



Cẩm Nang Người Tham Gia

Giới Thiệu Chương Trình

PHÒNG NGỪA T2 
MỘT CHƯƠNG TRÌNH ĐÃ ĐƯỢC CHỨNG MINH NHẪM PHÒNG NGỪA
HOẶC TRỊ HOÀN BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG TUÝP 2



Tiền đái tháo đường

Tiền đái tháo đường có nghĩa là lượng đường trong máu cao hơn bình thường, nhưng vẫn chưa đủ cao để bị coi là đái tháo đường tuýp 2.

- Cứ 3 người Mỹ trưởng thành thì có nhiều hơn 1 người bị tiền đái tháo đường.
- Và cứ 10 người bị tiền đái tháo đường thì có 9 người không biết là mình mắc bệnh này.

Nếu bị tiền đái tháo đường, quý vị có khả năng cao sẽ bị:

- Đái tháo đường
- Bệnh tim
- Đột quỵ

Tin tốt lành là giảm cân và vận động có thể giảm một nửa nguy cơ đái tháo đường tuýp 2.

Nguồn: CDC





Các Mục Tiêu của Phòng ngừa bệnh Đái tháo đường Tuýp 2

Phòng ngừa bệnh Đái tháo đường Tuýp 2 là chương trình kéo dài theo năm. Chương trình này được xây dựng dành cho những người bị tiền đái tháo đường. Chương trình cũng dành cho những người có nguy cơ cao mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2 và muốn giảm thiểu nguy cơ đó.

Trong sáu tháng đầu tiên, mục tiêu của quý vị là:

- ▶ Giảm tối thiểu 5 đến 7 phần trăm trọng lượng cơ thể ban đầu của quý vị
- ▶ Dành tối thiểu 150 phút để vận động thể chất mỗi tuần

Trong sáu tháng tiếp theo, mục tiêu của quý vị là:

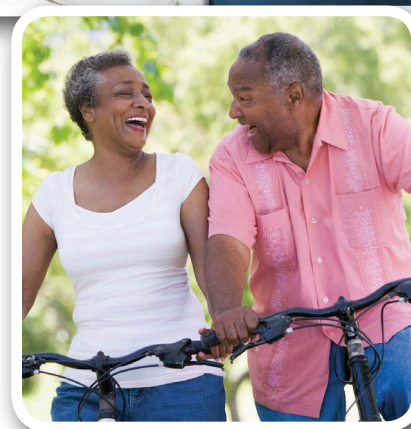
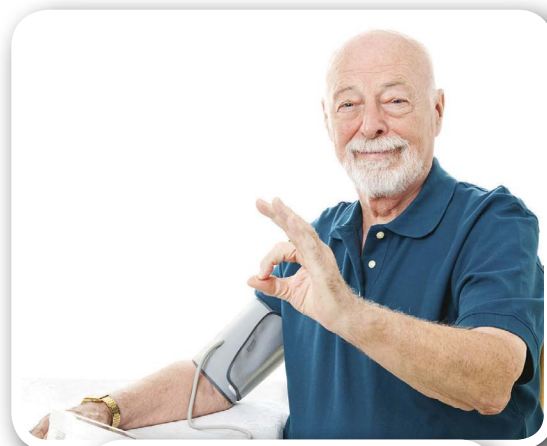
- ▶ Duy trì cân nặng ổn định sau khi đã giảm cân
- ▶ Tiếp tục duy trì mục tiêu cân nặng, nếu chưa hoàn thành được mục tiêu đó
- ▶ Tiếp tục giảm cân nếu muốn
- ▶ Tiếp tục duy trì vận động tối thiểu 150 phút mỗi tuần

Giảm cân có thể:

- ▶ **Ngăn ngừa hoặc trì hoãn sự phát triển của bệnh đái tháo đường tuýp 2**
- ▶ Giảm nhẹ các vấn đề về giấc ngủ, viêm khớp và suy nhược
- ▶ Giảm mức huyết áp và cholesterol
- ▶ Giúp quý vị cảm thấy thoải mái hơn

Vận động nhiều hơn có thể:

- ▶ **Ngăn ngừa hoặc trì hoãn sự phát triển của bệnh đái tháo đường tuýp 2**
- ▶ Mang lại cho quý vị nhiều năng lượng hơn
- ▶ Giúp quý vị ngủ ngon hơn
- ▶ Cải thiện trí nhớ, sự cân bằng và linh hoạt
- ▶ Giúp tinh thần tốt hơn
- ▶ Giảm huyết áp và cholesterol
- ▶ Giảm nguy cơ đau tim và đột quỵ
- ▶ Giảm mức độ căng thẳng
- ▶ Giúp cơ và xương khỏe hơn





Đái Tháo Đường Tuýp 2

Khi ăn, cơ thể của quý vị chuyển hóa thức ăn thành glucose, là một loại đường.

Ở những người không bị đái tháo đường tuýp 2, hormone có tên là insulin sẽ giúp tách đường ra khỏi máu và chuyển tới các tế bào, qua đó cung cấp năng lượng cho tế bào.

Ở những người mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2, cơ thể không sản xuất hoặc sử dụng insulin hiệu quả. Vì vậy, đường tích tụ lại trong máu thay vì đi vào tế bào. Điều đó có nghĩa là tế bào không có đủ năng lượng.

Đái tháo đường tuýp 2 có thể gây tổn hại cho:

- Tim và mạch máu của quý vị, dẫn đến đau tim và đột quỵ
- Dây thần kinh
- Thận, có thể dẫn đến suy thận
- Mắt, có thể dẫn đến mù lòa
- Bàn chân, có thể dẫn đến đoạn chi
- Lợi
- Da



Quý vị có khả năng mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2 cao hơn nếu:

- Quá nặng (thừa cân hoặc béo phì)
- Ngồi hoặc nằm nhiều
- Có cha mẹ hoặc anh chị em ruột mắc bệnh tiểu đường tuýp 2
- Là người Mỹ gốc Phi, người gốc Tây Ban Nha và Bồ Đào Nha, người Mỹ Bản Xứ, hoặc người Mỹ gốc Á
- 45 tuổi trở lên. Điều này có thể là do con người có xu hướng ít vận động hơn và tăng cân theo tuổi tác. Tuy nhiên, bệnh đái tháo đường tuýp 2 cũng đang có xu hướng gia tăng ở giới trẻ.
- Đã từng bị đái tháo đường khi mang thai (đái tháo đường thai kỳ)



Các Mục Tiêu Sáu Tháng của Quý Vị

Mục Tiêu Vận Động

Trong sáu tháng tới, tôi sẽ dành tối thiểu 150 phút để vận động mỗi tuần với nhịp độ vừa phải hoặc mạnh hơn.

Mục Tiêu Cân Nặng

Tôi nặng ____ pound.
Trong sáu tháng tới, tôi sẽ:
Giảm tối thiểu ____ (5/6/7) phần trăm trọng lượng cơ thể của mình
Giảm tối thiểu ____ pound
Đạt cân nặng ____ pound





Giảm Cân Theo Con Số Cụ Thể

Mục tiêu của chương trình là giảm tối thiểu 5 đến 7 phần trăm trọng lượng ban đầu của quý vị trong vòng sáu tháng tới. Ví dụ, nếu nặng 200 pound, quý vị phải giảm từ 10 đến 14 pound. Biểu đồ ở hai trang sau cho biết quý vị phải giảm bao nhiêu pound để đạt được mục tiêu. Để sử dụng:

1. Đặt ngón tay của quý vị lên phía trên cột màu xanh có tên "Wt". Từ viết tắt này có nghĩa là cân nặng ban đầu của quý vị. Di chuyển ngón tay của quý vị xuống cho đến khi tìm thấy số pound cân nặng hiện tại của mình.
2. Di chuyển ngón tay sang phải. Dừng lại khi chạm đúng cột ghi số phần trăm cân nặng mà quý vị muốn giảm (5%, 6% hoặc 7%).
3. Nhìn vào con số mà ngón tay của quý vị đang chỉ vào. Đó chính là số pound mà quý vị cần giảm để đạt được mục tiêu.





Giảm Cân Theo Con Số Cụ Thể

Wt	5%	6%	7%	Wt	5%	6%	7%	Wt	5%	6%	7%	Wt	5%	6%	7%
130	7	8	9	166	8	10	12	202	10	12	14	238	12	14	17
131	7	8	9	167	8	10	12	203	10	12	14	239	12	14	17
132	7	8	9	168	8	10	12	204	10	12	14	240	12	14	17
133	7	8	9	169	8	10	12	205	10	12	14	241	12	14	17
134	7	8	9	170	9	10	12	206	10	12	14	242	12	15	17
135	7	8	9	171	9	10	12	207	10	12	14	243	12	15	17
136	7	8	10	172	9	10	12	208	10	12	15	244	12	15	17
137	7	8	10	173	9	10	12	209	10	13	15	245	12	15	17
138	7	8	10	174	9	10	12	210	11	13	15	246	12	15	17
139	7	8	10	175	9	11	12	211	11	13	15	247	12	15	17
140	7	8	10	176	9	11	12	212	11	13	15	248	12	15	17
141	7	8	10	177	9	11	12	213	11	13	15	249	12	15	17
142	7	9	10	178	9	11	12	214	11	13	15	250	13	15	18
143	7	9	10	179	9	11	13	215	11	13	15	251	13	15	18
144	7	9	10	180	9	11	13	216	11	13	15	252	13	15	18
145	7	9	10	181	9	11	13	217	11	13	15	253	13	15	18
146	7	9	10	182	9	11	13	218	11	13	15	254	13	15	18
147	7	9	10	183	9	11	13	219	11	13	15	255	13	15	18
148	7	9	10	184	9	11	13	220	11	13	15	256	13	15	18
149	7	9	10	185	9	11	13	221	11	13	15	257	13	15	18
150	8	9	11	186	9	11	13	222	11	13	16	258	13	15	18
151	8	9	11	187	9	11	13	223	11	13	16	259	13	16	18
152	8	9	11	188	9	11	13	224	11	13	16	260	13	16	18
153	8	9	11	189	9	11	13	225	11	14	16	261	13	16	18
154	8	9	11	190	10	11	13	226	11	14	16	262	13	16	18
155	8	9	11	191	10	11	13	227	11	14	16	263	13	16	18
156	8	9	11	192	10	12	13	228	11	14	16	264	13	16	18
157	8	9	11	193	10	12	14	229	11	14	16	265	13	16	19
158	8	9	11	194	10	12	14	230	12	14	16	266	13	16	19
159	8	10	11	195	10	12	14	231	12	14	16	267	13	16	19
160	8	10	11	196	10	12	14	232	12	14	16	268	13	16	19
161	8	10	11	197	10	12	14	233	12	14	16	269	13	16	19
162	8	10	11	198	10	12	14	234	12	14	16	270	14	16	19
163	8	10	11	199	10	12	14	235	12	14	16	271	14	16	19
164	8	10	11	200	10	12	14	236	12	14	17	272	14	16	19
165	8	10	12	201	10	12	14	237	12	14	17	273	14	16	19



Giảm Cân Theo Con Số Cụ Thể

Wt	5%	6%	7%	Wt	5%	6%	7%	Wt	5%	6%	7%	Wt	5%	6%	7%
274	14	16	19	310	16	19	22	346	17	21	24	382	19	23	27
275	14	17	19	311	16	19	22	347	17	21	24	383	19	23	27
276	14	17	19	312	16	19	22	348	17	21	24	384	19	23	27
277	14	17	19	313	16	19	22	349	17	21	24	385	19	23	27
278	14	17	19	314	16	19	22	350	18	21	25	386	19	23	27
279	14	17	20	315	16	19	22	351	18	21	25	387	19	23	27
280	14	17	20	316	16	19	22	352	18	21	25	388	19	23	27
281	14	17	20	317	16	19	22	353	18	21	25	389	19	23	27
282	14	17	20	318	16	19	22	354	18	21	25	390	20	23	27
283	14	17	20	319	16	19	22	355	18	21	25	391	20	23	27
284	14	17	20	320	16	19	22	356	18	21	25	392	20	24	27
285	14	17	20	321	16	19	22	357	18	21	25	393	20	24	28
286	14	17	20	322	16	19	23	358	18	21	25	394	20	24	28
287	14	17	20	323	16	19	23	359	18	22	25	395	20	24	28
288	14	17	20	324	16	19	23	360	18	22	25	396	20	24	28
289	14	17	20	325	16	20	23	361	18	22	25	397	20	24	28
290	15	17	20	326	16	20	23	362	18	22	25	398	20	24	28
291	15	17	20	327	16	20	23	363	18	22	25	399	20	24	28
292	15	18	20	328	16	20	23	364	18	22	25	400	20	24	28
293	15	18	21	329	16	20	23	365	18	22	26	401	20	24	28
294	15	18	21	330	17	20	23	366	18	22	26	402	20	24	28
295	15	18	21	331	17	20	23	367	18	22	26	403	20	24	28
296	15	18	21	332	17	20	23	368	18	22	26	404	20	24	28
297	15	18	21	333	17	20	23	369	18	22	26	405	20	24	28
298	15	18	21	334	17	20	23	370	19	22	26	406	20	24	28
299	15	18	21	335	17	20	23	371	19	22	26	407	20	24	28
300	15	18	21	336	17	20	24	372	19	22	26	408	20	24	29
301	15	18	21	337	17	20	24	373	19	22	26	409	20	25	29
302	15	18	21	338	17	20	24	374	19	22	26	410	21	25	29
303	15	18	21	339	17	20	24	375	19	23	26	411	21	25	29
304	15	18	21	340	17	20	24	376	19	23	26	412	21	25	29
305	15	18	21	341	17	20	24	377	19	23	26	413	21	25	29
306	15	18	21	342	17	21	24	378	19	23	26	414	21	25	29
307	15	18	21	343	17	21	24	379	19	23	27	415	21	25	29
308	15	18	22	344	17	21	24	380	19	23	27	416	21	25	29
309	15	19	22	345	17	21	24	381	19	23	27	417	21	25	29