



# 談論體重也無妨

談論體重也許會讓人感到辛苦，但避而不談可能就留意不到或未能治療重大健康疑慮，可能影響整體健康。

這表示可能錯失預防或管理病症的機會，例如：



心臟病



高血壓



高膽固醇



腎病



第 2 型糖尿病

## 時機到來時就必須開始討論。

與醫療照護人員坦誠討論，可以提升照護成效、瞭解實用資訊，並獲得支援保持健康強壯。

### 範例：

- 「我想瞭解我的體重可能會如何影響我的整體健康。」
- 「我認為我的體重會對自己造成這些影響。我們可以談談嗎？」
- 「我不確定該從哪裡開始，但我想感覺舒服些。我們可以談談我的健康狀況嗎？」

醫療照護人員會聆聽並互相合作，找出適合每個人生活方式、文化、價值觀和個人目標的作法。

## 自己的生活，自己最瞭解。

每個人都是自身生活的專家，而醫療照護人員（例如醫師和護理師）則是健康領域的專家。



### 雙方可以一起：

- 設定您覺得務實且個人化的目標
- 著重於習慣，而不只是體重機上的數字
- 談論您的健康目標，例如睡得更好、壓力感減輕或增加活動量
- 探索能支援健康並融入生活方式的治療選項
- 探索其他支援以便與下列對象討論：物理治療師、心理醫護專業人員、註冊營養師和社群支援計畫，例如 AHA 的支援網路 [supportnetwork.heart.org](http://supportnetwork.heart.org) (英文網站)。

開始討論體重，就可能實現更健康強壯的未來。  
保健門診是個好起點。

造訪 [heart.org/UnderstandingWeight](http://heart.org/UnderstandingWeight) (英文網站) 瞭解更多資訊



Lilly 很榮幸能支援 American Heart Association。

