

# TRUTH ABOUT WEIGHT

# 13

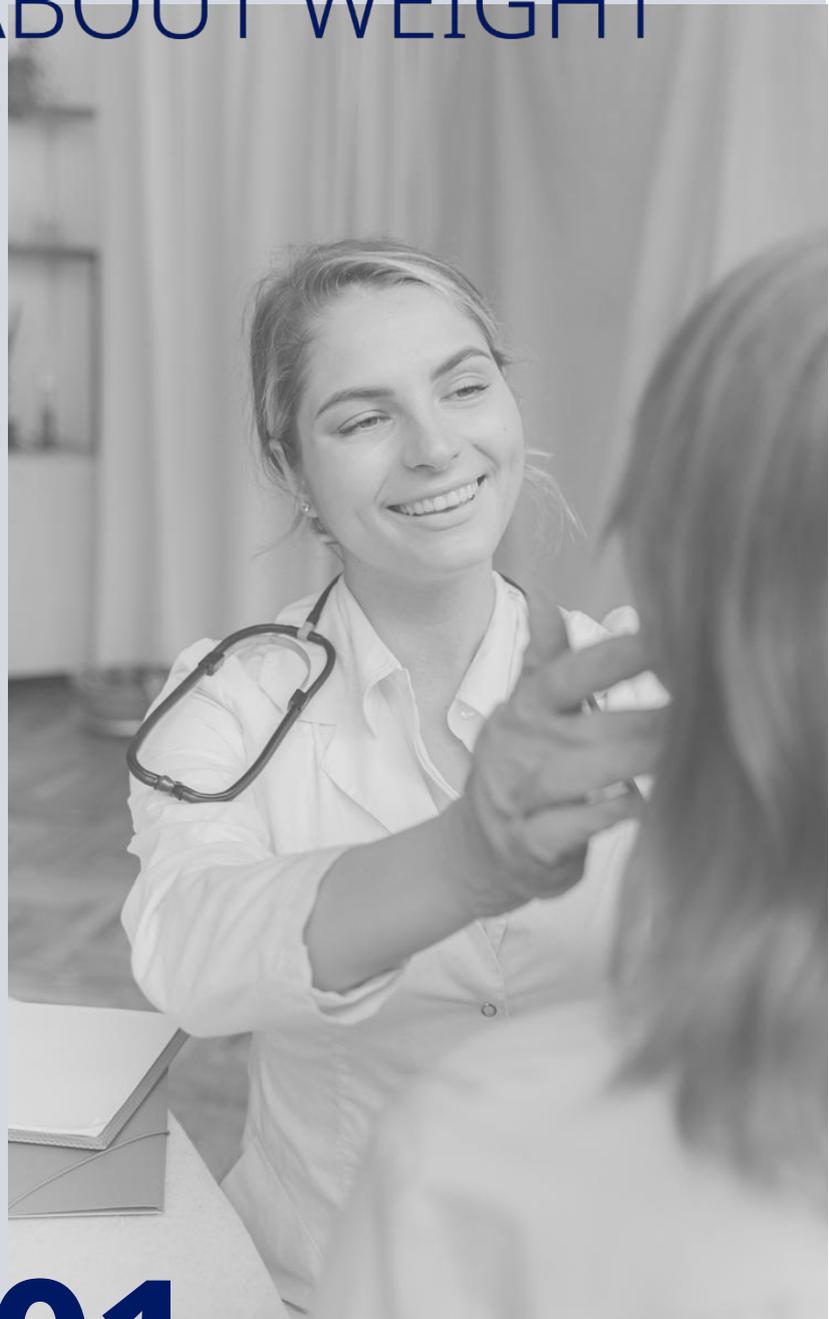
## Вопросы, которые следует задать врачу об ожирении

Начать разговор об ожирении может быть сложно — даже с вашим врачом.

Эти 13 вопросов помогут начать диалог и сделать первые шаги на пути к пониманию доступных вариантов лечения для коррекции массы тела.

Слишком много людей пытаются контролировать свою массу тела самостоятельно, но ситуацию можно изменить. Ожирение — это хроническое заболевание, а его лечение — [пожизненный процесс](#).

Начало обсуждения проблемы со своим врачом или соответствующим поставщиком медицинских услуг может открыть дверь для вариантов лечения и терапии, о которых вы, возможно, не знали или которые вы не рассматривали.



# 01.

## Я хочу похудеть. Как вы обычно разрабатываете план лечения с пациентами?

Ведите беседу, обсуждая других, чтобы получить представление о том, как ваш врач обычно помогает пациентам достичь целей в отношении здоровья. Будьте готовы обсуждать свою историю набора массы тела и ожиданий на будущее.



02.

### **Сколько мне надо сбросить?**

Ваш врач должен помочь вам определить значимые и реалистичные цели, которые соответствуют вашему плану коррекции массы тела. Чтобы лучше подготовиться, спросите у врача, чего можно ожидать на протяжении всего лечения и в конце лечения.

03.

### **Какие другие варианты лечения вы бы мне порекомендовали и почему?**

Стоит задать этот вопрос своему врачу, поскольку он предложит вам несколько разных видов лечения, иногда несколько одновременно. Цель заключается в том, чтобы выбрать методы лечения, которые наилучшим образом устраняют причины увеличения массы тела, такие как биологические, психологические и поведенческие факторы.

04.

### **Какие варианты лечения вы можете мне порекомендовать и почему?**

Это важный вопрос, потому что каждому человеку нужен свой подход. Ваш врач рассмотрит ваши обстоятельства, состояние здоровья и предыдущие методы лечения, чтобы разработать типы анализов, обследований и методов лечения, которые соответствуют вашему плану коррекции массы тела.

[Вы проверили свой ИМТ?](#) Узнайте, попадают ли ваши показатели в категорию [избыточной массы тела](#)

05.

### **Как часто мне следует приходить на осмотр, чтобы отслеживать прогресс в снижении массы тела?**

Ваш врач скажет вам, как часто вам следует приходить на осмотр в зависимости от вашего плана лечения. Такие визиты предназначены для поддержки, отслеживания прогресса и при необходимости корректировки лечения. Вас не всегда будет принимать врач, поскольку встречи с персоналом службы поддержки также очень ценны и не должны недооцениваться.

06.

### **Сколько будет стоить лечение, и покрывает ли его моя медицинская страховка или государственная программа страхования?**

В разных странах разные системы покрывают медицинские расходы на снижение массы тела. Чтобы избежать неприятного сюрприза, важно изначально понимать ваши финансовые обязательства.

07.

### **Что будет, если мой план лечения для коррекции массы тела не сработает?**

Ожирение — комплексное хроническое заболевание. Необходимо знать, что у вашего врача несколько подходов, которые помогут вам добиться успеха. Если ваш план лечения не соответствует вашим ожиданиям по снижению массы тела, ваш врач его скорректирует.



08.

## Вы сможете мне достичь поставленных целей по снижению массы тела?

Может показаться, что это очень прямой вопрос, но очень важно, чтобы вы чувствовали себя в надежных руках. Вам нужен врач, который станет настоящим партнером на вашем пути, который будет поддерживать постоянный диалог и который разделит ответственность за ваш успех.

09.

## Что я могу начать делать уже сегодня, чтобы достичь своих целей по снижению массы тела?

Важно помнить, что достичь целей по снижению массы тела за одну ночь невозможно. Но ваш врач поможет вам начать путь к достижению целей уже сегодня. Некоторые варианты лечения включают здоровое питание и повышенную физическую активность.

10.

## Есть ли проблемы, связанные с моей генетикой или этнической принадлежностью?

[Ожирение может быть связано с генетикой](#), и важно знать генетические факторы, которые могут повлиять на процесс снижения массы тела. Поговорите со своим врачом, чтобы узнать, как можно улучшить рацион питания и образ жизни, основываясь на вашей уникальной наследственности, и достичь целей по снижению массы тела.

11.

## Сколько времени потребуется для достижения целей по снижению массы тела?

Ваш врач сможет предоставить вам оценку того, когда вы достигнете своих целей по снижению массы тела. Оценки врачей, скорее всего, будут основываться на различных факторах, таких как ваши ожидания по снижению массы тела, ваш образ жизни и любые существующие заболевания.

12.

## Кто еще может помочь мне с контролем массы тела?

Попросите врача направить вас к другим специалистам. Могут помочь диетологи, психологи и инструкторы ЛФК.

Помимо друзей, членов семьи и профессиональных медицинских работников, существует множество местных и онлайн-групп поддержки для снижения массы тела. Участие окружающих очень помогает не сбиться с курса и при этом обмениваться опытом и сохранять мотивацию.

13.

## Какие самые большие преимущества для здоровья можно получить от снижения массы тела?

Знание и понимание преимуществ вашего плана снижения массы тела для здоровья будет вас мотивировать. [Хорошая новость](#) заключается в том, что даже незначительная потеря массы тела от 5 % может положительно повлиять на ваше здоровье.

## Заключительные выводы

Наличие списка важных вопросов (под рукой) на приеме у врача является опорным пунктом в определении возможных проблем со здоровьем.

Задать нужные вопросы своему врачу — это только начало.

Напомните себе, почему вы решили сбросить массу тела и работайте со своим врачом над достижением поставленных целей.



Всякий раз на пути к снижению массы тела возникают препятствия и трудности. Но вы не будете одиноки.

Задайте эти вопросы врачу, и вы сможете начать работу. Начните свой путь к снижению массы тела с планирования визита к врачу.

**TRUTH** ABOUT WEIGHT