

ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਿਕਲਪ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਵਿਵਹਾਰਕ ਥੈਰੇਪੀ

ਦਵਾਈਆਂ

ਸਰਜਰੀ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਵਿਵਹਾਰਕ ਥੈਰੇਪੀ, ਦਵਾਈਆਂ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬੈਰਿਐਟ੍ਰਿਕ ਸਰਜਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।¹

ਵਿਵਹਾਰਕ ਥੈਰੇਪੀ²

ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡਾ ਵਿਵਹਾਰ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:



ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਤੁਹਾਡਾ “ਕਾਰਨ” ਕੀ ਹੈ

ਜਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਾਕਈ “ਸੁਯੋਗ” ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਰਾਹ-ਨੁਮਾਈ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਰਿਹਾ ਉਦਾਹਰਣ: “ਮੈਂ ਉਸ ਖੇਤਰ ਵੱਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੇਰਾ ਵਜ਼ਨ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਪੌਤੇ/ਪੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।”



ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਦਤਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ

ਦਿਨ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਦੀ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸਰੂਪਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ “ਕਿੱਥੇ” ਅਤੇ “ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ” ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ।



ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਵੀ ਸਫਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ

ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਆਉਣਗੀਆਂ, ਜੋ ਸਾਡੀ ਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਸਾਡੇ ਵਲੋਂ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਿਆ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ। ਵਜ਼ਨ ਸਾਡੇ ਆਨੁਵੰਸ਼ਿਕ ਕਾਰਕਾਂ, ਦਿਮਾਗ਼, ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨ, ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਫਰ ਤੇ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਦਵਾਈਆਂ³

ਮੋਟਾਪੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਣਾ ਕਈ ਵਾਰ ਚੁਣੌਤੀ ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਸਫਰ ਲਈ ਇਕਮਾਤਰ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਹੋਰ ਚਿਕਿਤਸਾ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਂਗ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਜ਼ਨ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸਫਰ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਚਿਕਿਤਸਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਸਰਜਰੀ⁴

ਜੇ ਬੈਰੀਆਟ੍ਰਿਕ ਸਰਜਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਬੈਰੀਆਟ੍ਰਿਕ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਭੇਜੇਗਾ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ।

ਅਸਰਦਾਰ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਹਨ – ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਸਹੀ ਹੈ।



ਹਵਾਲੇ: 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.



ਸਾਰੇ ਟ੍ਰੇਡਮਾਰਕ Novo Nordisk A/S ਦੀ ਮਲਕੀਅਤ ਹਨ ਅਤੇ Novo Nordisk Canada Inc. ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
Novo Nordisk Canada Inc., ਟੈਲੀਫੋਨ: (905) 629-4222 ਜਾਂ 1-800-465-4334. www.novonordisk.ca
©Novo Nordisk Canada Inc.
CA240B00058P

