

NDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

Tích cực vận động: hướng dẫn ngắn gọn

Tích cực vận động thường xuyên giúp quý vị kiểm soát bệnh tiểu đường và duy trì sức khỏe tốt.
Lợi ích của việc hoạt động thể chất thường xuyên bao gồm:

- Giảm nguy cơ mắc bệnh tim và đột quỵ
- Giúp duy trì mức đường huyết bình thường
- Giúp tăng cường cơ bắp và xương
- Giúp quản lý cân nặng
- Cải thiện tâm trạng và mức năng lượng

Các loại hoạt động thể chất nên tham gia

Việc tham gia các loại hoạt động thể chất khác nhau rất tốt cho cơ thể, bao gồm:

Thể dục tăng cường hệ tim mạch

Hoạt động khiến quý vị thở mạnh hơn và tim đập nhanh hơn, ví dụ như:

- Đi bộ
- Bơi lội
- Đạp xe

Hãy tập 30 phút thể dục tăng cường hệ tim mạch vào hầu hết các ngày trong tuần.

Thể dục tăng cường sức mạnh

Hoạt động giúp cho cơ bắp và xương rắn chắc hơn, ví dụ như:

- Bài tập thể trọng
- Bài tập kháng lực
- Tập tạ

Tập các bài tập tăng cường sức mạnh ít nhất 2 lần một tuần.

Hoạt động hàng ngày

Những hoạt động quý vị thực hiện trong cuộc sống bình thường hàng ngày, ví dụ như:

- Làm vườn
- Làm việc nhà
- Đi bộ đến trạm xe buýt

Hãy cố gắng làm nhiều hơn những gì quý vị đang làm hiện tại. Ví dụ, hãy đi cầu thang bộ thay vì đi thang máy.

Đường dây trợ giúp của NDSS 1800 637 700
ndss.com.au

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002552-NDSS_V
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.

diabetes australia
The NDSS is administered by Diabetes Australia

Giữ an toàn khi tích cực vận động



Hãy hỏi ý kiến bác sĩ hoặc chuyên gia y tế trước khi bắt đầu bất kỳ bài tập thể dục mới nào.



Hãy mang giày vừa vặn và kiểm tra bàn chân sau khi tập thể dục.



Hãy uống nước trước, trong và sau khi tập thể dục.



Hãy dừng lại nếu quý vị cảm thấy chóng mặt, đau ngực hoặc cảm thấy không khỏe.

Nếu đang sử dụng insulin hoặc thuốc trị tiểu đường



Hãy hỏi bác sĩ xem quý vị có cần điều chỉnh liều insulin, thuốc hoặc chế độ ăn uống khi hoạt động thể chất hay không.



Kiểm tra mức đường huyết trước và sau khi hoạt động thể chất. Hãy nạp một ít đường bột nếu quý vị cần tăng mức đường huyết.



Không nên tập thể dục nếu mức đường huyết của quý vị trên 15 mmol/L hoặc quý vị cảm thấy không khỏe.



Luôn mang theo đồ dùng xử lý hạ đường huyết (đường huyết thấp).

Tiếp tục di chuyển

- Hãy hỏi ý kiến bác sĩ về các loại hoạt động cần thiết để duy trì sức khỏe của quý vị.
- Các hoạt động rèn luyện thăng bằng và phối hợp, như nhảy, nhảy dây và Thái Cực Quyền, cũng rất tốt cho sức khỏe.
- Đừng ngồi quá lâu – hãy cố gắng đứng dậy và đi lại thường xuyên nhất có thể.

Lời khuyên giúp bắt đầu tích cực vận động nhiều hơn



- Bắt đầu từ từ và tăng dần cường độ.
- Những hoạt động nhỏ sẽ cộng lại – ví dụ như đi bộ 10 phút, 3 lần một ngày.
- Lên kế hoạch thời gian và ngày tập thể dục và ghi vào lịch của quý vị.
- Làm điều gì đó quý vị thích hoặc tập thể dục cùng một người bạn.

NDSS và quý vị

Để truy cập thêm tài liệu (bao gồm tài liệu bằng ngôn ngữ của quý vị), hãy quét mã QR, truy cập **ndss.com.au** hoặc gọi đến **Đường dây trợ giúp NDSS theo số 1800 637 700**.

Lưu ý: Thông tin này chỉ mang tính chất hướng dẫn. Thông tin này không thể thay thế lời khuyên y tế cá nhân. Nếu quý vị có bất kỳ lo ngại nào về sức khỏe hoặc thắc mắc khác, quý vị nên liên hệ với chuyên gia y tế của mình.

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002552-NDSS_V
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.