

支持世界肥胖日



4 三月 2024

作者: Chrystal Fong Chern Ying 医生 (MBBS Melb (Aus) , FRACGP)

对预防和健康护理特别感兴趣的家庭医生

地点: 新加坡

发布日期: 2024 年 3 月 4 日

3 月 4 日是世界肥胖日。

肥胖行动联盟 (OAC) 是一个拥有 80,000 多名成员的 501 (c) (3) 全国性非营利组织, 致力于满足每个受肥胖影响的人的需求。

要点:

- 42% 的患者不愿意与全科医生讨论体重
- 肥胖患者经常面临耻辱感, 并难以获得支持。
- 卫生专业人员有责任学习如何在健康咨询期间以有效的以人为本的方式处理这个问题, 并利用媒体平台来传播信息。
- OAC 鼓励所有媒体、博客作者和其他人在他们的作品中使用 People-First Language。通过使用 People-First Language, 我们可以进一步消除体重偏见和耻辱感。

- 肥胖非常普遍，2020 年全球每 6 名成人中就有 1 名，每 11 名儿童中就有 1 名患有肥胖症。
 - 到 2035 年，全球肥胖儿童人数将增加近 100%。
 - 儿童肥胖会严重影响身体、社会和情感健康、学习成绩和自尊。这种情况通常会持续到青春期和成年期。
 - 年轻人从来都不是不健康和不可污染环境的原因，但他们往往受到的影响最大。
 - 预计 60 年至 2020 年期间，成人肥胖率将增加 2035% 以上。
 - 除了本身是一种疾病外，肥胖还与一系列不良的身心健康结果有关。
-
- 避免耻辱感是应对肥胖的重要第一步。
 - 将个体贴上“肥胖”的标签会对肥胖个体产生负面情绪，并使体重偏见永久化。
 - 19% 的人报告说，如果医生对他们的体重进行污名化，他们会避免未来的医疗预约。
 - 21% 的人报告说，如果他们觉得医生在体重方面对他们进行了耻辱，他们会寻求新的医生。
 - 将个人称为“肥胖”已被证明会影响个人对自己病情的看法以及他们寻求医疗护理的可能性。

作为卫生专业人员，我们如何支持 OAC 努力提高对其名为“人民-第一语言”的新倡议的认识：

- 通过使用“肥胖”，我们正在使受这种疾病影响的个体失去人性。

我们可以将角度更改为：

“这名妇女受到肥胖的影响。”而不是“**The woman was obese**”。

Words and phrases to avoid	Alternative language and considerations
x Obese person	√ Person/individual with obesity
x Obese subject/participant	√ Subject/participant with obesity
x Obese children	√ Children with obesity

Labels and adjectives used in reference to people living with obesity

Words relating to people with obesity should be carefully considered. While not everyone will react the same way, it is best to avoid using certain words as they can carry a very negative connotation to many people. It is also very important to avoid using any word that may be stigmatising, demoralising or criticising one’s physical appearance.

Examples of words and phrases to avoid	Alternative language and considerations
x ‘Fat’ x ‘Fatty’ x ‘Chubster’ x ‘Chubby’ x ‘Flabby’ x ‘Flab’ x ‘Supersized’ x ‘Mammoth’ x ‘Large size’	√ Neutral phrases such as ‘individuals with higher weight/BMI’ or ‘people living with obesity’ √ Use people-first language

- 了解肥胖不仅仅是个人的生活方式和食物选择。肥胖的根本原因要深得多，可以是遗传、心理、社会文化、经济和环境。

Judgmental labels and adjectives commonly used when talking about obesity

Despite increasing evidence that obesity is caused by multiple factors, many people still see obesity as the result of individual behaviours and choices. When talking about obesity, it is not uncommon for individuals to use certain words for dramatic effect. While these are often not meant to be targeting directly a person, their use should still be avoided.

Examples of words and phrases to avoid	Alternative language and considerations
x 'Curse' x 'Strain' x 'Plague'	√ Use accurate facts and figures √ Be clear on what the problem is rather than leaving it open to interpretation √ Avoid ambiguous language √ Be explicit on the health consequence. For example, 'Obesity can affect our health in x, y and z ways.'

让我们分享我们的知识，共同倡导，共同改善更好的健康。

#towardsbetterhealthoutcomes

关于作者：

Chrystal Fong 医生 (MBBS 墨尔本, FRACGP) 目前在新加坡高级医学研究所 (SAM) 控股子公司的 Asia HealthPartners 担任家庭医生，该子公司位于新加坡乌节路的幸运广场。她对健康预防特别感兴趣，并将运动心理学和生活方式医学原理纳入她的健康检查和健康促进宣传中。

网站资源

- 一. Obesityaction.org
- 二. StopWeightBias.com