

肥胖症治疗方案

健康饮食和体力活动¹

行为疗法

药物治疗

手术治疗

健康饮食和体力活动对每个人的健康都很重要。肥胖症的治疗方法可能包括行为疗法、药物治疗和/或减重手术。¹

行为疗法²

以下是一些可以帮助我们改变行为的方法：



找出你的“为什么”

可以用什么对你来说是“值得”的作为引导。

例如：“我想朝着这样一个方向努力，好让我的体重不会妨碍我和孙子们玩耍。”



了解你的日常习惯

找出你一天中更容易摄入额外卡路里、渴望进食的时间。记下这些模式，包括“在哪里”和“你当时在做什么”。



挫折是旅程的一部分

挫折是在所难免的，决定我们是否成功的关键在于我们如何从中吸取教训并继续前进。体重受我们的基因、大脑、生理和环境的影响。尽量专注于你踏上这段旅程的原因。

药物治疗³

肥胖会给生活带来挑战。你的减重旅程并非你一人的责任。事实上，人们可能需要药物治疗，就像其他疾病一样。

加拿大现在有几种治疗肥胖症的药物，详情请咨询你的医生。



手术治疗⁴

如果减重手术对你来说是一种选择，医务人员会将你转介到减重中心，在那里，你会在手术前、手术中和手术后得到适当的支持。

目前已有有效的治疗方法——**请向你的医务人员咨询哪种方案适合你。**



参考文献： 1. Wharton S, Law DW, Vallis M, *et al.* Obesity in adults: a clinical practice guideline. *CMAJ*. 2020;192:E875-91. 2. Vallis TM, Macklin D, Russell-Mayhew S. Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines: Effective Psychological and Behavioural Interventions in Obesity Management. Available from: <https://obesitycanada.ca/guidelines/behavioural>. Accessed May 27, 2022. 3. Pedersen SD, Manjoo P, Wharton S. Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines: Pharmacotherapy in Obesity Management. Available from: <https://obesitycanada.ca/guidelines/pharmacotherapy>. Accessed August 5, 2022. 4. Glazer S, Biertho L. Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines: Bariatric Surgery: Selection & Pre-Operative Workup. Available from: <https://obesitycanada.ca/guidelines/preop>. Accessed May 27, 2022.



所有商标均归 Novo Nordisk A/S 所有，并由 Novo Nordisk Canada Inc. 使用。
Novo Nordisk Canada Inc., 电话：(905) 629-4222 或 1-800-465-4334. 网址：www.novonordisk.ca
©Novo Nordisk Canada Inc. 版权所有。
CA240B00058C

