Dữ Kiện về Sức Khoẻ của Tôi

Áp Suất Máu_____/_____ Tổng Số Cholesterol _____

Chiều cao _____ Triglycerides _____

Cân nặng _____ HDL _____

BMI _____ LDL _____

A1C _____ Glucose _____

Các Số Đo của Tôi có Nghĩa Gì

Áp Suất Máu

<12	120-	140-	>18
Thường	Chưa cao máu	Cao máu >>> Cảnh báo	
<8	80-	90-	>11

Đọc lần 1 _____/_____

Đọc lần 2 _____/_____

Trung bình _____/_____

Quý vị muốn áp suất máu của mình ở dưới mức 120/80

Glucose (Blood Sugar)

50-100	100-125	126 +	250 +	**Nhịn đói (FPG)**
Thường	Chưa tiểu đường	Tiểu đường >>> Cảnh báo		
4-5.6%	5.7-6.4%	6.5% +	9%	**A1C**

Quý vị muốn con số FPG dưới mức 100 và số A1C dưới 5.7%

Body Mass Index (BMI)

Nhẹ cân	Thường	Nặng cân	Mập
<18.5	18.5-24.9	25-29.9	30 +

Quý vị muốn con số BMI nằm giữa 18.5 và 24.9

Hiểu Biết Số Đo của Quý Vị

Bệnh tim là kẻ giết người số 1 của phụ nữ, gây ra 1 trong 3 cái chết mỗi năm. Có nghĩa là khoảng một phụ nữ mỗi phút!

Bệnh tim có thể ảnh hưởng tới tim và tất cả những mạch máu đưa máu đi khắp châu thân. Khi có các chất tích tụ *(plaque)* ở thành mạch máu, thì máu khó luân lưu xuyên qua chúng.

Nếu máu đóng cục, hoặc khi các chất tích tụ bị tách ra, thì có thể làm nghẽn mạch máu và ngưng giòng máu. Điều này có thể gây chấn động tim mạch hoặc tai biến mạch máu não. Bệnh tim cũng thể hiện nhiều hình thức.

90% phụ nữ có ít nhất một yếu tố rủi ro phát sinh bệnh tim.

Quý vị có thể giúp giảm thiểu rủi ro bệnh tim, bằng từng bước kiểm soát những yếu tố gì khiến mình chịu rủi ro lớn hơn:

- Hiểu biết và kiểm soát áp suất máu của mình
- Tập thể dục thường xuyên
- Đừng hút thuốc lá
- Giữ mức cân nặng lành mạnh
- Hãy thử bệnh tiểu đường và, kiểm soát mức đường trong máu
- Hiểu biết và kiểm soát các mức cholesterol và triglyceride
- Tăng số lượng trái cây và rau cải quý vị dùng

WISEWOMAN Program là một chương trình khám truy tầm yếu tố rủi ro gây bệnh kinh niên, được tài trợ bởi Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Bệnh Tật (Center for Disease Control and Prevention, CDC) và phối hợp bởi Bộ Y Tế Công Cộng và Môi Sinh.

*Lưu ý: Chương trình khám truy tầm này cung cấp thông tin cho thấy nếu quý vị cần phải gặp một y sĩ hay y viện, để thẩm định thêm. Thông tin này không nên được coi là một cuộc chẩn bệnh.

Trích dẫn từ *Utah Cancer Control Program* (UCCP) và *Michigan Breast and Cervical Cancer Control Program*.

WISEWOMAN

Well-integrated Screening and Evaluation for Women Across the Nation

Đặt Ra các Mục Tiêu Cá Nhân

COLORADO
Department of Public Health & Environment

Nếu quý vị muốn thay đổi lối sống, đặt đúng mục tiêu và suy nghĩ KHÔN NGOAN !
Các mục tiêu quý vị nên có:

1. **Đặc thù:** Suy nghĩ về những hoạt động gì mình sẽ làm, và khi nào hay cách nào quý vị sẽ làm. Nêu rõ chi tiết.
2. **Đo được:** Làm thế nào mình biết đã đạt mục tiêu? Quyết định khi nào và làm cách nào thường xuyên đo mức tiến bộ.
3. **Đạt được:** Chọn một mục tiêu mà quý vị biết mình có thể đạt được — đừng cố sụt cân 20 pounds một tuần. Nhớ rằng, chậm và chắc thì thắng cuộc chạy đua!
4. **Thực tế:** Đừng đặt mục tiêu của quý vị khó quá. Có thực tế hay không khi quyết định "đi bộ 60 phút, bảy ngày một tuần"? Chuyện gì xảy ra nếu quý vị phải làm việc trễ hoặc trời mưa?
5. **Thời hạn:** Chọn một khung thời gian: Quý vị có muốn đạt mục tiêu tuần tới hay ba tháng? Đặt một thời hạn, sẽ giúp quý vị hành động.

Tôi đặt ra các mục tiêu sau đây...

Mục tiêu 1	
Mục tiêu 2	
Mục tiêu 3	

Kế Hoạch của Tôi

Sinh Hoạt	Ngày
Chữ ký	**Ngày**