

Preskripsyon para sa Sobra sa Timbang (Obesity)

Pangalan ng Pasyente:

◆ Taas: _____ cm

◆ Sukat ng Baywang: _____ cm

◆ Timbang: _____ kg

◆ Body Mass Index: _____ kg/m²

1. Ikaw ay

- ☐ may normal na timbang. ☐ mataas ang timbang.
☐ sobra sa timbang.

2. Ikaw ay

- ☐ may abdominal obesity (malaki ang tiyan). ☐ walang abdominal obesity.

3. Ang posibilidad na magkaroon ka ng sakit (gaya ng sakit sa puso, stroke, diabetes, high blood pressure, dyslipedemia, atbp.) ayon sa iyong timbang ay

- ☐ mababa ☐ katamtaman ☐ medyo mataas
☐ may pagkamataas ☐ lalong tumataas ☐ napakataas

4. Target na Timbang

- ☐ Hindi kinakailangan
☐ Ang pangunahing layunin ay ibaba ang kasalukuyang timbang ng ()%.
- Ang iyong pangunahing target na timbang ay () kg.
- Ang panahon para abutin ang pangunahing target na timbang ay () buwan.
- Ang timbang na kailangan mong ibawas kada buwan ay () kg.

5. Preskripsyon para sa Sobra sa Timbang (Obesity)

- ☐ Bawasan ang pagkain. ☐ Bawasan ang pagmimiryenda at pagkain ng hating gabi.
☐ Bawasan ang pagkain sa labas at sa mga fast food.
Kumuha ng preskripsyon para sa (☐ paninigarilyo ☐ pag-inom ng alak ☐ ehersisyo ☐ nutrisyon)
☐ Kailangang uminom ng gamot.
☐ Atbp.:

6. Maaaring mapabuti ang kalagayan ng mga ganitong sakit kung magbabawas ka ng timbang

- ☐ Angina/Myocardial Infarction(sakit sa puso) ☐ IFG/Diabetes ☐ Stroke
☐ High Blood Pressure ☐ Dyslipedemia (Chronic Cholesterol) ☐ peripheral vascular disease
☐ sleep apnea ☐ osteoarthritis ☐ Urinary Incontinence
☐ Sakit sa Apdo (Gallbladder) ☐ Atbp.:

7. Mga karagdagang komento (100 letra o mas mababa pa)

☞ Para sa matagumpay na pagkontrol ng timbang, kinakailangan ng regular na pangangalaga sa katawan.

Pangalan/Pirma ng Doktor :

※ Ang preskripsyon na ito ay isinagawa upang mapabuti ang inyong lifestyle. Hindi maaaring gamitin ang preskripsyon na ito sa pagpapa-injection o paghahanda ng gamot.