



ข่าวประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลดอนเจดีย์

อำเภอดอนเจดีย์ จังหวัดสุพรรณบุรี โทร.0 3559 1 240

www.donjadee.go.th

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

คนอ้วนอยากผอม คนผอมอยากอ้วน คนส่วนใหญ่ไม่ทราบถึงผลเสียของโรคอ้วน คนส่วนใหญ่ลดน้ำหนัก เพราะต้องการให้รูปร่างดูดีแม้คนเหล่านั้นจะไม่อ้วน การลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดีไม่ต้องลดมากเพียงแค่ 5-10% ก็ทำให้สุขภาพดีขึ้น การเปลี่ยนพฤติกรรมในการรับประทานอาหาร และออกกำลังกายจะช่วยให้ผู้ป่วยน้ำหนักลงได้ หากไม่เปลี่ยนพฤติกรรมจะไม่สามารถลดน้ำหนักได้เลย วิธีการปรับพฤติกรรมได้แก่

1. การบันทึกกิจกรรม ทั้งการรับประทานอาหารปริมาณอาหาร ความถี่ของอาหาร การออกกำลังกาย ผู้ที่อ้วนมักจะมีความรู้สึกว่ารับประทานอาหารน้อยทำไมจึงอ้วน บางท่านบอกรับประทานอาหารวันละมื้อเท่านั้น หากท่านได้บันทึกท่าน จะพบว่าความจริงท่านได้รับประทานอาหารมากเกินไป
2. การจัดการกับความเครียด เมื่อเครียดคนอ้วนมักจะรับประทานมาก คนที่เครียดบ่อยต้องมีแนวทางการคลายเครียดและการรักษาด้วยยา
3. หลีกเลี่ยงสิ่งที่กระตุ้นให้ออยากอาหาร เช่น การสูบบุหรี่
4. ต้องมีขบวนการแก้ปัญหา เช่นผู้ป่วยที่มีอาการปวดเข่าเนื่องจากข้อเสื่อม จะมีอาการปวดเข่าเมื่อเดิน ต้องหาวิธีการออกกำลังกายอื่นแทนเช่นการออกกำลังกายในน้ำ การว่ายน้ำ เป็นต้น
5. ให้รางวัลเมื่อสามารถทำได้ตามเป้าหมาย เช่นสามารถเดินเร็วได้ 30 นาทีก็ควรให้รางวัลกับตัวเอง
6. การตั้งเป้าหมายต้องมีความเป็นไปได้ตั้งนั้นก่อนการลดน้ำหนักต้องตั้งเป้าหมายให้มาก เพราะหากทำไม่ได้จะท้อแท้ทำให้ไม่สามารถลดน้ำหนัก
7. การตั้งเป้าหมาย การตั้งเป้าหมายไม่จำเป็นต้องตั้งเป้าหมายในแง่ น้ำหนักที่ลดลง เป้าหมายที่ตั้งควรชัดเจน สามารถปฏิบัติง่าย และได้ผลดีเราอาจจะตั้งเป้าหมายได้ดังนี้
 - เรื่องอาหาร อาจจะตั้งเป้า ให้รับประทานวันละ 3 มื้อข้าวมีผลไม้ไม่เกิน 1ทัพพีเนื้อปลามีผลไม้ไม่เกิน 2 ช้อนโต๊ะผลไม้รับประทานวันละครั้ง ไม่รับประทานของว่าง
 - การออกกำลังกาย เช่นกำหนดให้เดินวันละ 30 นาที สัปดาห์ละห้าวัน
 - ให้หลีกเลี่ยงปฏิกิริยาต่อเนื่อง เช่นดูทีวีแล้วกินขนมว่าง รับกาแพหลังสูบบุหรี่

