

Bí quyết sống khoẻ suốt năm theo WHO

1. Siêng hoạt động thể lực

Hoạt động thể lực không đủ là một trong mười yếu tố nguy cơ hàng đầu gây tử vong trên thế giới, đó cũng là yếu tố nguy cơ chính dẫn đến những bệnh không lây nhiễm như bệnh tim mạch, ung thư, tiểu đường. “Hoạt động thể lực”, theo WHO, không chỉ là “tập luyện” mà còn là những vận động cơ thể đòi hỏi tiêu tốn năng lượng như hoạt động khi làm việc tại công sở, chơi đùa, làm việc nhà... Đối với người 18 – 64 tuổi, mỗi tuần họ phải hoạt động thể lực ít nhất 150 phút ở mức độ trung bình hoặc 75 phút ở mức độ mạnh mẽ.

2. Ăn uống lành mạnh

Chế độ dinh dưỡng lành mạnh giúp chống lại mọi hình thức suy dinh dưỡng cũng như các bệnh không lây nhiễm gồm tiểu đường, tim mạch, đột quỵ và ung thư. Năng lượng nhận vào phải cân bằng với năng lượng tiêu hao. Đối với người lớn, một chế độ ăn lành mạnh bao gồm: trái cây, rau quả, các loại hạt; ít nhất 400g (5 phần) trái cây và rau quả mỗi ngày; dưới 10% tổng năng lượng thu nhận từ đường tự do (tương đương 50g); dưới 30% tổng năng lượng thu nhận từ chất béo trong đó chất béo không no (có trong cá, hạt, trái bơ, dầu ôliu...) tốt hơn chất béo no (thịt béo, bơ, dầu dừa, phomat...); tránh xa chất béo trans công nghiệp (có trong thực phẩm chế biến sẵn, thức ăn nhanh, margarine...); dùng ít hơn 5g muối (1 muỗng cà phê) mỗi ngày và nên dùng muối iốt.

3. Bỏ thuốc lá

Những hiệu quả trước mắt và lâu dài của bỏ thuốc lá gồm: trong vòng 20 phút, giảm được nhịp tim và huyết áp; trong 12 giờ lượng khí CO trong máu về mức bình thường; trong 2 – 12 tuần, tuần hoàn được cải thiện và chức năng phổi tăng lên; trong 1 – 9 tháng, giảm ho và thở ngắn; trong một năm, nguy cơ bệnh mạch vành giảm còn một nửa so với người hút thuốc; trong năm năm, nguy cơ đột quỵ giảm xuống như người không hút thuốc; trong mười năm, nguy cơ ung thư phổi giảm một nửa so với người hút thuốc và giảm được nguy cơ ung thư miệng, họng, thực quản, bàng quang, tụy, tử cung; trong 15 năm, nguy cơ bệnh mạch vành chỉ tương đương người không hút thuốc.

4. Tránh hoặc giảm sử dụng rượu, bia

Tại nhiều quốc gia, uống rượu, bia là điều không thể thiếu trong những cuộc gặp gỡ xã hội. Tuy nhiên, dùng rượu, bia tạo ra nhiều hậu quả cho sức khoẻ và xã hội liên quan đến việc ngộ độc và lệ thuộc. Ngoài những bệnh mạn tính có thể phát triển ở người uống nhiều rượu, bia trong nhiều năm, sử dụng rượu, bia cũng làm tăng nguy cơ các tình trạng sức khoẻ cấp tính như chấn thương, tai nạn giao thông. 25% trường hợp tử vong từ 20 – 39 tuổi có dính dáng đến việc sử dụng rượu, bia.

5. Chích ngừa

Chích ngừa có thể ngăn chặn 2 – 3 triệu cái chết mỗi năm; tuy nhiên, 1,5 triệu cái chết cũng có thể tránh được nếu thế giới cải thiện được việc bao phủ vắc xin. Ngày nay, gần một trong năm trẻ trên hành tinh vẫn bỏ lỡ việc chích ngừa các mũi vắc xin thông thường như sởi, bạch hầu, ho gà, uốn ván. Bên cạnh đó, hàng

triệu người lớn không được bảo vệ chống lại những thủ phạm giết người như viêm gan siêu vi. Bạn và các thành viên trong gia đình đã chích ngừa đủ các vắc xin cần thiết chưa?

6. Thực hành tình dục an toàn

Ở nam giới, việc thực hành này bao gồm việc sử dụng bao cao su để phòng ngừa những bệnh lây truyền qua đường tình dục (STIs) và HIV. Mỗi ngày toàn thế giới có hơn 1 triệu ca STIs tạo thành gánh nặng lớn và ảnh hưởng tiêu cực đến sức khoẻ con người trên hành tinh. Chlamydia, lậu và giang mai là ba bệnh STIs có thể được điều trị bằng kháng sinh, tuy nhiên do thường bị bỏ sót chẩn đoán và kháng kháng sinh, chúng ngày càng trở nên bất trị.

7. Kiểm soát stress

Cần nhận diện những yếu tố gây stress và tìm kiếm sự hỗ trợ từ người thân trong gia đình, bè bạn và những chuyên viên y tế. Stress gây nhiều tác hại hơn người ta nghĩ, ảnh hưởng đến não, tim, phổi, dạ dày, mắt, đầu cổ và làm giảm chất lượng sống. Lâu dài, stress làm giảm hệ miễn dịch, gây trầm cảm, lo lắng, bệnh tim mạch, cao huyết áp, tiểu đường.

8. Lái xe an toàn

Luôn đội nón bảo hiểm khi đi xe gắn máy, thắt dây an toàn nếu đi xe hơi và không bao giờ lái xe sau khi uống rượu, bia. Mỗi năm cả thế giới có khoảng 1,25 triệu ca tử vong do tai nạn giao thông, phần lớn ở những nước thu nhập thấp. Đa số ca tử vong khi đi xe máy là do chấn thương đầu. Vì thế đội nón bảo hiểm đúng cách có thể làm giảm 40% nguy cơ tử vong, giảm 70% nguy cơ chấn thương nghiêm trọng. Trong khi đó, nếu thắt dây an toàn sẽ làm giảm 50% nguy cơ chấn thương nặng cho người ngồi trước và 75% cho người ngồi sau.

9. Thực hành vệ sinh tốt

Bảo vệ mình chống lại các bệnh nhiễm trùng bằng cách làm sạch tay thường xuyên. Rửa tay bằng xà phòng và nước rồi làm khô. Sử dụng nước rửa tay có cồn nếu bạn không có xà phòng và nước.