

# Mười thói quen lành-mạnh đứng hàng đầu

Có nhiều điều mà những người có bệnh viêm gan loại C có thể làm để giữ cho họ được lành-mạnh và cảm thấy khoẻ. Sau đây là bảng kê-khai của chúng tôi về mười điều đứng hàng đầu mà bạn có thể làm để giữ cho mình được lành-mạnh.

1. Bạn hãy gặp người chăm-sóc y-tế của bạn để **khám sức-khoẻ định-kỳ**. Bạn phải chắc-chắn rằng bạn có nói cho người chăm-sóc y-tế của bạn biết về bất-kỳ trở-ngại hay triệu-chứng nào mà bạn đang có.
2. Bạn hãy dùng một **thực-đơn kiêng-cũ** lành-mạnh và quân-bình mà có nhiều rau-cải và trái cây, và cố-gắng tránh những gì có quá nhiều chất đường hay chất béo.
3. Khi bạn mệt-mỏi thì hãy **ngủ-ngơi**. Hãy cố để dành thời-gian trong ngày để ngủ một giấc ngắn hay dành ra thời-giờ để có thể xả hơi và thư-giãn.
4. Bạn hãy **vận-động** đều-đặn. Đi bộ là một trong những vận-động tốt nhất, và đi bộ giúp cho bạn cảm thấy ít bị mệt-mỏi hơn.
5. Bạn hãy đi **chủng ngừa bệnh viêm gan loại A và bệnh viêm gan loại B** nếu bạn chưa từng tiếp-xúc qua với những bệnh này. Chắc là bạn không muốn nhiễm phải một loại bệnh nào khác mà có thể làm cho bệnh viêm gan loại C của bạn trở nên tệ hơn, cho nên bạn hãy hỏi người chăm-sóc y-tế của bạn xem bạn có cần được chủng ngừa hay không.
6. Bạn hãy giảm-bớt hay ngưng **uống rượu**. Rượu có thể làm hại lá gan, cho nên điều quan-trọng là bạn hãy cố ngưng uống rượu. Nếu bạn không thể ngưng uống rượu thì bạn hãy giảm-bớt số lượng rượu bạn đang uống, và nhờ-cậy đến những sự giúp-đỡ về những phương-cách để ngưng uống rượu.
7. Bạn hãy cẩn-thận khi dùng những **thuốc không cần toa bác-sĩ (mua tại quầy)** chẳng hạn như thuốc Tylenol hay Ibuprofen.
8. Bạn hãy cẩn-thận khi dùng chung **rượu, ma-tuý** hay các **dược-thảo** khác với nhau.
9. Bạn hãy gia-nhập một **nhóm hỗ-trợ**. Những người trong một nhóm hỗ-trợ có thể giúp bạn trong những vấn-đề tình-cảm, và có thể cho bạn biết về những tin-tức để bạn có thể chăm-sóc cho chính bạn cách tốt nhất.
10. Bạn hãy cố đừng **lo-lắng** thái-quá. Bạn hãy cố hết sức tìm hiểu về bệnh viêm gan loại C hầu cho bạn biết được bạn đang đối-diện với những gì.

# H

# C

# V

Top 10  
Healthy  
Habits



HCV ADVOCATE  
www.hcvadvocate.org

Dự-án hỗ-trợ cho  
bệnh viêm gan loại  
C Trang mạng lưới  
www.hcvadvocate.org

Ấn-bản 1.2 tháng tu 2009