



# Các lựa chọn điều trị để quản lý cân nặng

Đối với một số người, chỉ duy trì các thói quen lành mạnh có thể chưa đủ để quản lý cân nặng hoặc giảm các nguy cơ đối với sức khỏe. Trong những trường hợp này, chuyên gia chăm sóc sức khỏe có thể đề xuất thêm các biện pháp hỗ trợ khác.

Việc giảm cân nhằm cải thiện sức khỏe thường cần có sự phối hợp của nhiều bên, bao gồm hỗ trợ về thuốc, dinh dưỡng, vận động thể chất và sức khỏe tinh thần.



## Chăm sóc theo nhóm đối với cân nặng và hội chứng CKM (Tim mạch – Thận – Chuyển hóa)



**Quản lý cân nặng trong hội chứng CKM thường đạt hiệu quả tốt nhất khi có sự hỗ trợ của một nhóm chăm sóc sức khỏe đa chuyên ngành.**

Hội chứng CKM (Tim mạch – Thận – Chuyển hóa) ảnh hưởng đến tim, thận và sức khỏe chuyển hóa (cách cơ thể tạo ra, lưu trữ và sử dụng năng lượng). Vì vậy, việc điều trị có thể cần sự tham gia của nhiều chuyên gia khác nhau.

**Nhóm chăm sóc có thể bao gồm, nhưng không giới hạn ở:**

- Bác sĩ chăm sóc ban đầu
- Bác sĩ tim mạch
- Bác sĩ thận học
- Bác sĩ nội tiết (chuyên về đái tháo đường hoặc rối loạn nội tiết)
- Chuyên gia dinh dưỡng được cấp chứng chỉ (RD)
- Dược sĩ
- Chuyên gia sức khỏe hành vi/tâm lý
- Điều phối viên CKM
- Điều phối viên chăm sóc hoặc người hỗ trợ bệnh nhân
- Chuyên gia tập luyện hoặc nhà vật lý trị liệu
- Chuyên gia chăm sóc và giáo dục bệnh đái tháo đường (DCES)
- Nhân viên y tế cộng đồng
- Nhân viên công tác xã hội
- Bác sĩ chuyên khoa y học béo phì
- Điều dưỡng viên được cấp phép hành nghề (RN)

**Tại sao chăm sóc theo nhóm lại quan trọng?**

- Các loại thuốc điều trị có thể được chỉ định bởi những chuyên gia khác nhau trong nhóm chăm sóc sức khỏe.
- Có thể cần hướng dẫn dinh dưỡng phù hợp với nhu cầu cụ thể của cơ thể.
- Các mục tiêu về huyết áp, đường huyết và cân nặng có thể cần sự hỗ trợ phối hợp từ nhiều chuyên gia.
- Hỗ trợ về mặt tinh thần và cảm xúc có thể giúp duy trì thành công trong thời gian dài.

**Quy trình ra quyết định chung giữa người bệnh và nhóm chăm sóc sức khỏe giúp bảo đảm rằng:**

- Kế hoạch điều trị phù hợp với mục tiêu cá nhân của người bệnh
- Người bệnh hiểu rõ các lợi ích và rủi ro của phương pháp điều trị
- Có thể điều chỉnh kế hoạch điều trị khi tình trạng sức khỏe thay đổi

**Việc trao đổi thông tin thường xuyên giữa các thành viên trong nhóm chăm sóc giúp tránh những khoảng trống hoặc thiếu sót trong quá trình điều trị.**

## Thói quen sống lành mạnh: Life's Essential 8™

**Các thói quen sống lành mạnh là nền tảng của việc quản lý cân nặng và duy trì sức khỏe tổng thể.** Những thói quen này hỗ trợ sức khỏe tim mạch, thận và chuyển hóa (cách cơ thể tạo ra, lưu trữ và sử dụng năng lượng), đồng thời vẫn rất quan trọng ngay cả khi việc điều trị có sử dụng thuốc hoặc phẫu thuật.

### Life's Essential 8 bao gồm:

- Ăn uống lành mạnh hơn
- Vận động nhiều hơn
- Ngủ đủ giấc và có giấc ngủ chất lượng
- Quản lý cân nặng
- Bỏ thuốc lá
- Kiểm soát đường huyết
- Kiểm soát huyết áp
- Kiểm soát cholesterol

**Những thói quen này có mối liên hệ chặt chẽ với nhau.** Tiến bộ trong một lĩnh vực thường hỗ trợ sự cải thiện ở các lĩnh vực khác, góp phần xây dựng và duy trì sức khỏe lâu dài.



## Thuốc



Chuyên gia chăm sóc sức khỏe có thể khuyến nghị sử dụng thuốc để hỗ trợ quản lý cân nặng.

**Việc lựa chọn thuốc sẽ phụ thuộc vào tình trạng sức khỏe và mục tiêu điều trị của mỗi người.**

### Một số loại thuốc có thể:

- Giúp tạo cảm giác no lâu hơn
- Làm chậm quá trình tiêu hóa
- Giảm cảm giác đói và thèm ăn
- Hỗ trợ kiểm soát đường huyết
- Hạn chế lượng chất béo được cơ thể hấp thu

**Thuốc đạt hiệu quả tốt nhất khi được kết hợp với chế độ ăn uống lành mạnh, hoạt động thể chất thường xuyên và theo dõi sức khỏe định kỳ.**

## Phẫu thuật

**Phẫu thuật có thể là một lựa chọn khi các phương pháp điều trị khác không mang lại hiệu quả, hoặc khi tình trạng cân nặng gây ra các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng.**

Những người quan tâm đến phẫu thuật giảm béo có thể trao đổi với bác sĩ chăm sóc ban đầu hoặc chuyên gia y tế khác để xem liệu phẫu thuật có phù hợp hay không, hoặc xin giới thiệu đến bác sĩ phẫu thuật giảm béo — là chuyên gia tập trung vào điều trị béo phì. Phẫu thuật giảm béo có thể giúp giảm cân và cải thiện sức khỏe chuyển hóa.



**Các loại phẫu thuật phổ biến bao gồm các thủ thuật nhằm:**

- Thu nhỏ kích thước dạ dày
- Thay đổi cách thức thức ăn di chuyển trong cơ thể
- Giảm lượng calo được cơ thể hấp thu

**Mỗi loại phẫu thuật đều có những lợi ích và rủi ro riêng.** Bác sĩ phẫu thuật giảm béo có thể giúp xác định phương pháp phù hợp nhất cho từng người bệnh.

## Hỗ trợ liên tục

**Việc theo dõi định kỳ giúp đánh giá tiến triển và điều chỉnh kế hoạch khi cần thiết.**



**Hỗ trợ có thể bao gồm:**

- Khám và tái khám để theo dõi cân nặng và các chỉ số sức khỏe
- Hỗ trợ dinh dưỡng về bữa ăn và khẩu phần ăn
- Hướng dẫn hoạt động thể chất để vận động an toàn
- Hỗ trợ tinh thần thông qua tư vấn hoặc các nhóm hỗ trợ
- Kiểm tra dài hạn vitamin và khoáng chất, đặc biệt sau phẫu thuật



**Quản lý cân nặng là một nền tảng quan trọng của sức khỏe khi được thực hiện dưới sự hướng dẫn và hỗ trợ y tế. Thói quen sống lành mạnh và chăm sóc liên tục có thể mang lại những cải thiện đáng kể.**

**Tìm hiểu thêm tại [heart.org/UnderstandingWeight](https://heart.org/UnderstandingWeight) (trang web bằng Tiếng Anh)**



Lilly là nhà tài trợ Champion của Sáng kiến Sức khỏe Tim mạch-Thận-Chuyển hóa của American Heart Association.