



体重控制的治疗方案

对有些人而言, 仅靠健康习惯可能不足以控制体重或降低健康风险。在这种情况下, 专业医护人员可能会建议其他支持方案。

通过减轻体重改善健康需要团队协作, 包括获得药物、营养、锻炼和心理健康方面的帮助。

体重和 CKM 综合征适用的团队协作式医疗护理 (心血管-肾脏-代谢)



对 CKM 综合征患者而言, 体重控制通常在有医护团队支持的情况下最为有效。

CKM 综合征影响心脏、肾脏和代谢健康(身体产生、储存和利用能量的方式)。这意味着可能需要多学科专科医生共同参与。

医护团队包括但不限于:

- 初级保健医生
- 心脏科医生(心脏专科医生)
- 肾脏科医生(肾脏专科医生)
- 内分泌科医生(糖尿病或激素专科医生)
- 注册营养师(RD)
- 药剂师
- 行为健康专科医生
- CKM 协调员
- 患者导航员/医疗护理协调员
- 运动专科医生/物理治疗师
- 糖尿病医疗护理和教育专家(DCES)
- 社区健康工作者
- 社会工作者
- 肥胖医学专科医生
- 注册护士(RN)

为什么团队协作式医疗护理至关重要:

- 药物可由医护团队的不同成员开具。
- 您可能需要营养指导, 以满足身体的具体需要。
- 血压、血糖和体重目标可能需要协同管理。
- 情感支持可提升长期成效。

共同决策有助于确保:

- 治疗方案符合个人目标
- 了解清楚风险和益处
- 在健康状况发生任何变化时做出调整

团队成员之间的定期沟通有助于防止医疗护理出现疏漏。

健康习惯: Life's Essential 8™

健康的习惯是控制体重和保持整体健康的基础。这些习惯有助于维护心脏、肾脏和代谢健康(身体产生、储存和利用能量的方式),即使医疗护理中包含药物治疗或手术,健康的习惯仍然至关重要。

Life's Essential 8 包括:

- 更健康的饮食
- 增加运动量
- 健康的睡眠
- 控制体重
- 戒烟
- 控制血糖
- 控制血压
- 控制胆固醇

这些习惯相互协同。某一方面的改善通常也会促进其他方面的改善,并有助于保持长期健康。



用药



专业医护人员可能会建议使用药物来帮助控制体重。

具体选择取决于您的健康需求和目标。

一些药物:

- 帮助延长饱腹感
- 延缓消化过程
- 降低饥饿感和食欲
- 帮助控制血糖
- 减少身体对脂肪的吸收

药物搭配健康膳食、规律运动和随访管理,效果最佳。



手术

当其他治疗方法无效, 或者体重已引发严重健康问题时, 可以选择手术。

有意接受减重手术的人士可以咨询其初级保健医生或其他专业医护人员, 评估自己是否适合接受手术, 或请求转诊至减重外科医生(专门治疗肥胖症的专科医生)。减重手术有助于降低体重并改善代谢健康



常见的手术类型包括以下几种:

- 缩小胃的容积
- 改变食物在体内的转运方式
- 减少身体摄入的热量

每种手术都有益处和风险。减重外科医生可帮助您确定哪种方案更合适。

持续支持

定期随访管理有助于跟踪进展并在必要时做出调整。



支持措施可能包括:

- 进行门诊复查以监测体重和健康指标
- 提供饮食和份量方面的营养支持
- 给予活动指导以保障安全运动
- 通过咨询或支持小组提供情感支持
- 长期监测维生素和矿物质水平(尤其是在手术后)



依托医疗指导和支持进行体重控制, 是维护健康的基石。健康的习惯和持续的医疗护理可促成实质性改善。

如需了解更多信息, 请访问 heart.org/UnderstandingWeight (英文网站)

Lilly

Lilly 是 American Heart Association 心血管-肾脏-代谢健康项目的顶级赞助商。