

没有计划的体重下降

为居民、家人和照顾者提供的信息



没有计划的体重下降是指你在不想降低体重的情况下体重下降。

这会使你感到虚弱和疲劳，并导致严重的健康问题。

没有计划的体重下降会导致你更容易受感染、生褥疮和困惑，去医院的可能性更大。

有时候，体重下降由于严重疾病而无法避免，但对很多人来说，体重下降是有办法预防的。

有体重下降风险的迹象

- 有吞咽困难。
- 口腔或牙齿疼痛。
- 失去食欲。
- 味觉和嗅觉变化。
- 恶心、呕吐或腹泻。
- 不喜欢食物。
- 感到抑郁。
- 有导致你停止进食的胃疼。

预防没有计划的体重下降的方法

- 告诉工作人员你喜欢什么食物，希望何时进餐。
- 和别人一起进餐。邀请家人和朋友和你一起进餐。
- 如果吃饭时有客人来访，应继续用餐。
- 如果吃东西困难，请告诉工作人员，以便他们能帮助你。
- 如果有吞咽困难，你可能需要看言语治疗师。
- 你可以学习使饮食更容易和更安全的方法。
- 营养师可以告诉你哪些你喜欢的食物能让你保持健康。
- 让人检查你的药物，因为药物有时会导致食欲减退或体重下降。
- 如果牙齿或口腔疼痛，就去看牙医。

共同合作

你和家人是照顾团队的重要成员。你知道什么对你来说是正常的。

如果你注意到任何变化或感觉不适，请告诉工作人员。如果你失去食欲，或认为自己的体重正在下降，衣服变得太大，请告诉工作人员。不要拖延期望情况会自己好转，尽早求助总是最好的做法。

与工作人员合作将有助于你保持健康，不进医院。与工作人员交谈和提问。他们需要你的帮助才能给予你最好的照顾。

向工作人员提出的问题

- 我的药物是否影响食欲？
- 我是否需要看营养师或言语治疗师？
- 我的体重下降了多少？



免责声明：这份健康信息仅供一般用途。请咨询医生或其他健康专业人员，以确保该信息对你适用。

如需本出版物的无障碍格式版本，请发电子邮件至acqiu@dhhs.vic.gov.au由维多利亚州政府（1 Treasury Place, Melbourne）授权和出版。© 维多利亚州 Department of Health and Human Services, 2016年2月。ISBN 978-0-7311-6809-5 可在以下网站获得：<https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers>