KAIRE / LÜHIVASTUVÕTT

30 minutit · 150 € · Esmane arstlik hinnang ja tegevuskava

Mida ma Kaire puhul kõigepealt uurin

Kaire (44) on väljamõeldud näidispatsient. Kaal on viie aasta jooksul suurenenud ligikaudu 15 kg. Ta töötab sageli kella 19-ni, jätab lõuna vahel vahele, sööb õhtul rohkem ning magab ebaregulaarselt. Kõik allpool toodud patsiendiandmed ja varasemad mõõtmised on illustratiivsed.

Näidisandmed: 2019: 69 kg → 2021: 73 kg → 2023: 78 kg → 2026: 84 kg. Võimaliku 5–10 aasta analüüsirea juurde kuuluvad kehakaal, vööümbermõõt, vererõhk, HbA1c/glükoos, lipiidid, TSH ja kasutatud ravimid. Puuduvaid analüüse ei loeta automaatselt normis olevaks.

Kolm võimalikku seletust kaalutõusule

Hüpotees 1 – söömisrütm ja energiatarbimine. Lõuna vahelejätmine võib soodustada õhtust suurt toidukogust. Võrdleme töö- ja puhkepäevade söömist.

Hüpotees 2 – uni, stress ja söögiisu. Öised ärkamised, hiline töö ja kofeiin võivad raskendada söömise ning kehakaalu juhtimist.

Hüpotees 3 – muud tervisetegurid. Kontrollime ravimite mõju, kilpnäärmehaiguse tunnuseid, menstruatsioonitsükli muutusi ning vajadusel uneapnoe riski.

Mida Kaire pärast vastuvõttu teeb

Toitumine: kaks nädalat kindel lõunasöök; märgi üles õhtuse söömise aeg ja põhjus (nälg, pinge või väsimus).

Liikumine: 15 minutit kõndi pärast ühte põhitoidukorda vähemalt viiel päeval nädalas.

Uni: sea püsiv ärkamisaeg ja lõpeta tööalased ekraanitoimingud umbes tund enne und.

Uuringud ja kontroll: vaatame üle varasemad analüüsid, vererõhu ja ravimid. Uusi teste valime selle põhjal, mida senine haiguslugu näitab. Muutusi hindame 4–6 nädala pärast.