

在您超重时：护理说明

When You Are Overweight: Care Instructions

您的护理说明

如果您超重了，您的医生可能建议您改变饮食和运动习惯。超重可导致许多严重的健康问题，如高血压、心脏疾病、2型糖尿病和关节炎或使得这些疾病恶化。健康饮食和多锻炼可帮助您达到并保持健康体重。

您必须立即作出巨大改变。通过稍微改变您的饮食和运动习惯开始。为了减肥，您需要燃烧比摄入更多的卡路里。您可以通过进行适量的健康饮食以及每天积极运动来达到减肥目的。

后续护理是治疗和保障安全的关键环节。一定要约定诊疗时间并接受所有诊疗；如有任何问题，请打电话给您的医生进行咨询。最好了解一下检查结果，并保留一份您所服用药物的清单。

在家如何自我护理？

- 改善您的饮食习惯。如果您一次改变一个饮食习惯，您会更容易成功。所有食物，如果适量食用，会属于健康饮食。请记住：
 - 食用每个食物群里的各种食物。包括谷物、蔬菜、水果、乳制品和蛋白质食物。
 - 限制摄入脂肪、糖和卡路里含量高的食物。
 - 要慢慢吃。吃东西时不做其他事，如看电视。
 - 要注意份量。将您的食物放在较小的盘子上。
 - 提前规划您的膳食。您将不太可能食用一些不那么健康的食物。
- 多活动。经常活动可帮助您感觉更好、精力更充沛以及燃烧更多卡路里。如果您还未积极运动，请慢慢来。从每周多日坚持至少30分钟的中等强度的活动开始。然后逐渐增加活动量。试着一天活动60或90分钟，每周至少5天。将活动融入您的生活方式有很多种。您可以：
 - 走路或骑自行车到商店。或者与朋友散步或遛狗。
 - 修剪草坪、耙树叶、铲积雪或做一些园艺。
 - 将坐电梯改成走楼梯，至少是几个楼层。

- 改变您的思维。 您的想法与您的感受以及您所做的事有很大关联。 在您想达到健康体重时，改变您对某些事情的看法会有所帮助。 以下是一些建议：
 - 不要拿自己与他人比较。 健康的身体有各种身形和大小。
 - 注意您的饥饿或吃饱程度。 吃东西时要知道您为什么吃这些以及吃多少。
 - 关注您的健康改善而非节食。 长期来看节食几乎不起作用。
- 询问您的医生关于可帮助您达到健康体重的 其他健康专业人士。
 - 营养师可帮助您作出健康的饮食变化。
 - 运动治疗师或私人教练可帮助您制定安全有效的锻炼计划。
 - 咨询师或精神科医生可帮助您解决如抑郁、焦虑或家庭问题等问题，这些问题使得您难以专注于达到健康体重。
- 获得支持 从您的家人、医生、朋友、支持小组获得支持并自我支持。

您可从何处了解更多信息？

转至 <https://kp.org/health>

在搜索框中输入 L869，以了解更多信息 "在您超重时：护理说明."

目前截至: 2021年12月27日