Đồng thời, đào tạo bác sĩ và nhân viên y tế để có thể kê đơn hoạt động thể lực cho bệnh nhân.

Ngoài ra, dự án sẽ hỗ trợ Trường Đại học Y Hà Nội đưa nội dung kê đơn hoạt động thể lực vào chương trình đào tạo. Các hoạt động của dự án sẽ lần lượt được triển khai cho đến cuối năm 2012.

Trường Đại học Y học thể thao Mỹ khuyến cáo mọi người dân nên tập thể lực ít nhất hai lần trong tuần. Một bài tập nên bao gồm từ 8 đến 10 động tác khác nhau cho nhiều nhóm cơ. Mỗi động tác cần được tiến hành ít nhất là một lần.

Phuong Trang

Treatment of chronic disease without drug

Only 10 minutes of exercising per day can reduce the risk of breast cancer, colon. In addition, physical activity was also highlighted in preventing and decreasing the symptom of diseases such as diabetes, obesity, heart disease...



Old folks take morning exercise at Hoan Kiem Lake. Photographer: Khoi Ngo

According to WHO, NCDs are becoming a burden for many countries. Especially, heart disease and cancer greatly increase the likelihood of falling into poverty in developing country due to catastrophic out of pocket expenses.

Meanwhile, factors strongly increasing NCDs burden include tobacco use, alcohol abuse, high consumption of unhealthy goods and physical inactivity, indicating that NCDs are largely preventable. Many studies show positive impacts of physical activity on NCDs.

In the past, many people still believed that physical activity was often used for rehabilitation of function of musculoskeletal system after injury. However, in recent years, experts have paid much attention to its effect on strengthening health.

In some countries (Finland, Norway, Switzerland...), physical activity is widespread used. Physical activity in prevention and treatment of disease (PAPTD) relies on health status and illness of each patient.

Physical activity was also highlighted in preventing and decreasing the symptom of NCDs such as blood pressure, osteoporosis, backache, stress, diabetes... Namely, doing exercise can change tender level to insulin and in some cases, it can also increase glucose tolerance and blood sugar control.

Lumbar spine is a serious disease, only after heart diseases. The exercise program for lumbar part, from 8 to 12 rates per time and once a week, can reduce pain, increasing strength and flexibility of the spine. These exercises reduce chronic backache.

More simply, only spending from 30 to 40 minutes on walking every day, you can consume about from 100 to 200 kcal.



Report from EUPhix indicated that physical inactivity costs 150-300 euro (4-8 million VND) for each citizen every year.

In Vietnam, the perception of PA on prescription is completely new to most of entire population. Therefore, Hanoi Medical University (HMU) cooperates with Karolinska Institute, Sweden to deploy the project “Physical activity (PA) in non-communicable disease (NCDs) prevention in Vietnam” to raise awareness and create habit of physical activity in community to prevent and treat NCDs as well as to educate doctors and health workers to implement PAPTD.

Besides, the project also supports HMU to insert contents of PAPTD into its training programs. Up to the end of 2012, the project’s activities have been finished.

American Medicine and Sport University recommends that all people should take exercise at least twice a week. An exercise should have from 8 to 10 different movements for many groups of muscle. Each movement is needed to implement at least once.



CLIENT:	PUBLICATION:	PUBLICATION FIELD:	CATEGORY:	COLUMN:	
Hanoi Medical University	Family website	General	News	Nutrition - Health	
AUTHOR:	TONES:	LANGUAGE:	COLOR:	PAGE:	DATE:
	Positive	Vietnamese	C	www.giadinh360.vn	30/09/2011
TRANSLATED BY:	Doan Thi Mo				

<http://giadinh360.vn/tinbai/chua-benh-man-tinh-khong-can-dung-thuoc>



Chữa bệnh mãn tính không cần dùng thuốc

30/09/2011 11:01:11

Tập luyện 10 phút mỗi ngày có thể làm giảm nguy mắc ung thư vú, ruột kết. Không những thế, hoạt động thể dục còn có tác dụng dự phòng và giảm nhẹ triệu chứng các bệnh như: tiểu đường, béo phì, tim mạch...



Các cụ tập thể dục buổi sáng ở Hồ Gươm. Ảnh: Khôi Ngô

Theo Tổ chức Y tế thế giới, bệnh không lây nhiễm đang trở thành gánh nặng với nhiều quốc gia. Đặc biệt, bệnh tim và ung thư khiến rất nhiều người lâm vào cảnh nghèo khổ tại các nước đang phát triển do phải dốc hết tiền vào việc chạy chữa.

Trong khi đó, nguy cơ chính gây nên các bệnh này là do lối sống: hút thuốc, uống rượu, dinh dưỡng không hợp lý và ít vận động. Các yếu tố nguy cơ này hoàn toàn có phòng ngừa được. Có rất nhiều nghiên cứu về tác động tích cực của hoạt động thể lực tới bệnh không lây nhiễm.



Trước kia, nhiều người vẫn cho rằng hoạt động thể lực thường được áp dụng để phục hồi chức năng hệ cơ xương sau chấn thương. Tuy nhiên, trong những năm gần đây, các chuyên gia quan tâm nhiều đến tác dụng tăng cường sức khỏe của nó.

Tại một số quốc gia như Phần Lan, Na Uy, Thụy Sĩ..., hoạt động thể lực đã được đưa vào thành một chương trình chữa bệnh không dùng thuốc. Việc kê đơn hoạt động thể lực sẽ dựa trên tình trạng sức khỏe, bệnh tật của từng bệnh nhân.

Không chỉ có tác dụng điều trị bệnh, những "đơn thuốc" đặc biệt này còn có tác dụng dự phòng và giảm nhẹ triệu chứng một số bệnh không lây nhiễm như: huyết áp, loãng xương, đau lưng, trầm cảm, đái tháo đường... Chẳng hạn, việc tập luyện thể dục có thể làm thay đổi mức độ nhạy cảm với insulin và trong một số trường hợp có thể làm tăng khả năng dung nạp glucose và kiểm soát đường huyết.

Hay với chứng đau vùng thắt lưng là vấn đề sức khỏe nghiêm trọng, chỉ xếp thứ hai sau các bệnh tim mạch. Chương trình tập cho vùng thắt lưng, tập 8-12 nhịp một lần, mỗi tuần một lần, có thể làm giảm đau, tăng sức mạnh và sự linh hoạt của cột sống. Trong trường hợp này, các bài tập nói chung đều giúp giảm đau lưng mạn tính.

Một cách tương đối, với bài tập 30–40 phút, đơn giản như đi bộ cũng có thể giúp bạn tiêu hao khoảng 100 - 200 kcal.

Theo đánh giá của Hệ thống thông tin Y tế Cộng đồng Liên minh châu Âu, tình trạng thiếu hoạt động thể lực trong cộng đồng có thể tiêu tốn của quốc gia mỗi năm 150-300 euro (4-8 triệu đồng) cho mỗi người.

Trong khi đó tại Việt Nam, khái niệm kê đơn hoạt động thể lực vẫn còn khá mới mẻ. Vì vậy, Đại học Y Hà Nội phối hợp với Viện đại học Karolinska, Thụy Điển triển khai dự án Hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm. Mục đích nhằm tuyên truyền, tạo thói quen hoạt động thể lực trong cộng đồng. Đồng thời, đào tạo bác sĩ và nhân viên y tế để có thể kê đơn hoạt động thể lực cho bệnh nhân.

Ngoài ra, dự án sẽ hỗ trợ Trường Đại học Y Hà Nội đưa nội dung kê đơn hoạt động thể lực vào chương trình đào tạo. Các hoạt động của dự án sẽ lần lượt được triển khai cho đến cuối năm 2012.

Trường Đại học Y học thể thao Mỹ khuyến cáo mọi người dân nên tập thể lực ít nhất hai lần trong tuần. Một bài tập nên bao gồm từ 8 đến 10 động tác khác nhau cho nhiều nhóm cơ. Mỗi động tác cần được tiến hành ít nhất là một lần.

Nguồn: VNE



Treatment of chronic disease without drug

Only 10 minutes of exercising per day can reduce the risk of breast cancer, colon. In addition, physical activity was also highlighted in preventing and decreasing the symptom of diseases such as diabetes, obesity, heart disease...



Old folks take morning exercise at Hoan Kiem Lake. Photographer: Khoi Ngo

According to WHO, NCDs are becoming a burden for many countries. Especially, heart disease and cancer greatly increase the likelihood of falling into poverty in developing country due to catastrophic out of pocket expenses.

Meanwhile, factors strongly increasing NCDs burden include tobacco use, alcohol abuse, high consumption of unhealthy goods and physical inactivity, indicating that NCDs are largely preventable. Many studies show positive impacts of physical activity on NCDs.

In the past, many people still believed that physical activity was often used for rehabilitation of function of musculoskeletal system after injury. However, in recent years, experts have paid much attention to its effect on strengthening health.

In some countries (Finland, Norway, Switzerland...), physical activity is widespread used. Physical activity in prevention and treatment of disease (PAPTD) relies on health status and illness of each patient.

Physical activity was also highlighted in preventing and decreasing the symptom of NCDs such as blood pressure, osteoporosis, backache, stress, diabetes...Namely, doing exercise can change tender level to insulin and in some cases, it can also increase glucose tolerance and blood sugar control.

Lumbar spine is a serious disease, only after heart diseases. The exercise program for lumbar part, from 8 to 12 rates per time and once a week, can reduce pain, increasing strength and flexibility of the spine. These exercises reduce chronic backache.

More simply, only spending from 30 to 40 minutes on walking every day, you can consume about from 100 to 200 kcal.



Report from EUPhix indicated that physical inactivity costs 150-300 euro (4-8 million VND) for each citizen every year.

In Vietnam, the perception of PA on prescription is completely new to most of entire population. Therefore, Hanoi Medical University (HMU) cooperates with Karolinska Institute, Sweden to deploy the project “Physical activity (PA) in non-communicable disease (NCDs) prevention in Vietnam” to raise awareness and create habit of physical activity in community to prevent and treat NCDs as well as to educate doctors and health workers to implement PAPTD.

Besides, the project also supports HMU to insert contents of PAPTD into its training programs. Up to the end of 2012, the project’s activities have been finished.

American Medicine and Sport University recommends that all people should take exercise at least twice a week. An exercise should have from 8 to 10 different movements for many groups of muscle. Each movement is needed to implement at least once.



CLIENT:	PUBLICATION:	PUBLICATION FIELD:	CATEGORY:	COLUMN:	
Hanoi Medical University	Family E-Newspaper	General	News	Health	
AUTHOR:	-tone:	LANGUAGE:	COLOR:	PAGE:	DATE:
	Positive	Vietnamese	C	www.giadinh.net.vn	30/09/2011
TRANSLATED BY:	Doan Thi Mo				

<http://giadinh.net.vn/2011093003233768p1011c1011/chua-benh-man-tinh-khong-dung-thuoc.htm>



Chữa bệnh mãn tính không cần dùng thuốc

Thứ sáu, 30/09/2011, 15:25(GMT+7)

Tập luyện 10 phút mỗi ngày có thể làm giảm nguy mắc ung thư vú, ruột kết. Không những thế, hoạt động thể dục còn có tác dụng dự phòng và giảm nhẹ triệu chứng các bệnh như: tiểu đường, béo phì, tim mạch...



Các cụ tập thể dục buổi sáng ở Hồ Gươm. Ảnh: Khôi Ngô

Theo Tổ chức Y tế thế giới, bệnh không lây nhiễm đang trở thành gánh nặng với nhiều quốc gia. Đặc biệt, bệnh tim và ung thư khiến rất nhiều người lâm vào cảnh nghèo khổ tại các nước đang phát triển do phải dốc hết tiền vào việc chạy chữa.

Trong khi đó, nguy cơ chính gây nên các bệnh này là do lối sống: hút thuốc, uống rượu, dinh dưỡng không hợp lý và ít vận động. Các yếu tố nguy cơ này hoàn toàn có phòng ngừa được. Có rất nhiều nghiên cứu về tác động tích cực của hoạt động thể lực tới bệnh không lây nhiễm.



Trước kia, nhiều người vẫn cho rằng hoạt động thể lực thường được áp dụng để phục hồi chức năng hệ cơ xương sau chấn thương. Tuy nhiên, trong những năm gần đây, các chuyên gia quan tâm nhiều đến tác dụng tăng cường sức khỏe của nó.

Tại một số quốc gia như Phần Lan, Na Uy, Thụy Sĩ..., hoạt động thể lực đã được đưa vào thành một chương trình chữa bệnh không dùng thuốc. Việc kê đơn hoạt động thể lực sẽ dựa trên tình trạng sức khỏe, bệnh tật của từng bệnh nhân.

Không chỉ có tác dụng điều trị bệnh, những "đơn thuốc" đặc biệt này còn có tác dụng dự phòng và giảm nhẹ triệu chứng một số bệnh không lây nhiễm như: huyết áp, loãng xương, đau lưng, trầm cảm, đái tháo đường... Chẳng hạn, việc tập luyện thể dục có thể làm thay đổi mức độ nhạy cảm với insulin và trong một số trường hợp có thể làm tăng khả năng dung nạp glucose và kiểm soát đường huyết.

Hay với chứng đau vùng thắt lưng là vấn đề sức khỏe nghiêm trọng, chỉ xếp thứ hai sau các bệnh tim mạch. Chương trình tập cho vùng thắt lưng, tập 8-12 nhịp một lần, mỗi tuần một lần, có thể làm giảm đau, tăng sức mạnh và sự linh hoạt của cột sống. Trong trường hợp này, các bài tập nói chung đều giúp giảm đau lưng mạn tính.

Một cách tương đối, với bài tập 30-40 phút, đơn giản như đi bộ cũng có thể giúp bạn tiêu hao khoảng 100 - 200 kcal.

Theo đánh giá của Hệ thống thông tin Y tế Cộng đồng Liên minh châu Âu, tình trạng thiếu hoạt động thể lực trong cộng đồng có thể tiêu tốn của quốc gia mỗi năm 150-300 euro (4-8 triệu đồng) cho mỗi người.

Trong khi đó tại Việt Nam, khái niệm kê đơn hoạt động thể lực vẫn còn khá mới mẻ. Vì vậy, Đại học Y Hà Nội phối hợp với Viện đại học Karolinska, Thụy Điển triển khai dự án Hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm. Mục đích nhằm tuyên truyền, tạo thói quen hoạt động thể lực trong cộng đồng. Đồng thời, đào tạo bác sĩ và nhân viên y tế để có thể kê đơn hoạt động thể lực cho bệnh nhân.

Ngoài ra, dự án sẽ hỗ trợ Trường Đại học Y Hà Nội đưa nội dung kê đơn hoạt động thể lực vào chương trình đào tạo. Các hoạt động của dự án sẽ lần lượt được triển khai cho đến cuối năm 2012.

Trường Đại học Y học thể thao Mỹ khuyến cáo mọi người dân nên tập thể lực ít nhất hai lần trong tuần. Một bài tập nên bao gồm từ 8 đến 10 động tác khác nhau cho nhiều nhóm cơ. Mỗi động tác cần được tiến hành ít nhất là một lần.

Theo VnExpress

Treatment of chronic disease without drug

Only 10 minutes of exercising per day can reduce the risk of breast cancer, colon. In addition, physical activity was also highlighted in preventing and decreasing the symptom of diseases such as diabetes, obesity, heart disease...



Old folks take morning exercise at Hoan Kiem Lake. Photographer: Khoi Ngo

According to WHO, NCDs are becoming a burden for many countries. Especially, heart disease and cancer greatly increase the likelihood of falling into poverty in developing country due to catastrophic out of pocket expenses.

Meanwhile, factors strongly increasing NCDs burden include tobacco use, alcohol abuse, high consumption of unhealthy goods and physical inactivity, indicating that NCDs are largely preventable. Many studies show positive impacts of physical activity on NCDs.

In the past, many people still believed that physical activity was often used for rehabilitation of function of musculoskeletal system after injury. However, in recent years, experts have paid much attention to its effect on strengthening health.

In some countries (Finland, Norway, Switzerland...), physical activity is widespread used. Physical activity in prevention and treatment of disease (PAPTD) relies on health status and illness of each patient.

Physical activity was also highlighted in preventing and decreasing the symptom of NCDs such as blood pressure, osteoporosis, backache, stress, diabetes... Namely, doing exercise can change tender level to insulin and in some cases, it can also increase glucose tolerance and blood sugar control.

Lumbar spine is a serious disease, only after heart diseases. The exercise program for lumbar part, from 8 to 12 rates per time and once a week, can reduce pain, increasing strength and flexibility of the spine. These exercises reduce chronic backache.

More simply, only spending from 30 to 40 minutes on walking every day, you can consume about from 100 to 200 kcal.



Report from EUPhix indicated that physical inactivity costs 150-300 euro (4-8 million VND) for each citizen every year.

In Vietnam, the perception of PA on prescription is completely new to most of entire population. Therefore, Hanoi Medical University (HMU) cooperates with Karolinska Institute, Sweden to deploy the project “Physical activity (PA) in non-communicable disease (NCDs) prevention in Vietnam” to raise awareness and create habit of physical activity in community to prevent and treat NCDs as well as to educate doctors and health workers to implement PAPTD.

Besides, the project also supports HMU to insert contents of PAPTD into its training programs. Up to the end of 2012, the project’s activities have been finished.

American Medicine and Sport University recommends that all people should take exercise at least twice a week. An exercise should have from 8 to 10 different movements for many groups of muscle. Each movement is needed to implement at least once.



CLIENT:	PUBLICATION:	PUBLICATION FIELD:	CATEGORY:	COLUMN:	
Hanoi Medical University	Dien Bien Phu Online	General	Related News	News	
AUTHOR:	-tone:	LANGUAGE:	COLOR:	PAGE:	DATE:
	Positive	Vietnamese	C	www.baodienbienphu.com.vn	15/09/2011
TRANSLATED BY:	Doan Thi Mo				

<http://www.baodienbienphu.com.vn/y-t%E1%BA%BF/c%C3%A1c-n%C6%B0%E1%BB%9Bc-c%E1%BA%A7n-t%E1%BA%ADp-trung-ng%C4%83n-ch%E1%BA%B7n-b%E1%BB%87nh-kh%C3%B4ng-l%C3%A2y-nhi%E1%BB%85m?page=0%2C0%2C0%2C0%2C0%2C0%2C0%2C0%2C0%2C7>



Các nước cần tập trung ngăn chặn bệnh không lây nhiễm

14:09:36 15/09/2011

Đó là khuyến cáo của Tổ chức Y tế thế giới WHO về hiện trạng bệnh không lây nhiễm mới được công bố.

Ngày 14/9, WHO đã công bố bản đồ các khu vực trên thế giới bị tác động nghiêm trọng của các bệnh không lây nhiễm (NCD) của 193 nước thành viên LHQ. Tất cả đều ở mức báo động cao (màu đỏ).

Trợ lý Tổng Giám đốc WHO về NCD, Tiến sĩ Ala Alwan nói điều này cho thấy các chính phủ trên thế giới cần tập trung ngăn chặn và điều trị 4 căn bệnh không lây nhiễm gây tử vong cao nhất là ung thư, bệnh tim mạch/đột quỵ, bệnh phổi và tiểu đường.

Các bệnh không lây nhiễm là nguyên nhân lớn nhất gây tử vong cho con người. Năm 2008 có tới hơn 36 triệu người bị chết, trong đó bệnh tim mạch chiếm 48%, ung thư 21%, bệnh phổi chiếm 12% và tiểu đường 3%.

90% số người chưa trưởng thành chết vì các bệnh này là ở các nước thu nhập thấp và trung bình.

Hút thuốc và lười hoạt động thể chất là những nguyên nhân chủ yếu dẫn đến 4 loại bệnh nói trên.

Theo Chinhphu.vn



All countries in the world must focus on non-communicable disease (NCDs) prevention

It is a warning of World Health Organization (WHO) of NCDs situation which has just announced.

On September 14, WHO provided a map representing areas where are seriously impacted of NCDs. The map shows that all 193 member countries of WHO are in an alarming situation.

Ala Alwan, Assistant of WHO Managing Director in the field of NCDs says that every government in the world should focus on prevention and treatment of four NCDs, including cancer, heart disease and stroke, lung disease and diabetes because now, they are indicated as the largest contribution to mortality.

NCDs are indicated as the largest contribution to mortality in the world (with over 36 million deaths in 2008), in which, cardiovascular disease accounts 58%, cancer accounts 21%, respiratory disease accounts 12% and diabetic disease accounts 3%.

90% of deaths due to NCDs are immature people in low and middle income countries.

Tobacco use and physical inactivity are main reasons bringing about NCDs.



CLIENT:	PUBLICATION:	PUBLICATION FIELD:	CATEGORY:	COLUMN:	
Hanoi Medical University	Tuyen Quang Online	General	Related News	Health - Life	
AUTHOR:	-tone:	LANGUAGE:	COLOR:	PAGE:	DATE:
	Positive	Vietnamese	C	www.baotuyenquang.com.vn	16/09/2011
TRANSLATED BY:	Doan Thi Mo				

<http://www.baotuyenquang.com.vn/Page2.asp?lang=V&func=newsdetail&newsid=35624&CatID=106&MN=106>



Bệnh không lây nhiễm gia tăng ở mức báo động

Thứ sáu, 16/09/2011 - 08:44" GMT+7

Bản đồ các khu vực trên thế giới bị tác động nghiêm trọng của các bệnh không lây nhiễm được Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) công bố ngày 14/9, cho thấy tất cả 193 nước thành viên Liên hợp quốc đều có báo động cao.



Ảnh minh họa. (Nguồn: Internet)

Tiến sĩ Ala Alwan, trợ lý Tổng Giám đốc WHO về bệnh không lây nhiễm và sức khỏe tinh thần, nhấn mạnh trong khi Hội nghị cấp cao Liên hợp quốc về các bệnh không lây nhiễm sắp khai mạc ngày 19/9, bản đồ mới này cho thấy mọi chính phủ trên thế giới cần tập trung ngăn chặn và điều trị 4 căn bệnh gây tử vong cao nhất là ung thư, bệnh tim mạch và đột quỵ, bệnh phổi và tiểu đường.

Báo cáo mới nhất của WHO đã thông tin chi tiết về mức độ nghiêm trọng khác nhau của mỗi nước trên



thế giới, những xu hướng và mức độ phổ biến các tác nhân nguy hiểm liên quan đến trao đổi chất như áp huyết, lượng cholesterol và đường trong máu, các chỉ số trọng lượng cơ thể cùng với khả năng của mỗi nước giải quyết hiện trạng các bệnh không lây nhiễm.

Các bệnh không lây nhiễm là nguyên nhân lớn nhất gây tử vong trên thế giới với hơn 36 triệu người bị chết năm 2008 trong đó, bệnh tim mạch chiếm 48%, ung thư 21%, bệnh hô hấp 12% và tiểu đường 3%.

90% số người chưa trưởng thành chết vì bệnh không lây nhiễm là ở các nước thu nhập thấp và trung bình.

Hút thuốc và lười hoạt động thể chất là những nguyên nhân chủ chốt dẫn đến các bệnh không lây nhiễm./.

Theo Vietnam+

Non-Communicable Disease (NCDs) has increased alarmingly

On September 14, WHO provided a map representing areas where are seriously impacted of NCDs. The map shows that all 193 member countries of WHO are in an alarming situation.

Dr. Ala Alwan, Assistant of WHO Managing Director in the field of NCDs and moral health emphasizes that every government in the world should focus on prevention and treatment of the above four diseases, including cancer, heart disease and stroke, lung disease and diabetes while waiting for Summit Conference of WHO on NCDs on September 19.

The latest report of WHO provides detail information on different serious levels of each country in the world; trends and common levels of the serious agents related to metabolism such as blood pressure, cholesterol, sugar in blood and weight as well as ability of each country to resolve the status of NCDs.

NCDs are indicated as the largest contribution to mortality in the world (with over 36 million deaths in 2008), in which, cardiovascular disease accounts 48%, cancer accounts 21%, respiratory disease accounts 12% and diabetic disease accounts 3%.

In low and middle income countries, 90% of deaths due to NCDs are immature people

Tobacco use and physical inactivity are main reasons bringing about NCDs.