



Nói về cân nặng là điều bình thường

Mọi người có thể e ngại khi nói về cân nặng nhưng việc tránh né có thể khiến các vấn đề sức khỏe quan trọng không được phát hiện hoặc điều trị, từ đó ảnh hưởng đến sức khỏe tổng thể.

Điều này đồng nghĩa với việc bạn có thể bỏ lỡ cơ hội ngăn ngừa hoặc kiểm soát các tình trạng như:



Bệnh tim



Cao huyết áp



Cholesterol
cao



Bệnh thận



Bệnh đái tháo
đường tuýp 2

Điều quan trọng là bắt đầu cuộc trò chuyện khi cảm thấy thời điểm thích hợp.

Trao đổi cởi mở với chuyên gia chăm sóc sức khỏe có thể mang lại sự chăm sóc tốt hơn, thông tin hữu ích và hỗ trợ để duy trì sức khỏe và sự dẻo dai.



VÍ DỤ:

- “Tôi muốn biết cân nặng có thể ảnh hưởng như thế nào đến sức khỏe tổng thể của tôi.”
- “Đây là những gì tôi nghĩ về việc cân nặng đang ảnh hưởng đến tôi. Chúng ta có thể nói chuyện về điều này không?”
- “Tôi không biết nên bắt đầu từ đâu nhưng tôi muốn khỏe hơn. Chúng ta có thể nói về sức khỏe của tôi được không?”

Các chuyên gia chăm sóc sức khỏe luôn sẵn sàng lắng nghe và cùng nhau tìm ra phương pháp phù hợp với lối sống, văn hóa, giá trị và mục tiêu cá nhân của mỗi người.

Mỗi người hiểu rõ nhất cuộc sống của mình.

Mỗi người đều là chuyên gia về cuộc sống của chính mình, trong khi các chuyên gia chăm sóc sức khỏe, chẳng hạn như bác sĩ và y tá, là những chuyên gia về sức khỏe.



CÙNG NHAU, BẠN CÓ THỂ:

- Đặt ra những mục tiêu thực tế và mang tính cá nhân
- Tập trung vào thói quen, không chỉ con số trên cân
- Thảo luận về các mục tiêu sức khỏe của bạn, chẳng hạn như ngủ ngon hơn, giảm căng thẳng hoặc vận động nhiều hơn
- Khám phá các lựa chọn điều trị hỗ trợ sức khỏe và phù hợp với lối sống
- Tìm kiếm thêm sự hỗ trợ để trao đổi với các nhà vật lý trị liệu, chuyên gia sức khỏe tâm thần, chuyên gia dinh dưỡng đã đăng ký và các chương trình hỗ trợ cộng đồng như mạng lưới hỗ trợ của AHA [supportnetwork.heart.org](https://www.heart.org/supportnetwork) (trang web bằng Tiếng Anh).

**Quan tâm đến cân nặng giúp một tương lai khỏe mạnh hơn.
Chúng ta nên bắt đầu đi khám sức khỏe tổng quát từ bây giờ.**

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



Lilly tự hào hỗ trợ American Heart Association.