

HÃY BẮT ĐẦU CẢI THIỆN THÓI QUEN SINH HOẠT !

Chế độ ăn uống cân bằng



- ☐ Nhai kỹ và ăn chậm.
- ☐ Ăn tối trước khi đi ngủ ít nhất 2 giờ.
- ☐ Ăn 350 g rau mỗi ngày.
- ☐ Hạn chế đồ chiên rán và ăn ngoài.
- ☐ Giảm lượng muối.
- ☐ Thay nước ngọt bằng nước lọc hoặc trà.



Vận động phù hợp



- ☐ Vận động cơ thể ít nhất 60 phút mỗi ngày.
- ☐ Dù bận rộn cũng hãy cố gắng vận động nhiều hơn hiện tại thêm 10 phút.
- ☐ Kết hợp tập luyện cơ bắp với các bài tập như đi bộ.



Một cơ thể cân đối nên lấy BMI làm tiêu chuẩn!

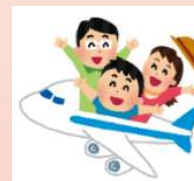
$BMI = \text{cân nặng (kg)} \div \text{chiều cao (m)} \div \text{chiều cao (m)}$

※BMI khoảng 22 được xem là mức ít có nguy cơ mắc bệnh nhất

Giấc ngủ chất lượng



- ☐ Một ngày ngủ trên 6h
- ☐ Không trich trư căng thẳng.



Không hút thuốc ! !



Tránh rượu bia



Hãy kiểm tra tình trạng sức khỏe của bạn qua kết quả khám sức khỏe !

Mục kiểm tra	Bình thường 	Cần chú ý 	Nên đi khám 	Các bệnh cần lưu ý	Tình trạng cơ thể
BMI <kg/m ² >	Từ 18,5 đến dưới 25,0	Từ 25.0 trở lên		Béo phì	Cơ thể có quá nhiều mỡ.
Vòng bụng <cm>	Nam... Dưới 85 Nữ... Dưới 90	Nam... Từ 85 trở lên Nữ... Từ 90 trở lên			
Huyết áp tâm thu <mmHg> Huyết áp tâm trương <mmHg>	Huyết áp tâm thu từ 129 trở xuống và Huyết áp tâm trương từ 84 trở xuống	Huyết áp tâm thu từ 130~139 Hoặc Huyết áp tâm trương từ 85~89	Huyết áp tâm thu từ 140 trở lên Hoặc Huyết áp tâm trương từ 90 trở lên	Tăng huyết áp	Áp lực trong mạch máu đang ở mức cao.
Triglycerid lúc đói <mg/dL>	Từ 149 trở xuống	150~299	Từ 300 trở lên	Rối loạn mỡ máu	Lượng chất béo trong máu quá nhiều
HDL Cholesterol <mg/dL>	Từ 40 trở lên	30~39	Từ 29 trở xuống		
LDL Cholesterol <mg/dL>	Từ 119 trở xuống	120~139	Từ 140 trở lên		
Đường huyết lúc đói <mg/dL>	Từ 99 trở xuống	100~125	Từ 126 trở lên	Đái tháo đường	Lượng đường trong máu quá nhiều.
Hemoglobin A1c <%>	Từ 5.5 trở xuống	5.6~6.4	Từ 6.5 trở lên		
Đường trong nước tiểu	—	±	+ trở lên		
Protein trong nước tiểu	—	±	+ trở lên		
Máu trong nước tiểu	—	±, +	++ trở lên	Bệnh thận	Có khả năng chức năng thận đang suy giảm
Creatinin <mg/dL>	Nam...từ 1.00 trở xuống Nữ...0.70 trở xuống	Nam ...1.01~1.29 Nữ ...0.71~0.99	Nam ...từ 1.30 trở lên Nữ ...từ 1.00trở lên		
eGFR <mL/phút /1.73m ² >	Từ 60.0 trở lên	45.0~59.9	Từ 44.9 trở xuống		
Axit uric <mg/dL>	2.1~7.0	Từ 2.0 trở xuống Hoặc 7.1~8.9	Từ 9.0 trở lên		
AST (GOT) <U/L>	Từ 30 trở xuống	31~50	Từ 51 trở lên	Bệnh gan	Có thể mắc viêm gan hoặc gan nhiễm mỡ.
ALT (GPT) <U/L>	Từ 30 trở xuống	31~50	Từ 51 trở lên		
γ-GT (γ-GTP) <U/L>	Từ 50 trở xuống	51~100	Từ 101 trở lên		

