



Vận động cơ thể Move your body

Hoạt động thể dục và ngăn ngừa ung thư

Chúng tôi biết quý vị có thể làm giảm nguy cơ mắc ung thư bằng cách năng vận động mỗi ngày, có chế độ ăn uống lành mạnh và duy trì trọng lượng cơ thể khỏe mạnh. Chúng tôi biết rằng những yếu tố này giải thích ít nhất 30% các loại ung thư.

Không hoạt động thể dục là một yếu tố rủi ro chính gây ung thư ruột và ung thư vú, và có lẽ, ung thư tuyến tiền liệt, ung thư phổi và tử cung. Không hoạt động thể dục cũng góp phần khiến tăng cân, và việc quá ký hay béo phì làm tăng nguy cơ mắc ung thư.

Tin khả quan là quý vị có thể giảm thiểu nguy cơ này bằng cách năng vận động. Hoạt động thể lực điều hòa các hoóc-môn như yếu tố tăng trưởng như insulin và oestrogen, và ảnh hưởng để tốc độ thức ăn đi qua ruột, làm giảm tiếp xúc với bất kỳ chất gây ung thư tiềm ẩn.

Hoạt động thể lực giúp duy trì trọng lượng cơ thể khỏe mạnh và có thể cải thiện mức năng lượng và cảm giác thấy khỏe khoắn.

Năng vận động hơn là một trong những việc tốt nhất quý vị có thể làm cho chính mình

Để có sức khỏe tốt, hãy dành ra ít nhất 30 phút tập thể dục vừa phải, mỗi ngày hay hầu như mỗi ngày trong tuần. Không bắt buộc phải liên tục một lần, 3 lần kéo dài 10 phút cũng tốt. Mỗi hoạt động nên kéo dài ít nhất 10 phút.

Để giảm thiểu nguy cơ bị ung thư, quý vị càng năng vận động bao nhiêu càng tốt. Khi cơ thể có cải thiện, hãy nhắm đến mục tiêu tập thể dục vừa phải ít nhất 60 phút, hay 30 phút tập thể dục nặng hơn mỗi ngày.

Hoạt động thể dục vừa phải bao gồm bất cứ hoạt động nào quý vị vẫn có thể trò chuyện được, như đi rảo bước.

Hoạt động thể lực mạnh bao gồm các hoạt động khiến quý vị phải 'thở phì phò', như bơi nhanh, chạy xe đạp, chạy bộ, v.v.

Khởi đầu

Nếu quý vị không quen vận động sau một thời gian, tốt nhất là nên khởi đầu chậm rãi. Tập quá sức lúc đầu có thể gây đau đớn và chấn thương.

Một số chỉ dẫn nhỏ khi bắt đầu

- Rủ bạn bè cùng gia nhập. Họ sẽ cùng tập và động viên quý vị.
- Nghĩ đến vận động như một cơ hội và sắp xếp trước.
- Đặt ra mục tiêu và thách thức chính mình để tăng mức luyện tập.
- Nếu quý vị vận động ngoài trời, nhớ Tránh nắng Thông minh (SunSmart).
- Uống nước trước, trong khi và sau khi tập luyện.

Một số chỉ dẫn nhỏ ở nhà

- Tắt TV hay máy vi tính, và dùng thời gian này để vận động.
- Đi bộ hay đạp xe đến cửa hàng gần nhà.
- Làm vườn hay việc nhà.
- Cả nhà cùng năng vận động.
- Đi bộ đưa con đến trường.

Một số chỉ dẫn nhỏ khi đi làm

- Đón phương tiện công cộng đi làm, xuống trước 1 trạm và đi bộ phần đường còn lại.
- Đạp xe cách chỗ làm 10 – 15 phút, và đi bộ đến đó.
- Đi dạo cùng đồng nghiệp vào giờ ăn trưa.
- Dùng cầu thang thay vì thang máy.

Cũng giống như ăn uống lành mạnh, năng vận động cần được nhớ đến mỗi ngày. Cũng cần duy trì hoạt động này suốt đời. Hoạt động thể lực đều đặn sẽ giúp quý vị có thêm năng lượng và giúp cảm thấy khỏe hơn.

Hãy nhớ liên lạc với bác sĩ nếu quý vị có mối quan tâm hay thắc mắc nào.

Những cách quý vị giảm bớt nguy cơ ung thư

Quý vị giải quyết ra sao?

(đánh dấu ✓ nếu cần hành động)

- Bỏ hút thuốc
- Tránh nắng thông minh (SunSmart)
- Giữ trọng lượng cơ thể khỏe mạnh
- Năng vận động hơn
- Ăn uống cân bằng và lành mạnh
- Tránh hoặc hạn chế uống rượu

Có thể lấy thông tin đáng tin cậy ở đâu?

Đường dây Trợ giúp của Cancer Council 13 11 20

Thông tin và trợ giúp dành cho quý vị và gia đình với chi phí bằng cuộc gọi nội hạt ở bất cứ đâu tại Úc.

Trang mạng của Cancer Council

(có đường dẫn đến các Cancer Council ở tiểu bang và vùng lãnh thổ)
www.cancercouncil.com.au

Dịch vụ Phiên dịch & Biên dịch 13 14 50