



American Heart Association®

Cardiovascular-Kidney-Metabolic
Health Initiative™

HIỂU ĐÚNG VÀ SAI: Quản lý cân nặng

Có rất nhiều quan điểm khác nhau về cân nặng và sức khỏe, nhưng không phải tất cả đều đúng. Tài liệu này chia sẻ những quan niệm sai lầm phổ biến và các sự thật chính xác. Khi hiểu rõ điều gì là đúng, quý vị sẽ cảm thấy tự tin hơn, đưa ra lựa chọn tốt hơn và thực hiện những bước đi thực sự hỗ trợ cho sức khỏe tổng thể của quý vị.



CÁCH THAM GIA:

Đọc từng câu. Quyết định đó là Quan niệm sai hay Sự thật—sau đó đọc phần giải thích để hiểu thêm về quản lý cân nặng và sức khỏe tổng thể.

☒ **QUAN NIỆM SAI** **HOẶC** ☒ **SỰ THẬT**

1

Chỉ số khối cơ thể (BMI) là công cụ duy nhất mà các chuyên gia chăm sóc sức khỏe sử dụng để đánh giá cân nặng và tình trạng sức khỏe.

☐ QUAN NIỆM SAI ☐ SỰ THẬT

2

Giữ cân nặng khỏe mạnh giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim, bệnh thận và các vấn đề chuyển hóa (cách cơ thể lưu trữ và sử dụng năng lượng), bao gồm cả bệnh đái tháo đường.

☐ QUAN NIỆM SAI ☐ SỰ THẬT

3

Trao đổi cởi mở với chuyên gia chăm sóc sức khỏe về cân nặng có thể giúp cải thiện kết quả sức khỏe, tiếp cận thông tin hữu ích và nhận được sự hỗ trợ để duy trì sức khỏe lâu dài.

☐ QUAN NIỆM SAI ☐ SỰ THẬT

4

Chỉ cần làm việc chăm chỉ là yếu tố duy nhất giúp quý vị giảm cân.

☐ QUAN NIỆM SAI ☐ SỰ THẬT

5

Sử dụng thuốc giảm cân hoặc phẫu thuật là cách “dễ dàng” để giảm cân.

☐ QUAN NIỆM SAI ☐ SỰ THẬT



1

☒ QUAN NIỆM SAI:

Mặc dù BMI là một công cụ sàng lọc phổ biến nhưng chỉ số này không phản ánh toàn bộ tình trạng sức khỏe của quý vị. Các chuyên gia chăm sóc sức khỏe có thể sử dụng BMI như một điểm khởi đầu, nhưng họ cũng xem xét nhiều yếu tố quan trọng khác, chẳng hạn như: tiền sử gia đình, kết quả xét nghiệm máu, vòng eo, lối sống và tình trạng sức khỏe tổng thể. Tất cả những yếu tố này kết hợp lại sẽ cung cấp một bức tranh đầy đủ và chính xác hơn về sức khỏe của quý vị.

2

☒ SỰ THẬT:

Cân nặng ảnh hưởng đến sức khỏe tim mạch, thận và chuyển hóa (cách cơ thể lưu trữ và sử dụng năng lượng). Các cơ quan này hoạt động cùng nhau như một đội. Mỗi bộ phận có vai trò riêng, nhưng chúng phối hợp để giữ cho cơ thể quý vị khỏe mạnh và cân bằng.

3

☒ SỰ THẬT:

Làm việc cùng chuyên gia chăm sóc sức khỏe để quản lý cân nặng có thể giúp quý vị duy trì cân nặng khỏe mạnh trong dài hạn. Họ có thể giúp quý vị hiểu vì sao cân nặng có thể thay đổi theo thời gian và hỗ trợ quý vị duy trì sức khỏe ở mọi giai đoạn của cuộc sống.

4

☒ QUAN NIỆM SAI:

Cân nặng chịu ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố. Di truyền, nội tiết tố, thuốc đang sử dụng, căng thẳng, giấc ngủ và môi trường sống đều đóng vai trò quan trọng. Hiểu được những yếu tố này có thể giúp quý vị có cách tiếp cận thực tế và lành mạnh hơn trong việc quản lý cân nặng.

5

☒ QUAN NIỆM SAI:

Các phương pháp điều trị y khoa như thuốc giảm cân hoặc phẫu thuật không phải là “con đường tắt”. Đây là những công cụ dựa trên cơ sở khoa học, giúp mọi người kiểm soát các tình trạng sức khỏe phức tạp. Những phương pháp này thường đi kèm với thay đổi lối sống, tái khám định kỳ và sự cam kết lâu dài. Mục tiêu là nhận được sự hỗ trợ phù hợp để cải thiện sức khỏe và chất lượng cuộc sống tổng thể.

Khi chúng ta hiểu đúng sự thật về cân nặng, chúng ta có thể đưa ra những lựa chọn tốt hơn để duy trì sức khỏe. Việc tìm hiểu thông tin chính xác giúp chúng ta chăm sóc cơ thể mình tốt hơn và đối xử tử tế với bản thân cũng như với người khác.

heart.org/UnderstandingWeight (trang web bằng Tiếng Anh)



Lilly là nhà tài trợ cấp Champion cho sáng kiến Sức khỏe Tim mạch – Thận – Chuyển hóa của American Heart Association.