

داروهای که سبب افزایش وزن می‌شوند

داروهایی که به طور متداول مصرف می‌کنید، نقش مهمی در ابتلا به اضافه وزن و چاقی دارند.



داروهای که به طور متداول مصرف می‌کنید، نقش مهمی در ابتلا به اضافه وزن و چاقی دارند.

ثابت شده است که ۶ نوع داروی تجویزی و مصرف مداوم آن‌ها سبب افزایش وزن می‌شوند:

استروئیدها: مصرف طولانی مدت استروئیدها در افرادی که به بیماری‌های نظیر آرتریت، آسم و بیماری‌های گوارشی مبتلا هستند، احتمال افزایش وزن را بالا می‌برد. این داروها، اشتها را افزایش داده و در طولانی مدت منجر به اضافه وزن می‌شوند. اگر مجبور هستید که از استروئیدها به مدت طولانی استفاده کنید، با پزشک خود در مورد امکان کاهش دوز دارو مشورت کنید.

داروهای ضد افسردگی: سروتونین و دوپامین موجود در این داروها که انتقال دهنده‌های عصبی هستند که با ایجاد لذت و شادی در ارتباط هستند، اشتها را نیز برای خوردن، بیشتر می‌کنند. البته، عوارض جانبی این داروها از فردی به فرد دیگر، تفاوت دارد. اگر دغدغه وزن دارید، حتماً در مورد قطع مصرف این داروها با پزشک مشورت کنید.

داروهای ضد بارداری: این داروها باعث آزادسازی هورمون پروژسترون در بدن می‌شوند. پروژسترون منجر به افزایش اشتها می‌شود. ضمناً داروهای ضد بارداری، باعث احتباس آب در بدن می‌شوند.

داروهای مسدود کننده بتا: نباید از مصرف داروهای کاهنده خون به دلیل ترس از چاقی، خودداری کرد و حتماً باید از پزشک بخواهید که داروی جایگزین برای شما در نظر بگیرد. پزشک ممکن است که به جای داروهای قدیمی، داروهای مسدودکننده بتای جدیدتر، یا داروهای مسدودکننده کانال کلسیم و یا محدودکننده‌های ACE را تجویز کند. همچنین باید مراقب رژیم غذایی خود باشید تا قند و شکر کمتری داشته و در عوض، میوه و سبزیجات تازه بیشتری مصرف کنید و فعالیت بدنی بیشتری نیز داشته باشید.

انسولین: برخی از داروهای انسولین در برخی از افراد به افزایش وزن منجر می‌شود. علاوه بر این، بسیاری از افراد مبتلا به دیابت، یا چاق هستند و یا در معرض ابتلا به اضافه وزن قرار دارند. اکثر این افراد، تحرک بدنی کافی ندارند و انرژی کافی نمی‌سوزانند. برای جلوگیری از افزایش وزن باید زیر نظر پزشک، یک برنامه ورزشی برای خود ترتیب بدهید. پیاده روی به مدت ۳۰ دقیقه در روز نیز اثرات چشمگیری بر وضعیت قند خون و وزن فرد دارد.

آنتی هیستامین‌ها: مصرف آنتی هیستامین به مدت طولانی اثراتی مانند اضافه وزن دارد. بنابراین، اگر برای فروکش کردن تب و به صورت موقتی از آنتی هیستامین استفاده شود، اثری بر روی افزایش وزن نخواهد گذاشت. اگر به هر دلیلی مجبور هستید که از آنتی هیستامین به مدت طولانی استفاده کنید، با پزشک خود مشورت کنید تا در صورت صلاحدید، داروی مشابهی برای شما تجویز کنید.