

**فريده پناه**

**گروه بهداشت و سلامت-**

شده را برای بدن سخت می کنند  
-سطح انرژی و دمای داخلی بدن را افزایش می دهند  
داروهایی که اشتها را کاهش می دهند به عنوان سرکوب کننده های اشتها (anorectics) شناخته می شوند. اما خیلی از این داروها به اسم برندهای خود معروفند. مصرف این داروها بدون نظارت پزشک خطرناک است و نباید بدون تجویز مصرف برگشت دوباره وزن می شود و به همین دلیل کسی که قصد مصرف این داروها را دارد خطرات آن را بداند. درمان چاقی با ظهور داروهای جدیدی مثل سماگلو تاید و تیرزپاتید متحول شده است. در مطالعات بالینی معلوم شده که این داروها باعث کاهش وزن تا دوام پذیر می شوند. به طور متوسط ۲۱ درصد از وزن بدن افراد با این داروها کم شده بود و طبق نتایج، سماگلو تاید نواسته بود ریسک مشکلات شدید قلبی و عروقی را به میزان زیادی کاهش دهد. اما به دلیل تقاضای زیاد این داروها، دانشمندان کنجکاو شدند که به بررسی عوارض جانبی آنها بپردازند. داروهای لاغری دسته ای از داروها هستند که به منظور کمک به کاهش وزن تولید می شوند. این داروها با تغییر فرایندهای اساسی بیولوژیکی مربوط به اشتها و جذب انرژی، عمل می کنند.

**انواع داروهای لاغری**

هر چند بازار پُر از داروها و قرص های لاغری است اما تعداد بسیار کمی از آنها واقعا مورد تأیید سازمان غذا و دارو هستند و حتی تعداد کمتری برای استفاده بلندمدت مناسب اند. ضمنا حتی می شوند. به طور متوسط ۲۱ درصد از وزن بدن افراد با این داروها کم شده بود و طبق نتایج، سماگلو تاید نواسته بود ریسک مشکلات شدید قلبی و عروقی را به میزان زیادی کاهش دهد. اما به دلیل تقاضای زیاد این داروها، دانشمندان کنجکاو شدند که به بررسی عوارض جانبی آنها بپردازند. داروهای لاغری دسته ای از داروها هستند که به منظور کمک به کاهش وزن تولید می شوند. این داروها با تغییر فرایندهای اساسی بیولوژیکی مربوط به اشتها و جذب انرژی، عمل می کنند.

**به طور کلی داروهای لاغری**

**بامکانیسم های زیر اثر می گذارند:**

- باعث می شوند کمتر احساس گرسنگی کنید
- باعث می شوند زودتر و بیشتر احساس سیری کنید
- جذب چربی از غذای خورده

**متفورمین:** در اصل برای درمان دیابت نوع دوم تجویز می شود، تولید گلوکز در کبد را کاهش می دهد، در نتیجه جذب گلوکز در روده کمتر شده و حساسیت به انسولین در تمام بدن بیشتر می شود.  
**نالتراکسون:** در ابتدا برای درمان اعتیاد به الکل و مخدرها کاربرد داشت. اکنون گاهی در کنار بوپروپیون برای کمک به لاغری تجویز می شود. گفته می شود که این دارو احساس سیری را افزایش می دهد. به طور کلی هر دارویی که به واسطه آفتامین ها سطح انرژی را افزایش دهد یا اشتها را سرکوب کند، پتانسیل وابستگی به دارو دارد. آن دسته از داروهایی که جذب چربی در بدن را مهار می کنند، تغییرات زیادی در کیفیت مدفوع و عادات دفع ایجاد می کنند.  
**تیرزپاتید:** دارویی تزریقی برای درمان دیابت نوع دوم است و در برخی موارد برای لاغری نیز تجویز می شود. در بازار گسترده مکمل های رژیمی

**به نظر می رسد تحلیل توده های عضلانی نیز یکی از نگرانی های مرتبط با مصرف داروهای لاغری است. طبق مطالعات، در مواردی ممکن است ترکیبی از چاقی و توده عضلانی اسکلتی کم باعث ضعف عضلانی شود. نمی توان گفت چند درصد از افراد ممکن است دچار چنین مشکلی باشند و این مسئله ای است که باید به دقت بررسی شود.**

در کیفیت مدفوع و عادات دفع ایجاد می کنند  
**اولیستات:** جذب چربی در بدن را کاهش می دهد و باید در یک رژیم غذایی کم چرب مصرف شود تا نتیجه بخش باشد. معمولاً برای افرادی که فشارخون بالا، دیابت، کلسترول بالا یا بیماری قلبی دارند تجویز می شود.  
**فن ترمین:** یک آفتامین است که اشتها را سرکوب می کند و در اصل برای درمان صرع طراحی شده است. برای افرادی که بیماری قلبی، فشارخون بالا، پرکاری تیروئید و یا آب سیاه دارند و

ولاغری شما می تواند انواع و اقسام قرص های لاغری را خرید که کمکتان می کنند وزن کم کنید. اما این مکمل ها می توانند اثراتی بر سلامتی تان بگذارند، از اثرات بی خطر گرفته تا خطرناک! اگر قصد دارید از داروهای لاغری استفاده کنید، لازم است ابتدا با پزشک مشورت کنید تا هم عوارض جانبی آنها را بسنجید و هم مطمئن شوید که تداخلی با داروهایی که مصرف می کنید ندارند.  
**در مورد داروهای لاغری که مورد تأیید سازمان غذا و دارو هستند، عوارض جانبی معمول**

# عوارض جانبی داروهای رایج لاغری

داروهای لاغری یا ضد چاقی به خیلی از افراد کمک می کنند وزن کم کرده و آن را حفظ کنند. مصرف دارو می تواند بخشی از یک برنامه جامع ضد چاقی باشد. خیلی از افرادی که برای لاغری به پزشک مراجعه می کنند در مورد داروهای لاغری سؤال می پرسند.



کند. داروهای GLP-1 در افرادی که چاقی یا دیابت نوع دوم داشتند مورد مطالعه قرار گرفت. برای افرادی که در این دو گروه قرار نمی گیرند، مثلاً کسانی که فقط به دلایل زیبایی می خواهند وزن کم کنند، درک واضحی از خطرات و مزایای مصرف دارو وجود ندارد و این جایی است که نمی توان با قطعیت در مورد عوارض جانبی داروهای لاغری حرف زد. اما برای بیشتر افرادی که دچار چاقی و چربی مفرط هستند، مزایای داروهای لاغری به مضرات آن می ارزد.

افراد ممکن است دچار چنین مشکلی باشند و این مسئله ای است که باید به دقت بررسی شود. محققان با استفاده از آم آر ای، تغییرات ساختار بدنی را در افرادی که تیرزپاتید مصرف می کردند بررسی نموده و به این نتیجه رسیدند که بخشی از حجم از دست رفته عضله در واقع چربی بین عضله ای بوده است. کاهش توده عضلانی، بیشتر از میزانی نبود که انتظار می رفت با کاهش وزن اتفاق بیفتد. محققان می گویند هنوز چیزهای زیادی وجود دارد که باید در مورد اثرات داروهای لاغری کشف

و لیراگلو تاید نیز داروهای GLP-1 دیگری هستند که با افزایش احتمال گاستروپارزی (فلج معده) همراه اند. فلج معده اختلالی است که حرکت غذا از معده به روده را کند یا متوقف می کند. **اثر بر توده عضلانی**  
به نظر می رسد تحلیل توده های عضلانی نیز یکی از نگرانی های مرتبط با مصرف داروهای لاغری است. طبق مطالعات، در مواردی ممکن است ترکیبی از چاقی و توده عضلانی اسکلتی کم باعث ضعف عضلانی شود. نمی توان گفت چند درصد از

ولاغری و شما می تواند انواع و اقسام قرص های لاغری را خرید که کمکتان می کنند وزن کم کنید. اما این مکمل ها می توانند اثراتی بر سلامتی تان بگذارند، از اثرات بی خطر گرفته تا خطرناک! اگر قصد دارید از داروهای لاغری استفاده کنید، لازم است ابتدا با پزشک مشورت کنید تا هم عوارض جانبی آنها را بسنجید و هم مطمئن شوید که تداخلی با داروهایی که مصرف می کنید ندارند.  
**در مورد داروهای لاغری که مورد تأیید سازمان غذا و دارو هستند، عوارض جانبی معمول**

افراد ممکن است دچار چنین مشکلی باشند و این مسئله ای است که باید به دقت بررسی شود. محققان با استفاده از آم آر ای، تغییرات ساختار بدنی را در افرادی که تیرزپاتید مصرف می کردند بررسی نموده و به این نتیجه رسیدند که بخشی از حجم از دست رفته عضله در واقع چربی بین عضله ای بوده است. کاهش توده عضلانی، بیشتر از میزانی نبود که انتظار می رفت با کاهش وزن اتفاق بیفتد. محققان می گویند هنوز چیزهای زیادی وجود دارد که باید در مورد اثرات داروهای لاغری کشف

ولاغری و شما می تواند انواع و اقسام قرص های لاغری را خرید که کمکتان می کنند وزن کم کنید. اما این مکمل ها می توانند اثراتی بر سلامتی تان بگذارند، از اثرات بی خطر گرفته تا خطرناک! اگر قصد دارید از داروهای لاغری استفاده کنید، لازم است ابتدا با پزشک مشورت کنید تا هم عوارض جانبی آنها را بسنجید و هم مطمئن شوید که تداخلی با داروهایی که مصرف می کنید ندارند.  
**در مورد داروهای لاغری که مورد تأیید سازمان غذا و دارو هستند، عوارض جانبی معمول**

## شما عدم تحمل به لاکتوز دارید یا حساسیت به لبنیات؟

خوردن یا نوشیدن چیزی حاوی لاکتوز رخ می دهد. علاوه بر این، شدت این علائم بسته به شدت عدم تحمل لاکتوز بدن و میزان مصرف لاکتوز می تواند در نوسان باشد. بنابراین، برای مثال، فردی که مبتلا به عدم تحمل لاکتوز شدیدتر است، ممکن است نفخ بدتری نسبت به فردی که یک مورد خفیف دارد، تجربه کند، حتی اگر هر دو فقط به همان میزان لاکتوز را مصرف کرده باشند. به طور مشابه، اگر دو نفر با شدت یکسان عدم تحمل لاکتوز مقدار متفاوتی از همان غذای لبنی مصرف کنند، فسرده می کنند ممکن است علائمی بیشتری را تجربه کنند. آشنایی با علائم بدتری را تجربه کنید. آشنایی با

حساسیت به لبنیات به عنوان آلرژی به شیر شناخته می شود، آلرژی به لبنیات وضعیتی است که در آن سیستم ایمنی بدن نسبت به پروتئین های موجود در شیر و سایر غذاهای لبنی بیش از حد واکنش نشان می دهد. علائم می تواند از خفیف تا شدید متفاوت باشد و در زیر ذکر شده است: کپیر، خارش، تورم دشواری در تنفس سرفه یا خس خس سینه استراخ نفخ، گرفتگی عضلات، مدفوع خونی، اسهال  
برخی از این علائم با علائم عدم تحمل لاکتوز مطابقت دارند، به همین دلیل است که برخی افراد ممکن است این دو را اشتباه بگیرند. به یاد داشته باشید که عدم تحمل لاکتوز یک

خوردن یا نوشیدن چیزی حاوی لاکتوز رخ می دهد. علاوه بر این، شدت این علائم بسته به شدت عدم تحمل لاکتوز بدن و میزان مصرف لاکتوز می تواند در نوسان باشد. بنابراین، برای مثال، فردی که مبتلا به عدم تحمل لاکتوز شدیدتر است، ممکن است نفخ بدتری نسبت به فردی که یک مورد خفیف دارد، تجربه کند، حتی اگر هر دو فقط به همان میزان لاکتوز را مصرف کرده باشند. به طور مشابه، اگر دو نفر با شدت یکسان عدم تحمل لاکتوز مقدار متفاوتی از همان غذای لبنی مصرف کنند، فسرده می کنند ممکن است علائمی بیشتری را تجربه کنند. آشنایی با علائم بدتری را تجربه کنید. آشنایی با

## نودل بخوریم یا نخوریم؟

بسته انرژی برای روزی که انرژی زیادی در آن است. این غذا که باعث محبوبیت آن در آسیای شرقی شده داشتن کربوهیدرات است. این کربوهیدرات اگر در ساعات ابتدایی روز دریافت شود انرژی لازم برای روز شما را تامین خواهد کرد. همین موضوع سالهاست که نودل قابل توجهی از فیبر را در خود جا داده و همین موضوع به بهبود عملکرد سیستم گوارشی کمک می کند. نتیجه وجود این فیبر بالا کمک به کنترل مشکلاتی مانند یبوست و رف بیماری های گوارشی دیگر مانند سنگینی معده است و حتی از بروز برخی مشکلات معده مانند سوزش معده و ضعف های شکمی پیشگیری کند. در مجموع نودل تفاوت چندانی با سایر محصولات آرد گندم مثل نان یا ماکارونی ندارد و می تواند آن را فرآورده ای متفاوت و جدید از آرد گندم در نظر بگیریم. همانطور که می دانید این نودل سالم ترین خوراک های از جمله سبزیجات، گوشت و برنج را نیز به تعادل مصرف کرد و زیاده روی در هر کدام از آن ها می تواند منجر به ایجاد آسیب به سلامتی بدن شود. پس با خیال آسوده متوانید نودل را به سبب غذای خود اضافه کنید و از این غذای جدید خوشمزه لذت ببرید.

## خطر عمل تغییر رنگ چشم برای افراد سالم

شکیه شوند، عمل جراحی آنها بسیار سخت می شود. رییس مرکز نظارت و اعتباربخشی امور درمان وزارت بهداشت تاکید کرد: به افراد سالم توصیه می کنیم که اگر چشم های سالمی دارند از رنگ طبیعی و خدادادی چشم هایشان لذت ببرند و تن به عملی ندهند که عوارض بسیاری دارد و چشم سالم را به چشم معیوب تبدیل می کند. بنابر اعلام وزارت بهداشت، دریاپاری در پاسخ به این سوال که عمل تغییر رنگ چشم برای چه افرادی توصیه می شود، گفت: کراتوپیکمتاسیون یا عمل تغییر

## گروه بهداشت و سلامت-نودل

یکی از غذاهای محبوب در دنیاست و محبوبیت آن هر روز رو به افزایش است، به طوری که طبق گزارش جهانی نودل فوری، در سال ۲۰۲۲ میلادی بیش از ۱۲۱ میلیارد وعده نودل خورده شده که حدود ۱۷ درصد بیشتر از سال ۲۰۱۸ میلادی بوده است. این مقدار برابر با غذای مصرفی ۲ سال مردم ایران است! نودل علاوه بر این که به تنهایی یک وعده غذایی کامل محسوب می شود، قابلیت ترکیب شدن با انواع مواد غذایی مثل سبزیجات، گوشت، مرغ، تخم مرغ و... باعث شده مثل برنج و ماکارونی به عنوان یک پایه انواع غذاها به یک عضو جدانشدنی در سبد مصرف مردم کشورهای مختلف تبدیل شود. این موضوع به دلیل ویژگی های مثل سریع، مغذی، سالم و خوشمزه بودن نودل است و باعث شده در دل مردم ایران هم جایز کند. مثل هر غذای جدید دیگری که وارد فرهنگ کشورمان می شود ترس از سالم بودن یا نبودن آن هم به دغدغهای برای مردم تبدیل شده است که در این گزارش قصد داریم به فواید و مضرات آن بپردازیم. بدون ماده نگهدارنده عامه مردم تصور می کنند ماده غذایی که در یخچال نگهداری نمی شود، مانند کاری بالایی دارد و یک فست فود با زمان آماده سازی کم است، باید مواد نگه

**هانی**

**فتوکپی** **سیمای**

**پرینت** **تایپ**

**سنگه**

**لوازم تحریر**

0902 299 2099 Hany\_tahrir

آدرس: مرکز خرید آرین، طبقه اول، غرفه ۴۱

**گروه هتل های تاپ تورز**

**محل ویدا**

021-8586 www.ttgroup.ir @Toptours\_Group ttgroup.ir