

TRUTH ABOUT WEIGHT

13

คำถาม ที่ควรถามแพทย์

การเริ่มต้นพูดคุยเรื่องโรคอ้วนดูเป็นเรื่องยาก แม้แต่กับแพทย์ประจำตัวของคุณ

คำถามทั้ง 13 ข้อนี้จะช่วยเริ่มต้นบทสนทนา และเป็นก้าวแรกที่จะทำให้ความเข้าใจว่าการควบคุมน้ำหนักมีตัวเลือกการรักษาใดบ้าง

มีผู้คนมากมายที่กำลังพยายามควบคุมน้ำหนักด้วยตนเอง แต่ใช่ที่เราจำเป็นต้องผ่านด่านนั้นไปเสมอ โรคอ้วนเป็นภาวะเรื้อรังและเป็นการจัดการที่ต้อง [ตั้งกระบวนการกันตลอดชีวิต](#)

การเริ่มต้นสนทนากับแพทย์หรือบุคลากรทางการแพทย์เป็นประตูสู่การบำบัดรักษาที่คุณอาจไม่เคยทราบหรือเข้าใจเป็นอื่น



01.

**ฉันอยากลดน้ำหนัก โดยปกติแล้วคุณ
หมอได้ช่วยปรับแผนการรักษาให้แก่
ผู้ป่วยอย่างไรบ้าง**

เกริ่นในบริบทของผู้อื่นก่อน เพื่อให้เห็นภาพว่าโดยปกติแล้วแพทย์ของคุณได้ช่วยให้ผู้ป่วยบรรลุเป้าหมายด้านสุขภาพอย่างไร เตรียมพร้อมกับการเปิดอกพูดคุยเกี่ยวกับประวัติการสวิงของน้ำหนักและความคาดหวังของคุณในอนาคต



02.

ฉันควรลดน้ำหนักลงเท่าไร

แพทย์ของคุณควรช่วยคุณระบุเป้าหมายที่จำเป็นและเป็นจริงได้ ซึ่งตรงกับแผนการลดน้ำหนักของคุณ และควรถามที่มดูละเอียดว่าคุณจะคาดหวังผลลัพธ์ได้มากเพียงใดตลอดเวลาการรักษาและเมื่อสิ้นสุดการรักษา เพื่อการเตรียมความพร้อมที่ดียิ่งขึ้นของคุณ

03.

มีตัวเลือกการรักษาอื่นที่คุณหมอจะแนะนำฉันใหม่ และเพราะเหตุใด

คำถามนี้จะช่วยได้มาก เนื่องจากแพทย์ของคุณจะเสนอแนวทางการรักษาที่แตกต่างหลากหลาย หรือบางครั้งก็เป็นแบบองค์รวม เป้าหมายคือการเลือกวิธีการรักษาที่เหมาะสมที่สุด ให้ตรงจุดกับสาเหตุของน้ำหนักที่เพิ่ม เช่น ชีวิตวิทยา จิตวิทยา และพฤติกรรม

04.

ตัวเลือกการรักษาใดที่จะแนะนำให้กับฉัน และเพราะอะไร

คำถามนี้เป็นคำถามที่สำคัญ เพราะวิธีการเดียวไม่ได้ตอบโจทย์สำหรับทุกคน แพทย์ของคุณจะพิจารณาจากสถานะแวดล้อม โรคประจำตัว และประวัติการรักษา เพื่อส่งตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ จนถึงขั้นตอนการรักษาที่เหมาะสมกับแผนการลดน้ำหนักของคุณ

คุณได้หาค่าดัชนีมวลกาย (BMI) แล้วหรือยัง หาค่าตอบว่าน้ำหนักของคุณอยู่ใน เกณฑ์น้ำหนักเกิน หรือไม่

05.

ฉันควรติดตามผลบ่อยแค่ไหนเพื่อให้แน่ใจว่ากำลังลดน้ำหนักได้ตามแผน

แพทย์จะเป็นผู้แนะนำคุณว่าคุณควรติดตามผลบ่อยแค่ไหน ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับแผนการรักษาของคุณ การนัดหมายกับแพทย์เป็นการสนับสนุนที่สำคัญในการติดตามความก้าวหน้า และการปรับการรักษาถ้าจำเป็น ไข้แต่เพียงพบแพทย์เท่านั้น เพราะการนัดหมายกับที่มดูละเอียดก็เป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งที่ไม่ควรมองข้าม

06.

ค่ารักษาประมาณเท่าไร แล้วจะครอบคลุมประกันสุขภาพหรือระบบบริการสาธารณสุขไหม

ระบบที่ครอบคลุมค่ารักษาพยาบาลสำหรับการลดน้ำหนักในแต่ละประเทศนั้นแตกต่างกัน เพื่อหลีกเลี่ยงค่าใช้จ่ายอันไม่พึงประสงค์ สิ่งสำคัญคือต้องเข้าใจว่าคุณจะบริหารการเงินของคุณอย่างไรตั้งแต่เริ่มต้นเข้ารับการรักษา

07.

จะเกิดอะไรขึ้นหากแผนการลดน้ำหนักของฉันไม่เวิร์ก

โรคอ้วนเป็นโรคเรื้อรังที่ซับซ้อน คุณควรต้องเข้าใจว่าแพทย์ของคุณมีมากกว่าหนึ่งแนวทางที่จะช่วยให้คุณควบคุมน้ำหนักได้สำเร็จ ในกรณีที่แผนการรักษาของคุณไม่เป็นไปตามความคาดหวังของการลดน้ำหนัก แพทย์จะปรับแผนให้เหมาะเพื่อคุณ

08.

คุณหมอมุ่งมั่นที่จะช่วยให้ฉันบรรลุเป้าหมายการลดน้ำหนักจริงหรือเปล่า

อาจดูเหมือนเป็นการถามตรง ๆ แต่การที่คุณรู้สึกมั่นใจว่าจะได้รับการดูแลที่ดีนั้นคือสิ่งสำคัญ คุณต้องการแพทย์ที่จะเป็นเพื่อนแท้ตลอดหนทางแห่งการควบคุมน้ำหนัก ชิดชิดกับคุณอย่างไม่ขาดตอน และคอยแบ่งเบาภาระประสบความสำเร็จของคุณ

09.

นับแต่วันนี้ ฉันควรเริ่มต้นอย่างไรเพื่อให้บรรลุเป้าหมายการลดน้ำหนัก

มีสิ่งสำคัญที่ต้องจำไว้ว่าการบรรลุเป้าหมายการลดน้ำหนักนั้นจะไม่เกิดขึ้นในชั่วข้ามคืน แต่แพทย์จะอยู่ช่วยคุณเริ่มต้นการเดินทางในวันนี้ ทางเลือกบางส่วน ได้แก่ การทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพและการเพิ่มกิจกรรมทางกาย

10.

มีปัญหาที่เกี่ยวข้องกับพันธุกรรมหรือลักษณะทางเชื้อชาติของฉันหรือไม่

โรคอ้วนอาจสัมพันธ์กับพันธุกรรม แต่สิ่งสำคัญคือคุณต้องทราบถึงปัจจัยทางพันธุกรรมที่อาจส่งผลต่อการลดน้ำหนักของคุณ พูดคุยกับแพทย์เพื่อหาวิธีปรับอาหารและไลฟ์สไตล์ตามสิ่งที่สืบทอดอันเป็นลักษณะเฉพาะสำหรับคุณ เพื่อบรรลุเป้าหมายการลดน้ำหนัก

11.

ต้องใช้เวลาานเท่าใดกว่าฉันจะบรรลุเป้าหมายการลดน้ำหนัก

แพทย์ของคุณจะเป็นผู้ประมาณการว่าคุณจะบรรลุเป้าหมายการลดน้ำหนักเมื่อใด ทั้งนี้ แพทย์มักประเมินโดยพิจารณาจากปัจจัยต่าง ๆ เช่น ความคาดหวังในการลดน้ำหนัก ไลฟ์สไตล์ และโรคประจำตัว (ถ้ามี)

12.

ใครบ้างที่จะคอยช่วยเหลือการควบคุมน้ำหนักของฉัน

ขอให้แพทย์ของคุณแนะนำเพื่อส่งต่อผู้เชี่ยวชาญอื่น ๆ นักโภชนาการ นักจิตวิทยา และนักสรีรวิทยาการออกกำลังกายบางส่วนช่วยคุณได้

นอกจากเพื่อน ๆ ครอบครัว และทีมดูแลสุขภาพระดับมืออาชีพแล้ว ยังมีเครือข่ายสนับสนุนการลดน้ำหนักของคนไทยและในโลกออนไลน์อีกมากมาย การชักชวนผู้อื่นมามีส่วนร่วมบนเส้นทางของคุณนั้นเป็นวิธียอดเยี่ยมที่จะลุยต่อไปจนถึงปลายทาง ทั้งยังสามารถแลกเปลี่ยนประสบการณ์เพื่อเป็นแรงกระตุ้น

13.

ประโยชน์ต่อสุขภาพที่ดีที่สุดที่ฉันจะคาดหวังได้จากการลดน้ำหนักคืออะไร

การรู้และเข้าใจถึงประโยชน์ต่อสุขภาพจากแผนการลดน้ำหนักของคุณจะทำให้คุณมีแรงกระตุ้น ชาวดี ก็คือการลดน้ำหนักเพียงเล็กน้อยตั้งแต่ 5 เปอร์เซ็นต์ขึ้นไปก็ส่งผลดีต่อสุขภาพของคุณแล้ว

ข้อคิดทิ้งท้าย

การลิสต์คำถามที่สำคัญ (ในมือ) เมื่อไปพบแพทย์ จะช่วยให้มีข้อมูลอ้างอิงที่ตรงจุดในการจัดการปัญหาด้านสุขภาพซึ่งอาจเกิดขึ้นได้

การถามคำถามที่ตรงจุดกับแพทย์ของคุณเป็นเพียงแค่การเริ่มต้นเท่านั้น

นึกถึงตัวเอง ว่าเหตุใดคุณจึงตัดสินใจเข้าร่วมแผนการรักษาเพื่อลดน้ำหนักและร่วมมือกับแพทย์เพื่อบรรลุเป้าหมายของคุณ

ทุกเส้นทางการลดน้ำหนักมีอุปสรรคและความท้าทาย แต่คุณไม่จำเป็นต้องเดินเพียงลำพัง

การถามคำถามเหล่านี้กับแพทย์ของคุณ ช่วยให้เริ่มต้นดีมีชัยไปกว่าครึ่ง เริ่มต้นการเดินทางด้วยการนัดพบแพทย์ของคุณ

TRUTH ABOUT WEIGHT