

نکاتی درباره داروهای کاهش وزن

نکاتی درباره داروهای کاهش وزن مصرف داروهای درمان چاقی تنها برای استفاده از دوره‌های کوتاه و موقت که باعث ایجاد انگیزه در فرد جهت اقدام برای کاهش وزن می‌شود، ممکن است مورد نظر قرار گیرد.



نکاتی درباره داروهای کاهش وزن مصرف داروهای درمان چاقی تنها برای استفاده از دوره‌های کوتاه و موقت که باعث ایجاد انگیزه در فرد جهت اقدام برای کاهش وزن می‌شود، ممکن است مورد نظر قرار گیرد.

درمان چاقی با قرص‌ها و داروهای لاغری درمان قطعی و دائمی نیست و حتی مصرف قوی‌ترین این داروها حداکثر 5 تا 10 کیلوگرم از وزن افراد چاق را در طول یک سال کاهش می‌دهد. این در حالی است که فرد باید متحمل هزینه‌های گزاف خرید این داروها شود و مخارج زیادی را بابت مصرف آن‌ها پرداخت نماید.

تغییر شیوه زندگی به سمت تحرک بیشتر و مصرف غذاهای سالم‌تر تنها راه حل مبارزه با مشکل چاقی است.

در خصوص افرادی که دارای نمایه توده بدن (BMI) بالایی بوده و مبتلا به چاقی مفرط هستند درمان‌های دارویی حتی به شکل موقت نیز پاسخگوی این افراد نبوده ضمن آن که رژیم‌های غذایی نیز در این افراد تأثیر کمی به دنبال دارد.

خیلی از افراد چاق و آن‌هایی که از افزایش وزن رنج می‌برند به دنبال داروهایی می‌گردند تا بدون تغییر شیوه تغذیه بتوانند وزن خود را کاهش دهند. در این راه یک گروه از داروها از جذب چربی‌های خورده شده جلوگیری می‌نماید، اما این بدان معنا نیست که شما با خوردن این داروها می‌توانید هر چه قدر چربی که مایل بودید، استفاده نمایید. بلکه آن چه در این بین ضروری است تغییر رژیم غذایی شما می‌باشد و اتفاقاً مطالعات جدید نشان می‌دهد که صرفاً استفاده از داروهای کاهش دهنده‌ی جذب چربی، نمی‌تواند تغییر رژیم غذایی لازم برای درمان چاقی را به همراه داشته باشد.

در مطالعه‌ای که اخیراً در نروژ انجام شده است از گروهی از داروها که مانع جذب چربی غذا در روده می‌باشد، استفاده شده است. در هنگام مصرف این نوع دارو توصیه می‌شود میزان مصرف چربی خود را محدود به 30 درصد کالری دریافتی روزانه کنند. مصرف بالای چربی در این افراد خطر اثرات سوء گوارشی مانند مدفوع شل، بد بو و بی‌اختیاری را به همراه دارد.

کشف این نوع از داروها مژده بسیار خوبی در درمان چاقی بوده است، ولی این تصور که افراد چاق می‌توانند هر نوع مواد غذایی را بخورند و فقط با استفاده از این نوع داروها علاوه بر لذت از غذاهای پرچرب از افزایش وزن رهایی یابند، یک باور کاملاً نادرست می‌باشد.

از طرف دیگر بعضی تصور می‌نمایند که عوارض این نوع از داروها یعنی اسهال پُر حجم در صورت استفاده از غذاهای پرچرب باعث می‌شود افراد به سوی رژیم غذایی کم‌چرب تمایل یافته و کاهش وزن محسوسی را تجربه کنند.

در مطالعه اخیر که بر روی 44 فرد بالغ چاق انجام گرفت اثرات داروهای مانع جذب چربی در دستگاه گوارش روی تغییر شیوه تغذیه مورد بررسی قرار گرفت. نتایج این مطالعه نشان داد، کسانی که از این نوع از دارو استفاده می‌کنند نسبت به افرادی که استفاده نمی‌کنند کمی بیشتر از میانگین توصیه شده (30 درصد از انرژی دریافتی) از چربی دریافت می‌کنند.

نتایج این مطالعه حاکی از آن بود، آن‌هایی که از داروهای مانع جذب چربی استفاده می‌کردند به طور متوسط 33 درصد کالری دریافتی روزانه آن‌ها از چربی بود، درحالی‌که که در برابر آن برای افرادی که از دارونما استفاده می‌کردند مصرف چربی روزانه 28 درصد بود.

قرص‌های چربی سوز را با آگاهی مصرف کنید!

نکاتی درباره داروهای کاهش وزن به گفته یک استاد فارماکولوژی دانشگاه علوم پزشکی ایران، همه قرص‌های چربی سوز خطرناک

نیستند ولی باید با آگاهی آن‌ها را مصرف کرد.

دکتر پروانه رحیمی مقدم با اشاره به این که داروهای چربی سوز به صورت مختلف در بدن اثر می‌کنند و همه آن‌ها مضر نیستند؛ گفت: به عنوان مثال داروهایی هستند که موجب تجزیه نشدن چربی‌ها در روده شده و باعث تولید اسهال چرب می‌شوند. البته این داروها در طولانی مدت باعث دفع ویتامین‌های محلول در چربی شده و فرد را با سوء تغذیه روبرو می‌کند.

وی تصریح کرد: گروه دیگری از داروهای چربی سوز هم هستند که مهار کننده جذب چربی هستند و باعث می‌شوند چربی وارد چرخه سوخت بدن نشود اما به طور کلی داروهای چربی سوزی که سوخت و سوز بدن را بالا می‌برند چند مشکل ایجاد می‌کنند که بی‌احتیاطی و ناآگاهانه مصرف کردن آن‌ها می‌تواند موجب مرگ شود.

دکتر رحیمی مقدم افزود: داروهایی که بر روی غده تیروئید اثر می‌کنند، سوخت و ساز را از آن طریق بالا می‌برند و در افرادی که مشکلات قلبی عروقی دارند می‌تواند موجب مرگ شود. این داروها باعث از بین رفتن چربی‌های سلولی شده و به بدن آسیب می‌رسانند. همچنین بالا رفتن سوخت و ساز بر روی دستگاه گوارش نیز اثرگذار بوده و باعث ناراحتی‌های گوارشی می‌شود.

این استاد دانشگاه اظهار داشت: پزشکی که برای افراد چاق (BMI بالاتر از 30) این داروها را به تنهایی یا به صورت ترکیبی تجویز می‌کند باید عملکرد داروها را توضیح دهد تا بیمار با آگاهی، مصرف چربی سوزها را انتخاب کند.