



<b>CLIENT:</b>	<b>PUBLICATION:</b>	<b>PUBLICATION FIELD:</b>	<b>CATEGORY:</b>	<b>COLUMN:</b>	
Hanoi Medical University	Family online	General	Feature	Health	
<b>AUTHOR:</b>	<b>-tone:</b>	<b>LANGUAGE:</b>	<b>COLOR:</b>	<b>PAGE:</b>	<b>DATE:</b>
Hoai Nam	Positive	Vietnamese	C	<a href="http://www.giadinh.net.vn">www.giadinh.net.vn</a>	03/10/2011
<b>TRANSLATED BY:</b>	Doan Thi Mo				

<http://giadinh.net.vn/20120418091229531p0c1044/phong-benh-khong-lay-nhiem-don-thuoc-tap-the-duc.htm>



### Phòng bệnh không lây nhiễm: “Đơn thuốc” tập thể dục

19/04/2012

**GiadinhNet - Hoạt động thể lực có khả năng phòng và chữa bệnh không lây nhiễm.**  
Đặc biệt, nếu hoạt động thể lực phù hợp có thể tăng tuổi thọ con người lên 10 tuổi.



*Tập thể dục rất tốt cho sức khỏe ở mọi lứa tuổi. Ảnh: Chí Cường*



## Bệnh từ việc ngồi nhiều

Ngày 16/4, các chuyên gia đến từ Viện Karolinska (Thụy Điển) đã tổ chức khóa tập huấn truyền thông thúc đẩy kê đơn hoạt động thể lực trong việc phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm tại Hà Nội. Tại khóa học, các chuyên gia đã cung cấp nhiều nghiên cứu thuyết phục của thế giới về những mối nguy khi con người ngồi nhiều, lười vận động.

Các chuyên gia khẳng định không hoạt động thể lực là mối đe dọa lớn nhất đối với sức khỏe hiện nay bởi một loạt bệnh lý liên quan trực tiếp đến hành vi lười vận động này.

Nghiên cứu tại Australia về lối sống, tiểu đường và béo phì trên gần 9.000 người lớn trong gần 7 năm cho thấy: Trong số 3% trường hợp tử vong thì 87 ca là do bệnh lý tim mạch, 125 ca là do ung thư. Ngoài ra, cứ mỗi giờ xem ti vi trong ngày sẽ làm số ca tử vong chung và do tim mạch nói riêng tăng 10 - 20%.

Một nghiên cứu của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) trên hơn 50.000 người cho thấy, không hoạt động thể lực làm tăng yếu tố nguy cơ tác động mạnh như hút thuốc lá, tăng lipit máu và tăng huyết áp (nguyên nhân thứ 4 gây tử vong ở các bệnh không lây nhiễm), còn nếu hoạt động thể lực giúp tăng tuổi thọ lên 6 - 9 năm.

Với bệnh lý tim mạch, nghiên cứu trên gần 10.000 nam giới (độ tuổi từ 20 - 82) của Viện Aerobics (Mỹ) trong 5 năm cho thấy, số tử vong ở đối tượng không hoạt động thể lực cao gấp 3 lần so với nhóm đối chứng tập thể dục. Các chuyên gia khẳng định không hoạt động thể lực là mối đe dọa lớn nhất đối với sức khỏe hiện nay bởi một loạt bệnh lý liên quan trực tiếp đến hành vi lười vận động này.

Cuối năm 2011, Trường ĐH Y Hà Nội, Viện Karolinska và Hiệp hội nghiên cứu hoạt động thể lực trong điều trị (Thụy Điển) phối hợp để cung cấp các bằng chứng khoa học về tác dụng của hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm.

Với mục đích hỗ trợ hệ thống chăm sóc sức khỏe y tế và nâng cao sức khỏe cộng đồng, dự án này đề xuất kế hoạch áp dụng phương pháp kê đơn chữa bệnh bằng cách tập thể dục để chữa các bệnh về tim mạch, huyết áp, đột quỵ, tiểu đường, béo phì... Những bệnh này được coi là gánh nặng đối với xã hội và đang phổ biến ở Việt Nam.

## Tử vong bệnh không lây chiếm 70%

Trong hội thảo “Chiến lược phòng chống bệnh không lây” tổ chức tại TPHCM, BS Nguyễn Thị Hiệp, Viện Vệ sinh Y tế công cộng cho biết: Mỗi năm trên cả nước có khoảng 500.000 người tử vong thì có đến 350.000 người tử vong vì các loại bệnh không lây (chiếm 70%). Nếu không có giải pháp hữu hiệu để can thiệp, sức hủy diệt của loại bệnh này sẽ còn khủng khiếp hơn trong những thập niên tới.

Nghiên cứu của Viện Dinh dưỡng Quốc gia còn cho thấy, hiện nay mỗi người Việt Nam đã ăn một lượng



thịt gấp 2,5 lần so với cách đây hơn 20 năm và gấp 1,2 lần so với 10 năm trước. Lượng trứng, sữa được tiêu thụ cũng tăng lần lượt gấp 9 lần và 2 lần so với cùng thời gian trên, trong khi lượng đường gấp tới 10 lần so với cách đây 20 năm.

Theo PGS.TS Lê Bạch Mai, Phó Viện trưởng Viện Dinh dưỡng Quốc gia, lối sống công nghiệp, văn phòng khiến một bộ phận không nhỏ người dân mắc phải chứng bệnh “lười vận động” kéo theo đó là những hệ quả không nhỏ đến từ các loại bệnh mãn tính không lây như béo phì, tim mạch, huyết áp, tiểu đường, ung thư...

PGS.TS Bạch Mai đưa ra lời khuyên: Đơn giản nhất là hoạt động thể lực bằng cách đi bộ với cường độ nhẹ 5 ngày/tuần với thời lượng tăng dần từ 5-10 phút lên 20-30 phút/ngày. Hay như việc vận động giảm nguy cơ rối loạn chuyển hóa tim mạch ở người thừa cân là: Giảm 2 tiếng ngồi một chỗ mỗi ngày, đi bộ nhanh khoảng 1.500 bước trong 2,5 tiếng chia làm 3 lần/tuần. Theo các chuyên gia đến từ Thụy Điển, mỗi người nên tập thể dục đủ 30 phút mỗi ngày là tốt nhất. Cường độ tối thiểu phải ở mức trung bình (như đi bộ nhanh).

**Hoài Nam**

### **Un-communicable diseases prevention: Exercise prescription**

**Physical activities can prevent and treat un-communicable diseases. Especially, suitable physical activities can increase 10 years of age.**

#### **Diseases from physical inactivity**

Experts said that physical inactivity is the biggest threat to health today as a variety of diseases directly related to this behavior.

On April 16, experts from the Karolinska Institute (Sweden) held a media training course to promote physical activity prescription in the prevention and treatment of NCDs in Hanoi. In this course, experts have provided many researches to convince about the dangers when people sit in a long time.

Research on Australian lifestyle, diabetes and obesity among 9,000 adults in 7 years showed that 3% of death cases, 87 cases died of cardiovascular disease, 125 cases died of cancer. Moreover, for every hour of the day watching television will increase the number of deaths overall and in particular by 10-20%.

A study of the World Health Organization (WHO) among 50,000 people showed that physical inactivity increases risk factors such as smoking, increased blood lipids and blood pressure (the fourth cause for death in the NCDs) and physical activity helps extend the life to 6-9 years.



With cardiovascular disease, research on nearly 10,000 men (ages 20-82) of the Institute of Aerobics (USA) for 5 years showed that physical death rate of inactivity group is 3 times higher than exercise group. Experts said that physical inactivity is the biggest threat to health today because a variety of diseases directly related to this unhealthy behavior.

In 2011, Hanoi Medical University, Karolinska Institute and Research Association of Physical Activity in the treatment (Sweden) have provided scientific evidences about the effects of physical activity in prevention and treatment of NCDs.

With the aim of supporting the health care system and improve the health of public health, the proposed project plan to apply methods of treating diseases by prescribing exercise to treat cardiovascular disease, blood pressure, stroke, diabetes, obesity, etc. These diseases are considered a burden to society and very popular in Vietnam.

### **Death of un-communicable diseases accounts for 70%**

In the workshop "Strategies to prevent spread of un-communicable diseases" held in HCM City, said Dr. Nguyen Thi Hiep, Institute of Hygiene and Public Health, said: Each year our country has about 500,000 deaths, up to 350,000 deaths due to un-communicable disease (70%). Without effective measures, the destruction of un-communicable diseases will be more terrible in the coming decades.

Research by the National Institute of Nutrition showed that at present each Vietnamese eats an amount of meat 2.5 times higher over the past 20 years and 1.2 times compared with 10 years ago. Egg, milk consumption increased 9 times respectively and 2 times over the same period, while amount of sugar consumption increases by 10 times over the past 20 years.

According to Dr. Le Bach Mai, Deputy Director of the National Institute of Nutrition, office lifestyle makes many people inactive and suffer from diseases such as obesity, heart disease, hypertension, diabetes, cancer.

Dr. Bach Mai advised: The simplest physical activity is walking 5 days a week with increasing duration from 5-10 minutes to 20-30 minutes per day. Or by mobilization reduces the risk of cardiovascular metabolic disorders in overweight people: Reduce 2 hours per day sitting around, walking fast about 1,500 steps in 3 divided doses 2.5 hours / week. According to experts from Sweden, each person should exercise for 30 minutes a day. Minimum intensity is average (fast walking).



<b>CLIENT:</b>	<b>PUBLICATION:</b>	<b>PUBLICATION FIELD:</b>	<b>CATEGORY:</b>	<b>COLUMN:</b>	
Hanoi Medical University	Family online	General	Feature	Health	
<b>AUTHOR:</b>	<b>TONE:</b>	<b>LANGUAGE:</b>	<b>COLOR:</b>	<b>PAGE:</b>	<b>DATE:</b>
Hoai Nam	Positive	Vietnamese	B/W	7	03/10/2011
<b>TRANSLATED BY:</b>	Doan Thi Mo				





PHÒNG BỆNH KHÔNG LÂY NHIỄM:

# “Đơn thuốc” tập thể dục

HOÀI NAM

**Hoạt động thể lực có khả năng phòng và chữa bệnh không lây nhiễm. Đặc biệt, nếu hoạt động thể lực phù hợp có thể tăng tuổi thọ con người lên 10 tuổi.**

## Bệnh từ việc ngồi nhiều

Ngày 16/4, các chuyên gia đến từ Viện Karolinska (Thụy Điển) đã tổ chức khóa tập huấn truyền thông thúc đẩy kế hoạch hoạt động thể lực trong việc phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm tại Hà Nội. Tại khóa học, các chuyên gia đã cung cấp nhiều nghiên cứu thuyết phục của thế giới về những mối nguy khi con người ngồi nhiều, lười vận động.

Nghiên cứu tại Australia về lối sống, tiểu đường và béo phì trên gần 9.000 người lớn trong gần 7 năm cho thấy: Trong số 3% trường hợp tử vong thì 87 ca là do bệnh lý tim mạch, 125 ca là do ung thư. Ngoài ra, cứ mỗi giờ xem ti vi trong ngày sẽ làm số ca tử vong chung và do tim mạch nói riêng tăng 10 - 20%.

Một nghiên cứu của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) trên hơn 50.000 người cho thấy, không hoạt động thể lực làm tăng yếu tố nguy cơ tác động mạnh như hút thuốc lá, tăng lipit máu và tăng huyết áp (nguyên nhân thứ 4 gây tử vong ở các bệnh không lây nhiễm), còn nếu hoạt động thể lực giúp tăng tuổi thọ lên 6 - 9 năm. Với bệnh lý tim mạch, nghiên cứu trên gần 10.000 nam giới (độ tuổi từ 20 - 82) của Viện Aerobics (Mỹ) trong 5 năm cho thấy, số tử vong ở đối tượng không hoạt động thể lực cao gấp 3 lần so với nhóm đối chứng tập thể dục. Các chuyên gia khẳng định không hoạt động thể lực là mối đe dọa lớn nhất đối với sức khỏe hiện nay bởi một loạt bệnh lý liên quan trực tiếp đến hành vi lười vận động này.

Cuối năm 2011, Trường ĐH Y Hà Nội, Viện Karolinska và Hiệp hội nghiên cứu hoạt động thể lực trong điều trị (Thụy Điển) phối hợp để cung cấp các bằng chứng khoa học về tác dụng của hoạt động thể lực



Tập thể dục rất tốt cho sức khỏe ở mọi lứa tuổi.

ẢNH: CHÍ CƯỜNG

**Các chuyên gia khẳng định không hoạt động thể lực là mối đe dọa lớn nhất đối với sức khỏe hiện nay bởi một loạt bệnh lý liên quan trực tiếp đến hành vi lười vận động này.**

trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm.

Với mục đích hỗ trợ hệ thống chăm sóc sức khỏe y tế và nâng cao sức khỏe cộng đồng, dự án này đề xuất kế hoạch áp dụng phương pháp kế đơn chữa bệnh bằng cách tập thể dục để chữa các bệnh về tim mạch, huyết áp, đột quỵ, tiểu đường, béo phì... Những bệnh này được coi là gánh nặng đối với xã hội và đang phổ biến ở Việt Nam.

## Tử vong bệnh không lây chiếm 70%

Trong hội thảo “Chiến lược phòng chống bệnh không

lây” tổ chức tại TPHCM, BS Nguyễn Thị Hiệp, Viện Vệ sinh Y tế công cộng cho biết: Mỗi năm trên cả nước có khoảng 500.000 người tử vong thì có đến 350.000 người tử vong vì các loại bệnh không lây (chiếm 70%). Nếu không có giải pháp hữu hiệu để can thiệp, sức hủy diệt của loại bệnh này sẽ còn khủng khiếp hơn trong những thập niên tới.

Nghiên cứu của Viện Dinh dưỡng Quốc gia còn cho thấy, hiện nay mỗi người Việt Nam đã ăn một lượng thịt gấp 2,5 lần so với cách đây hơn 20 năm và gấp 1,2 lần so với 10 năm trước. Lượng trứng, sữa được tiêu thụ cũng tăng lần lượt gấp 9 lần và 2 lần so với cùng thời gian trên, trong khi lượng đường gấp tới 10 lần so với cách đây 20 năm.

Theo PGS.TS Lê Bạch Mai, Phó Viện trưởng Viện Dinh dưỡng Quốc gia, lối

sống công nghiệp, văn phòng khiến một bộ phận không nhỏ người dân mắc phải chứng bệnh “lười vận động” kéo theo đó là những hệ quả không nhỏ đến từ các loại bệnh mãn tính không lây như béo phì, tim mạch, huyết áp, tiểu đường, ung thư...

PGS.TS Bạch Mai đưa ra lời khuyên: Đơn giản nhất là hoạt động thể lực bằng cách đi bộ với cường độ nhẹ 5 ngày/tuần với thời lượng tăng dần từ 5-10 phút lên 20-30 phút/ngày. Hay như việc vận động giảm nguy cơ rối loạn chuyển hóa tim mạch ở người thừa cân là: Giảm 2 tiếng ngồi một chỗ mỗi ngày, đi bộ nhanh khoảng 1.500 bước trong 2,5 tiếng chia làm 3 lần/tuần. Theo các chuyên gia đến từ Thụy Điển, mỗi người nên tập thể dục đủ 30 phút mỗi ngày là tốt nhất. Cường độ tối thiểu phải ở mức trung bình (như đi bộ nhanh).



## **Un-communicable diseases prevention: Exercise prescription**

**Physical activities can prevent and treat un-communicable diseases. Especially, suitable physical activities can increase 10 years of age.**

### **Diseases from physical inactivity**

Experts said that physical inactivity is the biggest threat to health today as a variety of diseases directly related to this behavior.

On April 16, experts from the Karolinska Institute (Sweden) held a media training course to promote physical activity prescription in the prevention and treatment of NCDs in Hanoi. In this course, experts have provided many researches to convince about the dangers when people sit in a long time.

Research on Australian lifestyle, diabetes and obesity among 9,000 adults in 7 years showed that 3% of death cases, 87 cases died of cardiovascular disease, 125 cases died of cancer. Moreover, for every hour of the day watching television will increase the number of deaths overall and in particular by 10-20%.

A study of the World Health Organization (WHO) among 50,000 people showed that physical inactivity increases risk factors such as smoking, increased blood lipids and blood pressure (the fourth cause for death in the NCDs) and physical activity helps extend the life to 6-9 years.

With cardiovascular disease, research on nearly 10,000 men (ages 20-82) of the Institute of Aerobics (USA) for 5 years showed that physical death rate of inactivity group is 3 times higher than exercise group. Experts said that physical inactivity is the biggest threat to health today because a variety of diseases directly related to this unhealthy behavior.

In 2011, Hanoi Medical University, Karolinska Institute and Research Association of Physical Activity in the treatment (Sweden) have provided scientific evidences about the effects of physical activity in prevention and treatment of NCDs.

With the aim of supporting the health care system and improve the health of public health, the proposed project plan to apply methods of treating diseases by prescribing exercise to treat cardiovascular disease, blood pressure, stroke, diabetes, obesity, etc. These diseases are considered a burden to society and very popular in Vietnam.

### **Death of un-communicable diseases accounts for 70%**

In the workshop "Strategies to prevent spread of un-communicable diseases" held in HCM City, said Dr. Nguyen Thi Hiep, Institute of Hygiene and Public Health, said: Each year our country has about 500,000



deaths, up to 350,000 deaths due to un-communicable disease (70%). Without effective measures, the destruction of un-communicable diseases will be more terrible in the coming decades.

Research by the National Institute of Nutrition showed that at present each Vietnamese eats an amount of meat 2.5 times higher over the past 20 years and 1.2 times compared with 10 years ago. Egg, milk consumption increased 9 times respectively and 2 times over the same period, while amount of sugar consumption increases by 10 times over the past 20 years.

According to Dr. Le Bach Mai, Deputy Director of the National Institute of Nutrition, office lifestyle makes many people inactive and suffer from diseases such as obesity, heart disease, hypertension, diabetes, cancer.

Dr. Bach Mai advised: The simplest physical activity is walking 5 days a week with increasing duration from 5-10 minutes to 20-30 minutes per day. Or by mobilization reduces the risk of cardiovascular metabolic disorders in overweight people: Reduce 2 hours per day sitting around, walking fast about 1,500 steps in 3 divided doses 2.5 hours / week. According to experts from Sweden, each person should exercise for 30 minutes a day. Minimum intensity is average (fast walking).