

บอกลำนํ้าหนัก และ ส่วนเกิน ด้วยโปรแกรมควบคุมลำนํ้าหนัก



ศูนย์ : ศูนย์สุขภาพนครสวรรค์

บทความโดยแพทย์ : พญ. กานต์พิชชา พตังพาฮวดเจริญ

โรคอ้วน เป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อสุขภาพ เพราะความอ้วน จะนำพาโรคร้ายต่างๆ มาสู่เราได้ เช่น ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคข้อกระดูกเสื่อมเร็ว อีกทั้งโรคระบบทางเดินหายใจ เนื่องจากในคนอ้วนมักมีการเคลื่อนไหวน้อย ซึ่งจากสถิติพบว่าคนอ้วนมีอัตราการเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่างๆ รวมทั้งโรคมะเร็งได้มากกว่าคนทั่วไป

โปรแกรมควบคุมนํ้าหนัก Weight Management คืออะไร?

โปรแกรมควบคุมนํ้าหนัก โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านเวชศาสตร์ชะลอวัย
จะเป็นผู้ให้คำแนะนำและออกแบบการลดนํ้าหนักเฉพาะบุคคล ด้วยวิทยาการใหม่ของการลดนํ้าหนัก

ภายใต้การดูแลของแพทย์เพื่อประสิทธิภาพสูงสุด และผลต่อเนื่องในระยะยาว

ลดน้ำหนักมาหลายวิธีแล้วไม่เห็นผล

โปรแกรมควบคุมน้ำหนัก จะช่วยเสริมสร้างความมั่นใจ ให้รูปร่างสมดุลง่ายๆ สุขภาพดีแบบยั่งยืน
ออกแบบโปรแกรมการรักษาและให้คำปรึกษาโดยแพทย์เฉพาะทางด้านเวชศาสตร์ชะลอวัย
ที่จะช่วยแนะนำวิธีการควบคุมน้ำหนักในรูปแบบเฉพาะบุคคลอย่างถูกวิธี ปรับวิธีการรักษาให้ตรงจุดแบบตัวต่อตัว

เหมาะกับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก แต่ยังไม่สำเร็จ เพราะการควบคุมน้ำหนักจะได้ผลดีและต่อเนื่อง
จำเป็นต้องทราบถึงปัญหาของน้ำหนัก ว่าเกิดจากสาเหตุใด บางรายอาจมีบางอย่างผิดปกติ เช่น
ระบบเผาผลาญผิดปกติ ร่างกายไม่เผาผลาญอาหารที่รับประทาน และอีกหลายปัจจัยที่แต่ละคนมีแตกต่างกัน

มีแพทย์ และ พยาบาล เป็นเทรนเนอร์ส่วนตัว

ดูแลและติดตามผลการรักษาอย่างละเอียด ใกล้ชิด เป็นส่วนตัว โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ
และพยาบาลเฉพาะทางด้านเวชศาสตร์ชะลอวัย ให้คำแนะนำทั้งการปรับพฤติกรรมรับประทานอาหาร
การออกกำลังกายอย่างถูกวิธี รวมถึงออกแบบวิธีการลดน้ำหนักแบบเป็นส่วนตัว

รูปแบบการติดตามผลการรักษา

- ติดตามประเมินผลการรักษาแบบส่วนตัวที่โรงพยาบาล
- ติดตามประเมินผลการรักษาแบบส่วนตัว ด้วยวิธี VDO Call
ประหยัดเวลาและไม่ต้องเดินทางมาโรงพยาบาล

หากสนใจ อยากมาปรึกษาแพทย์เวชศาสตร์ชะลอวัย ต้องเตรียมตัวอย่างไรบ้าง ?

- โทรณัดหมายคิวปรึกษาแพทย์ล่วงหน้า
- เตรียมเวลาในการพูดคุยปรึกษากันครั้งแรก ใช้เวลาโดยประมาณ 30-60 นาที
- รวบรวมเรื่องเล่าและปัญหาตามลำดับเหตุการณ์ให้แพทย์ฟังอย่างละเอียด
- หากมี ผลการตรวจสุขภาพครั้งล่าสุดให้นำมาด้วย
- หากมี ยา/วิตามิน/สมุนไพร ที่ทานเป็นประจำ ควรนำมาด้วย หรือ จดบันทึก/ถ่ายรูปชลาก มาแทนได้

- กรูณางดเครื่องดื่มและอาหารก่อนเข้ารับบริการ 8-12 ชั่วโมง (ในกรณีที่มีการตรวจเลือด)