

یادداشت

عوارض داروهای کاهش وزن



بهزاد حاتمی فوق تخصص گوارش و کبد

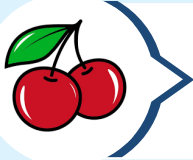
استفاده از داروهای لاغری برای کاهش وزن به شرایط فرد بستگی دارد. این داروها از طریق کاهش اشتها باعث کاهش وزن می شود و مصرف آن در کنار رژیم غذایی و ورزش مؤثر است ولی نکته اصلی اینجاست که بدون آن معمولاً مؤثر نیست، بنابراین این داروها به هیچ وجه نمی تواند جای رژیم و ورزش را در کاهش وزن بگیرد. تصمیم گیری برای شروع مصرف این دارو در افرادی که اضافه وزن دارند یا چاق هستند باید با نظر گرفتن عوارض و فواید آن باشد، انتخاب این دارو برای کاهش وزن به شرایط فرد بستگی دارد و باید فقط توسط پزشک تجویز و مصرف شود. فرد باید طی مصرف دارو از نظر بروز عوارض تحت نظر پزشک باشد و ادامه یا قطع دارو نیز با نظر پزشک است. در بزرگسالانی که BMI بالا یا به بیماری هایی مثل فشارخون بالا، دیابت نوع دو و چربی خون بالا مبتلا هستند، با نظر پزشک می توانند این داروها به صورت تزریق زیرجلدی روزانه مصرف می شود، استفاده از این دارو طی بارداری و شیردهی توصیه نمی شود. افرادی که مبتلا به پانکراتیت (التهاب لوزالمعده) هستند و یا کسانی که سابقه شخصی یا خانوادگی سرطان تیروئید دارند مصرف داروهای کاهش وزن ممنوع است. تهوع، استفراغ و اسهال از جمله عارضه های این دارو است که معمولاً درجه بروز آن از خفیف تا متوسط متغیر است و در اغلب موارد با گذشت زمان بهبود می یابد. بیماران دیابتی چنانچه همزمان با لیراگلو تابد و انسولین از داروهای کاهش وزن استفاده کنند ممکن است دچار عارضه افت قند خون شوند. التهاب لوزالمعده، بیماری کیسه صفرا از جمله سنگ صفرا و التهاب کیسه صفرا و نارسیایی کلیه از جمله عوارض خطرناک داروهای ضد دیابتی و کاهش وزن است.



مصرف منظم یکی از این میوه ها قبل از خواب، تفاوت زیادی در کیفیت خواب شما ایجاد می کند. طبق تحقیقات کمبود خواب با کیفیت می تواند منجر به مشکلات سلامتی مانند کاهش تمرکز، اضطراب و افسردگی و آسیب پذیری در برابر بیماری و عفونت شود. به گفته محققان برخی غذاها وجود دارند که می توانند به خواب بهتر و آرام تری کمک کنند. این به دلیل مزایای زیادی مانند خواص ضد التهابی، ملاتونین و پیتاسیم است. مصرف منظم یکی از این میوه ها قبل از خواب، تفاوت زیادی در کیفیت خواب شما ایجاد می کند:

میوه های برای افزایش کیفیت خواب

گیلاس



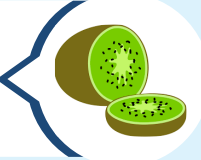
گیلاس، به ویژه گیلاس ترش، می تواند برای خواب، مفید باشد. گیلاس منبع طبیعی ملاتونین است، هورمونی که چرخه خواب و بیداری را تنظیم می کند. مصرف گیلاس ترش یا حتی آب گیلاس سطح ملاتونین در بدن کند که به طور بالقوه می تواند کیفیت و مدت خواب را بهبود بخشد.

موز



به لطف منیزیم و پیتاسیم موجود در موز، این میوه می تواند به آرامش عضلات و بهبود خواب کمک کند. به گفته متخصصان هر چیزی که حاوی منیزیم باشد می تواند آرامش را تشویق کند، بهترین ماده موجود در موز «تریپتوفان» است که می تواند خواب آلودگی را تقویت کند و به خواب عمیق و آرام کمک کند.

کیوی



در مورد سروتونین، کیوی سطوح بالاتر سروتونین را داراست که استفاده آن را برای قبل از خواب ایده آل می کند. با مصرف کیوی آرامش بیشتری خواهید داشت و به لطف ویتامین C موجود در کیوی، کیفیت و مدت خواب شما نیز بهبود می یابد.

پرتقال



پرتقال منبع عالی ویتامین C است. قندهای طبیعی موجود در پرتقال می تواند انرژی ملایمی را در طول روز افزایش دهد و ممکن است خلق و خوی را بهبود بخشد و آرامش را قبل از خواب راحت تر کند.

نکته

ورزش برای سلامتی روده خوب است

بررسی ها بیانگر این است که ورزش کردن بر عملکرد روده اثر می گذارد و به بهبود «میکروبیوم» کمک می کند. به طور قطع، ورزش برای قلب، عضلات و سلامت روان مفید است. ورزش کردن برای سلامتی روده نیز مفید ارزیابی می شود و سبب بهبود میکروبیوم، کاهش خطر ابتلا به بیماری های گوارشی و کمک به پیشگیری از یبوست می شود. میکروبیوم روده، نام انواع میکروارگانیسم های دستگاه گوارش است که عمدتاً از روده و بافت های اطراف آن تشکیل شده اند. این میکروبیوم شامل باکتری های مفید و مضر هستند که بر موارد بسیاری از هضم غذا تا خطر طولانی مدت بیماری و روند بهبودی یا بدتر شدن بیماری تأثیر می گذارند. خوردن و آشامیدن نیز بر میکروبیوم تأثیر می گذارد. بررسی ها بیانگر این است که ورزشکاران و افرادی که به طور منظم فعالیت می کنند، میکروبیوم های روده سالم تری نسبت به افراد کم تحرک دارند. محققان معتقدند ورزش نه تنها تعداد میکروب های مفید در میکروبیوم را افزایش می دهد بلکه سبب افزایش تنوع میکروبیوم می شود. میکروبیوم های متنوع تر ممکن است خطر ابتلا به بیماری هایی مانند بیماری التهابی روده و حتی دیابت را کاهش دهد. در صورت ابتلا به یبوست ممکن است تحرک، حتی فقط یک پیاده روی ساده، بتواند به عملکرد سیستم گوارشی بدن کمک کند. ورزش، ماهیچه های روده را تحریک می کند و «زمان انتقال» مدفوع را کاهش می دهد. بهترین ورزشی که با افزایش سن به منظور پیشگیری از یبوست می توان انجام داد، فعالیت های هوازی مانند پیاده روی، دوچرخه سواری، رقصیدن، دویدن و شنا است.

تسهیل هضم

برخی از حرکات یوگا نیز باعث تحریک هضم می شوند، بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، ورزش کردن، خطر ابتلا به بیماری های گوارشی را کاهش می دهد. نتایج برخی مطالعات بیانگر این است که ورزش می تواند بر کاهش خطر ابتلا به سرطان معده، روده بزرگ و مری اثرگذار باشد. ورزش، سرعت هضم را بیشتر می کند و دستگاه گوارش کمتر در معرض مواد سرطان زای موجود در غذاها و نوشیدنی ها قرار می گیرد. ورزشکارانی که به صورت منظم فعالیت دارند، ممکن است در معرض خطر کمتری برای بیماری التهابی روده و دیورتیکولوز باشند، اگرچه که تحقیقات بیشتری در این زمینه مورد نیاز است. بدیهی است که یک تمرین نمی تواند میکروبیوم روده را بهبود بخشد، از یبوست جلوگیری کند و بیماری را رفع کند. نتایج یک مطالعه نشان می دهد افرادی که ورزش کردن را آغاز کرده اند تغییرات مثبتی در میکروبیوم ها داشته اند. اما این تغییرات تا حد زیادی از زمانی که افراد از ورزش کردن دست کشیدند، ناپدید شده است. با توجه به این شرایط، فرارگرفتن ورزش در برنامه روزانه توصیه می شود. مصرف سبزیجات و میوه فراوان، محدود کردن غذاهای فرآوری شده، مصرف پروبیوتیک و پرهیز از مصرف بیش از حد آنتی بیوتیک به تقویت روده کمک می کند.

تأثیر داروهای کاهش وزن در مقابله با کبد چرب

یک کارآزمایی جدید نشان می دهد که شکل تجربی داروهای کاهش وزن موسوم به GLP-1 می تواند به کاهش بیماری کبد چرب کمک کند. دکتر «آرون سانبل»، محقق ارشد، گفت: Survodutide می تواند یک تغییردهنده مهم در برابر این بیماری باشد. بر اساس گزارش محققان، از هر ۴ نفر در سراسر جهان، ۱۰ نفر مبتلا به بیماری کبد چرب است. کارآزمایی survodutide شامل ۲۸۲ بزرگسال از ۲۵ کشور بود.

نشانه های سنگ کلیه

سنگ کلیه زمانی رخ می دهد که مواد معدنی مانند کلسیم، اگزالات و فسفر در کلیه رسوب کند و بلورهای زرد رنگ سختی به اندازه دانه شن یا در موارد حاد به اندازه توپ گلف تشکیل شود. نشانه های سنگ کلیه عبارتند از: درد شدید دورکم، زیرشکم و کشاله ران، نیاز دائم به دفع ادرار، ادرار کدر یا بدبو، کشف از بیماران فیبروز و آنزیم های کبدی بهبود یافت حال، بعضی کودکان ممکن است هیچ گونه علامتی نداشته باشند یا به جای کمردرد، به تهوع یا معده درد دچار شوند. پزشکان متخصص توصیه می کنند که برای جلوگیری از ابتلا به سنگ کلیه، آب زیاد به ویژه در ماه های گرم سال بنوشید. اگر نمی دانید مقدار آبی که می نوشید کافی است یا خیر، باید به رنگ ادرار توجه کنید. اگر کاهی باشد، یعنی مقدار آبی که می نوشید کافی است. حدود ۱۰ درصد از افراد در مقطعی از زندگی به سنگ کلیه مبتلا می شوند.

جدول کلمات متقاطع

Crossword puzzle grid with 15 rows and 15 columns. Includes clues in Persian.

حل جدول ۱۸۵۴

Solved crossword puzzle grid with the same 15x15 structure.

جدول سودوکو

9x9 Sudoku puzzle grid with some numbers filled in.

Solved 9x9 Sudoku puzzle grid.

شماره ۱۸۵۵

Large crossword puzzle grid with 15 rows and 15 columns.