

قرص‌های لاغری، واقعا بی‌عارضه لاغر می‌کنند؟

شما هم تبلیغات داروهای لاغری را دیده‌اید یا در رد آنها شنیده‌اید، آیا واقعا داروهایی وجود دارند که بتوان با آنها لاغر شد و دچار مشکل هم نشد؟



سلامت نیوز : شما هم تبلیغات داروهای لاغری را دیده‌اید یا در رد آنها شنیده‌اید، آیا واقعا داروهایی وجود دارند که بتوان با آنها لاغر شد و دچار مشکل هم نشد؟ آیا این داروهایی که این طرف و آن طرف تبلیغ می‌شوند معجزه می‌کنند؟ آیا گیاهی بودن یک داروی لاغری به معنای بی‌خطر بودن آن است؟
رفاه بیشتر انسان و مدرنیسم موجب تغییر الگوی بیماری‌ها در جوامع شده به نحوی که امروزه دیگر بیماری‌های عفونی و واگیردار تهدیدکننده جان انسان‌ها نیست و در عوض بیماری‌های غیرواگیر نظیر دیابت، فشار خون، سرطان‌ها، بیماری‌های قلبی-عروقی و امثال آن از عوامل اصلی مرگ و میر انسان هستند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از شرق ؛ در این میان یکی از اصلی‌ترین عواملی که موجب بروز و گسترش این‌گونه بیماری‌ها می‌شود، چاقی است. تحقیقات انجام‌شده نشان داده‌اند که پیدایش بیماری‌های غیرواگیر در افرادی که دچار اضافه وزن و چاقی هستند به میزان چشمگیری بیشتر است و متأسفانه با شیوع رو به گسترش این پدیده و افزایش روزافزون متقاضیان درمان آن، بازار مکاره ارایه خدمات رفع چاقی نیز توسعه‌یافته اما اکثر این موارد روش‌های غیرعلمی و فریبکارانه است.

چرا چاق می‌شویم؟

در مورد چاقی و لاغری قبل از هرچیز باید با سازوکار بروز چاقی آشنا باشیم تا از این طریق بتوانیم روش صحیح درمان چاقی را استنباط کنیم و از سوی دیگر باید به درک صحیح‌تری از مکانیسم اثر داروها برسیم. جز مواردی که جنبه وراثتی یا بیمارگونه دارند، عمدتاً چاقی در اثر عدم تعادل انرژی به وجود می‌آید. به عبارت دیگر مصرف کالری و موادغذایی بیشتر از نیاز روزانه بدن، منجر به تجمع چربی در بافت‌های بدن و چاقی می‌شود که البته این پدیده‌ای نیست که یک‌شبه رخ دهد بلکه فرآیندی است که طی سال‌ها و با مصرف مستمر موادغذایی به میزان بیشتر از احتیاج سلول‌های بدن ایجاد می‌شود. برای درمان چاقی باید تعادل منفی در انرژی ایجاد کنیم یعنی میزان مصرف انرژی را به پایین‌تر از مقدار مورد نیاز تنزل دهیم که این امر با پیروی از رژیم غذایی مناسب و افزایش فعالیت بدنی میسر می‌شود.

لاغرکننده‌های علمی

داروهایی که برای درمان چاقی عرضه می‌شوند، عمدتاً بر پایه تاثیر بر عوامل ذکر شده در بالا منجر به کاهش وزن می‌شوند. یکی از معروف‌ترین این داروها، دارویی است با نام علمی «arlistat؛ که با نام‌های تجاری گوناگون در کشور نیز تولید می‌شود. این دارو با مهار آنزیم لیپاز روده‌ای، هضم چربی موادغذایی خورده شده را متوقف کرده و مانع جذب آن می‌شود. درنتیجه با دفع چربی موادغذایی و مکانیسم کاهش مصرف به کم شدن وزن کمک می‌کند. این دارو می‌تواند مشکلات گوارشی‌ای مانند دل‌درد، نفخ و سوءهاضمه ایجاد کند که در بسیاری از موارد با مشورت پزشک معالج قابل رفع است. این دارو تاییدیه سازمان غذا و داروی آمریکا را دارد و به شرط تجویز توسط پزشک می‌تواند در کنار رژیم غذایی در کاهش وزن موثر باشد.

افرادی می‌توانند از این دارو استفاده کنند که نمایه توده بدنی BMI آنها بالای 30 یا زیر 30 باشد اما به‌رغم داشتن رژیم غذایی، وزن‌شان کم نشود (نمایه توده بدنی حاصل یک کسر است که در صورت این کسر وزن فرد به کیلوگرم و در مخرج آن قد فرد به متر به توان 2 است). البته این افراد نباید منعی برای مصرف دارو داشته باشند و حتماً باید با تجویز پزشک آن را مصرف کنند. بهتر است این دارو در افراد بالغ استفاده شود و در سنین زیر 14 سال به کار نرود. هنگام مصرف این دارو محدودیتی برای استفاده از موادغذایی وجود ندارد اما از آنجایی که باعث دفع چربی‌ها می‌شود، ممکن است جذب ویتامین‌های محلول در چربی را مختل کند. به همین دلیل توصیه می‌شود افراد درکنار آن با تجویز پزشک خود برخی از ویتامین‌ها را نیز مصرف کنند. با رسیدن فرد به وزن ایده‌آل لازم است که مصرف دارو قطع شود.

داروهای ضداشته‌ها

دسته بعدی، داروهای هستند که بر اشتهای افراد تاثیر می‌گذارند و از این طریق باعث کاهش مصرف مواد غذایی می‌شوند و کاهش وزن را به دنبال خواهند داشت. این داروها مکانیسم‌های گوناگونی دارند که از طرق مختلف باعث کاهش اشتها می‌شوند. سرده‌های این داروها، ترکیبی است به نام α -سیپروترامین¹⁷¹; که با تاثیر بر واسطه‌های شیمیایی موجود در پایانه‌های عصبی، اثر خود را اعمال می‌کند. این دارو که سال‌ها با عملکردی قابل قبول، فروش بالایی در بازار دارویی جهان داشت، به دلیل عوارض مهلک مانند حملات فشار خون و خطر مرگ ناگهانی، تاییدیه سازمان غذا و داروی ایالات متحده را از دست داد و در حال حاضر توسط مجامع علمی توصیه نمی‌شود. سایر داروها که از این طریق باعث کاهش وزن می‌شوند نظیر فن‌فلورامین که پیش از سیپروترامین در بازار دارویی موجود بودند نیز به دلیل بروز عوارض خطرناک، مدت‌هاست که از سوی مجامع علمی کنار گذاشته شده‌اند.

خطرناک‌ترین داروها

در کنار دو دسته داروی یادشده، داروهای متفاوت و رنگارنگ با بسته‌بندی‌های زیبا وجود دارند که از طریق مبادی علمی تهیه، تبلیغ و عرضه می‌شوند. این گروه همان داروهای هستند که به صورت روزمره در برخی نشریات و شبکه‌های ماهواره‌ای با ادعاهای عجیب و غریب تبلیغ شده و محل فروش آنها هم مکانی غیر از داروخانه‌هاست. گرچه این داروها مکانیسم‌های مختلفی دارند عمدتاً اثر ناچیزی روی کاهش وزن دارند یا چنان اثر زیانباری در بدن دارند که همراه کاهش وزن، اثرات نامطلوب و جبران‌ناپذیری برای مصرف‌کنندگان خود به همراه خواهند داشت. با کمال تاسف این داروها که گاه توسط برخی از باشگاه‌های ورزشی، آرایشگاه‌ها یا عطاری‌ها و با بسته‌بندی‌های زیبا و عمدتاً تحت عنوان داروهای گیاهی عرضه می‌شوند، پایه و اساس سالمی نداشته و فقط با قصد سودجویی نه تنها منابع مالی مشتریان خود را به باد می‌دهند بلکه در بسیاری از موارد با بروز عوارض مهلک و زیان‌آور، موجب دردسر روزافزون مصرف‌کنندگان می‌شوند. عوارضی مانند مشکلات شدید کبدی، ریزش مو، به هم ریختن متابولیسم بدن و به هم خوردن تعادل هورمونی، افزایش فشار خون، سکنه، دیابت، چربی خون و در برخی موارد بروز سرطان‌ها که می‌تواند به دنبال مصرف این داروها ایجاد شود. قرص‌هایی که شما را بیمار می‌کنند.

جالب است بدانید که در یک پروژه علمی- پژوهشی که اخیراً در پژوهشکده علوم غدد درون‌ریز و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی توسط پروفسور فریدون عزیزی و همکارانش انجام شده، 9 نوع از این قرص‌ها و کپسول‌ها مورد آزمایش قرار گرفت و نتیجه این بود که شش‌مورد از این داروها حاوی تری‌یدوتیرونین یا همان هورمون غده تیروئید بودند. به عبارت دیگر این داروها با ایجاد پرکاری مصنوعی تیروئید، که خودش نوعی بیماری محسوب می‌شود و با آسیب رساندن به سایر ارگان‌ها موجب کاهش وزن می‌شوند. سه داروی دیگر حاوی ماده روانگردان پی‌سی‌پی موسوم به گرد فرشته بودند که سبب بروز عوارضی مانند خشکی دهان، لرزش دست‌ها، افزایش فشار خون، سردرد، اختلال در خواب، کاهش اشتها، سرخوشی، تپش قلب و البته خطرناک‌تر از همه تمایل به مصرف مجدد (یعنی مشابه حالت اعتیاد) می‌شوند. از نکات جالب توجه این پژوهش این بود که مشخص کرد به‌رغم ادعاهای آمده روی برچسب داروها، هیچ ماده گیاهی‌ای در ترکیب آنها یافت نشد. همچنین براساس بررسی‌های به عمل آمده هیچ سابقه‌ای از محل تولید آن در کشور سازنده به دست نیامد.

یکی دیگر از محصولات لاغری، دارویی است که از نوعی جلبک سبز رنگ به نام α -آلگومد¹⁷¹; ساخته می‌شود. این دارو در ایران موجود است و بسیار در مورد آن تبلیغ می‌شود اما مستندات خاصیت لاغری آن را تایید و حمایت نمی‌کند. این دارو خطری برای سلامت ندارد اما باید بدانید که هیچ دارویی بدون عارضه نیست. پزشکان همیشه مضرات و منافع دارو را در دو کفه ترازو می‌گذارند و می‌سنجند که آیا آن را برای بیمار تجویز کنند یا خیر. حتی یک استامینوفن ساده هم می‌تواند عوارض داشته باشد منتها برخی از عوارض قابل چشم‌پوشی هستند و به همین دلیل می‌توان آن ماده خوراکی را به عنوان دارو تجویز کرد.

لاغرکننده‌های طبیعی

در بین انواع چای، مصرف چای سبز انحصاراً می‌تواند در کاهش وزن کمک‌کننده باشد اما نمی‌توان به عنوان یک داروی کاهش وزن از آن نام برد بلکه فقط در کنار رژیم غذایی می‌تواند تا حدی به کاهش وزن کمک کند. همچنین قرص چای سبز و سرکه سیب نیز در حد بسیار کمی می‌توانند به لاغری کمک کنند اما نه به اندازه داروهایی که توسط مجامع علمی تایید شده‌اند. مصرف این مواد ضرر چندانی ندارد و منع نمی‌شود، اما اینکه بخواهیم برای کاهش وزن به آنها دل ببندیم، اشتباه است. روزانه حداکثر یک عدد قرص چای سبز یا سرکه به عنوان چاشنی در کنار غذا منعی ندارد.

در انتها این سه نکته مهم را از یاد نبرید:

- 1- غلبه بر اضافه وزن و چاقی جز از طریق تغییر شیوه زندگی با اصلاح الگوی تغذیه و فعالیت بدنی میسر نیست و داروها در این میان نقش کمکی دارند.
- 2- مصرف هیچ‌کدام از داروهای لاغری بدون تجویز پزشک دارای شماره نظام پزشکی مجاز نیست، حتی اگر دارویی توسط کارشناسان تغذیه و رژیم‌درمانی تجویز شد، پیش از مصرف آن با پزشک خود مشورت کنید.
- 3- هرگز از عاملان غیرمجاز و بدون مجوز وزارت بهداشت دارو تهیه نکرده و برای تهیه دارو به داروخانه‌ها مراجعه نکنید.

کسانی که به این سه نکته توجه نمی‌کنند و به امید معجزه به داروهای غیرمجاز رومی‌آورند باید منتظر عوارض ناخواسته آنها باشند.