

## پیامدهای مصرف قرص‌های لاغری



دکتر شهاب شهابی

فلوشیپ جراحی  
لاپاراسکوپی

خود هستند و در این بین ممکن است به هر روشی متوسل شوند تا سریع لاغر شوند. یکی از این روش‌ها قرص لاغری است. آیا واقعا قرص‌های لاغری اثر مثبتی در کاهش وزن دارند؟ ده‌ها قرص لاغری وجود دارد که با تبلیغات گسترده و با معرفی گیاهی بودن محصول، معجزه‌آسابودن و ادعای بدون عارضه بودن به‌خصوص در شبکه‌های ماهواره‌ای که نظارت بر آن وجود ندارد به مردم عرضه می‌شود.

ترکیبات این قرص‌ها از کافئین و چای سبز گرفته تا چربی‌های ترانس و فیبرهای مصنوعی متنوع است. از مکانیسم این قرص‌ها کاهش جذب کربوهیدرات و افزایش دفع چربی، بالابردن متابولیسم بدن و دفع آب است. از جمله این قرص‌ها می‌توان به ارلیستات یا ونوستات، قرص‌های کافئین، لینولنیک اسید، عصاره چای سبز، ال کارنتین، کربواسلیم و غیره اشاره کرد.

بسیاری از این مکمل‌ها استانداردهای دارویی و تاییدیه سازمان غذا و دارو ندارند. از طرفی ممکن است با داروهای دیگری که مصرف می‌کنید تداخل داشته باشند. نتایج نشان داده است که تاثیر این قرص‌ها (البته اگر واقعا تاثیری داشته باشند!) کمک چندانی به کاهش وزن نمی‌کند و موقتی است. به‌علاوه مصرف طولانی‌مدت آنها نیز عوارض جبران‌ناپذیری نظیر ایجاد آسیب و التهاب کبدی، علائم گوارشی نظیر اسهال و تهوع و استفراغ، حساسیت و بیماری‌های پوستی، عوارض قلبی، بی‌خوابی و اضطراب بر جا می‌گذارد.

یکی از مشکلات دیگر مصرف این قرص‌ها این است که به محض قطع مصرف، اضافه وزنی بیشتر از قبل را تجربه خواهید کرد. در پایان باید متذکر شوم هیچ قرص جادویی وجود ندارد که باعث کاهش وزن سریع و ماندگار و بدون عارضه‌شود. کم‌عارضه‌ترین روش، رعایت رژیم و ورزش است؛ حتی بعد از جراحی‌های لاغری هم بیماران باید سبک زندگی خود را تغییر دهند.



برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یک سطر یاستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

### کارهای غیرضروری دندانپزشکی را تعطیل کنید

عضو کمیته کشوری مقابله با کرونا، خواستار به تعویق انداختن کارهای غیرضروری دندانپزشکی در ایام اوچگیری کرونا شد. دکتر مسعود مردانی، درخصوص مراجعات به مراکز دندانپزشکی اظهار کرد: کسی که خدمات دندانپزشکی اورژانسی دارد مثلا دچار عفونت دندان شده حتما باید به



### بررسی‌ها

نشان می‌دهد

میزان تشکیل

پلاک‌های مغزی

در افرادی که خواب

پراکنده و منقطعی

دارند و کمتر وارد

مرحله خواب

عمیق می‌شوند

بیشتر است

نداظره‌ری

سلامت

یافته‌های جدید محققان حاکی از آن است که خواب عمیق می‌تواند

عملکردهای مغزی ناشی از بیماری آلزایمر را بهبود ببخشد

# عمیق بخوابید تا آلزایمر نگیرید

هفته‌ای نیست که در خبرها نشئونیم فلان بازیگر مشهور یا فلان نویسنده یا ورزشکار محبوب و... دچار آلزایمر شده است. بیماری‌ای که گاهی چنان پیش می‌رود که فرد نه تنها حافظه بلندمدت و کوتاه‌مدت که گاهی حتی دیگر خودش را هم نمی‌شناسد. آلزایمر به‌عنوان یک اختلال مغزی، قدرت تفکر، حافظه، تکلم و توانایی انجام فعالیت‌های روزانه را از مبتلایانش می‌گیرد. با از بین رفتن بخشی از یافت مغز در این بیماری، توانایی‌های ذهنی بیمار دچار مشکل شده و چرخه خواب و بیداری‌اش هم مختل می‌شود که نتیجه آن بروز مشکلات خواب، شب‌گردی و آشفتگی است. اکنون در دنیا، قریب به ۵۰ میلیون نفر با بیماری آلزایمر و انواع اختلالات زوال عقل زندگی می‌کنند. محققان پیش‌بینی می‌کنند این آمار تا سال ۱۴۲۹ شمسی ۲۰۵۰٪ میلادی از مرز ۱۵۲ میلیون نفر نیز فراتر رود. در این بین راهکارهایی برای کاهش احتمال ابتلا به آلزایمر هم وجود دارد که از جمله آنها خواب عمیق است.

بسیاری از مبتلایان به آلزایمر در طول بیماری خود تغییرات خواب را تجربه می‌کنند. علت بروز این تغییرات هنوز به‌درستی مشخص نشده اما آنچه

۱	۴	۳	۷	۲	۹	۵	۶	۸
۶	۷	۴	۳	۵	۴	۹	۱	۲
۸	۵	۹	۴	۱	۶	۳	۷	۲
۳	۶	۸	۲	۵	۱	۷	۴	۹
۲	۱	۷	۴	۹	۴	۸	۵	۶
۹	۴	۶	۸	۷	۲	۱	۳	
۴	۷	۸	۹	۳	۶	۵	۷	۸
۷	۸	۱	۹	۴	۲	۶	۳	۵
۱	۶	۳	۹	۸	۷			

۱	۴	۳	۷	۲	۹	۵	۶	۸
۶	۷	۴	۳	۵	۴	۹	۱	۲
۸	۵	۹	۴	۱	۶	۳	۷	۲
۳	۶	۸	۲	۵	۱	۷	۴	۹
۲	۱	۷	۴	۹	۴	۸	۵	۶
۹	۴	۶	۸	۷	۲	۱	۳	
۴	۷	۸	۹	۳	۶	۵	۷	۸
۷	۸	۱	۹	۴	۲	۶	۳	۵
۱	۶	۳	۹	۸	۷			

۱	۴	۳	۷	۲	۹	۵	۶	۸
۶	۷	۴	۳	۵	۴	۹	۱	۲
۸	۵	۹	۴	۱	۶	۳	۷	۲
۳	۶	۸	۲	۵	۱	۷	۴	۹
۲	۱	۷	۴	۹	۴	۸	۵	۶
۹	۴	۶	۸	۷	۲	۱	۳	
۴	۷	۸	۹	۳	۶	۵	۷	۸
۷	۸	۱	۹	۴	۲	۶	۳	۵
۱	۶	۳	۹	۸	۷			

۱	۴	۳	۷	۲	۹	۵	۶	۸
۶	۷	۴	۳	۵	۴	۹	۱	۲
۸	۵	۹	۴	۱	۶	۳	۷	۲
۳	۶	۸	۲	۵	۱	۷	۴	۹
۲	۱	۷	۴	۹	۴	۸	۵	۶
۹	۴	۶	۸	۷	۲	۱	۳	
۴	۷	۸	۹	۳	۶	۵	۷	۸
۷	۸	۱	۹	۴	۲	۶	۳	۵
۱	۶	۳	۹	۸	۷			

۱	۴	۳	۷	۲	۹	۵	۶	۸
۶	۷	۴	۳	۵	۴	۹	۱	۲
۸	۵	۹	۴	۱	۶	۳	۷	۲
۳	۶	۸	۲	۵	۱	۷	۴	۹
۲	۱	۷	۴	۹	۴	۸	۵	۶
۹	۴	۶	۸	۷	۲	۱	۳	
۴	۷	۸	۹	۳	۶	۵	۷	۸
۷	۸	۱	۹	۴	۲	۶	۳	۵
۱	۶	۳	۹	۸	۷			

دندانپزشک مراجعه کند و انجام کارهای غیرضروری دندانپزشکی به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود. وی افزود: بسیاری از مردم به سمت خدمات لودکس دندانپزشکی رفته‌اند اما در شرایط شیوع کرونا که میزان ابتلا در کلانشهرهایی مثل تهران رو به افزایش است، انجام و دریافت این خدمات به هیچ عنوان



یافته‌های جدید محققان حاکی از آن است که خواب عمیق می‌تواند

عملکردهای مغزی ناشی از بیماری آلزایمر را بهبود ببخشد

# عمیق بخوابید تا آلزایمر نگیرید

هفته‌ای نیست که در خبرها نشئونیم فلان بازیگر مشهور یا فلان نویسنده یا ورزشکار محبوب و... دچار آلزایمر شده است. بیماری‌ای که گاهی چنان پیش می‌رود که فرد نه تنها حافظه بلندمدت و کوتاه‌مدت که گاهی حتی دیگر خودش را هم نمی‌شناسد. آلزایمر به‌عنوان یک اختلال مغزی، قدرت تفکر، حافظه، تکلم و توانایی انجام فعالیت‌های روزانه را از مبتلایانش می‌گیرد. با از بین رفتن بخشی از یافت مغز در این بیماری، توانایی‌های ذهنی بیمار دچار مشکل شده و چرخه خواب و بیداری‌اش هم مختل می‌شود که نتیجه آن بروز مشکلات خواب، شب‌گردی و آشفتگی است. اکنون در دنیا، قریب به ۵۰ میلیون نفر با بیماری آلزایمر و انواع اختلالات زوال عقل زندگی می‌کنند. محققان پیش‌بینی می‌کنند این آمار تا سال ۱۴۲۹ شمسی ۲۰۵۰٪ میلادی از مرز ۱۵۲ میلیون نفر نیز فراتر رود. در این بین راهکارهایی برای کاهش احتمال ابتلا به آلزایمر هم وجود دارد که از جمله آنها خواب عمیق است.

بسیاری از مبتلایان به آلزایمر در طول بیماری خود تغییرات خواب را تجربه می‌کنند. علت بروز این تغییرات هنوز به‌درستی مشخص نشده اما آنچه

تغییرات خواب در مراحل پایانی بیماری بیشتر دیده می‌شود. اما برخی تحقیقات نشانه‌هایی از اختلال خواب را در مراحل اولیه آلزایمر نیز عنوان کرده است:
**سخت به خواب رفتن:** بسیاری از افراد مبتلا به آلزایمر بیشتر شب‌ها دچار اختلال خواب می‌شوند. مطالعه روی

نمی‌تواند به‌طور قطعی به این موضوع پاسخ دهد. اما برخی تحقیقات نشان می‌دهد که خواب عمیق در مراحل پایانی بیماری بیشتر دیده می‌شود. اما برخی تحقیقات نشانه‌هایی از اختلال خواب را در مراحل اولیه آلزایمر نیز عنوان کرده است:

محققان بارها اعلام کرده‌اند خوابیدن تأثیر بسیار زیادی در ابتلا به آلزایمر دارد. محققان دانشگاه کالیفرنیا، برکلی به تازگی دریافته‌اند خواب عمیق یکی از راه‌های پیشگیریانه برای جلوگیری از ابتلا به این بیماری به شمار می‌رود. در شرایطی که هیچ درمان قطعی برای بیماری آلزایمر وجود ندارد، خواب عمیق راهکاری مؤثر به‌شمار می‌رود تا افراد کمتر در معرض این بیماری قرار بگیرند. آنها دریافته‌اند خواب به مثابه یک گوی شیشه‌ای می‌تواند احتمال ابتلا به آلزایمر، زمان بروز آن در مغز و چگونگی سرعت‌گرفتن این بیماری را نشان دهد. اما برای بهبود این وضعیت یک کار می‌توان انجام داد: دانشمندان بر این باورند که مغز در

### خواب عمیق، روشی پیشگیرانه

فرآیند خواب عمیق خود را پاکسازی می‌کند و این احتمال وجود دارد که بتوان بازودتر خوابیدن و خواب عمیق، عوارض آلزایمر را هم تا حدودی بهبود بخشید. یکی از مشخصه‌های بیماری آلزایمر، تشکیل پلاک‌های سمی در مغز موسوم به بتا آمیلوئید است که نقش کلیدی در پیشرفت آلزایمر ایفا کرده و بخش‌های حافظه و دیگر عملکردهای مغزی را از بین می‌برد. بررسی‌ها نشان می‌دهد میزان تشکیل پلاک‌های مغزی در



پرهام پارساژاد

فیزیوتراپیست

است. در زمانی که پائسگی و تغییرات هورمونی ناشی از آن سیستم اسکلتی را آسیب‌پذیرتر کرده است؛ به دلیل افزایش تعداد اعضای خانواده و اضافه‌شدن نوه‌ها و میزبانی و پذیرایی از تعداد بیشتری از افراد، حجم و زمان فعالیت‌ها بیشتر شده و می‌تواند آسیب و ناتوانی را برای آنها به همراه داشته باشد. فیزیوتراپی در سالمندی یکی از گرایش‌های بسیار مهم برای سالم و پویا نگه‌داشتن جوامع است؛ خصوصاً که میانگین سنی جامعه ایرانی به مرور در حال افزایش است و در صورت بی‌توجهی به سلامت مردم در سنین بالای ۶۰سالگی - که سازمان جهانی بهداشت آن را معیار تعریف سالمند دانسته است - باآینده‌ای سخت و پر هزینه خصوصاً در بخش سلامت روبه‌رو خواهیم بود.

جلب توجه افراد به این‌که با افزایش سن باید به مرور از مقدار و شدت فعالیت‌ها متناسب باآمادگی جسمانی آنهاکاسته شود و توصیه به محول‌کردن بخشی از تعهدات شغلی به جوان‌ترها و هشدار به عوارض و عواقب ادامه فعالیت‌های سنگین و طولانی سال‌های گذشته در دوران سالمندی، از وظایف

توصیه نمی‌شود. عضو کمیته کشوری مقابله با کرونا، استفاده از ماسک، شیلد و دستکش را برای دندانپزشکان الزامی دانست و گفت: دندانپزشکان حتی با وجود انجام تریاژ باید از ملزومات حفاظتی در حین ارائه خدمات به بیماران استفاده کنند تا میزان آسیب به حداقل برسد. / مهر

تشویق شان کنید که روزانه ورزش کنند و فعالیت بدنی داشته باشند. اما به خاطر داشته باشید که فعالیت بدنی را تا چهار ساعت پیش از خواب انجام دهید و بعد از آن دیگر ورزش نکنید. از مصرف مشروبات الکلی، کافئین و نیکوتین که موادی محرک هستند، خودداری کنید. سعی کنید دردهای آنها را به شکلی آرام کنید. حتما درجه حرارت اتاق خواب آنها متعادل و راحت باشد. موقع خواب از چراغ خواب برای اتاقشان استفاده کنید. اگر فرد به خاطر اختلال خواب در طول شب بیدار است، از او بخواهید حتی در حالت بیداری هم در رختخوابش باقی بماند و برای خوابیدن فقط از اتاق خواب و رختخوابش استفاده کرده و سعی نکنند جای دیگری را جایگزین کند. تلاش کنید وقتی بی‌خواب می‌شوند سراغ تماشای تلویزیون یا کار باگوشی نروند.

### درمان‌های غیردارویی برای تغییرات خواب

معمولا برای تغییراتی که در الگوی خواب مبتلایان به آلزایمر رخ می‌دهد،

هیچ روش درمان دارویی و غیردارویی

وجود ندارد و بیشتر متخصصان

همواره استفاده از اقدامات غیردارویی برای مقابله با

تغییرات الگوی خواب در مبتلایان به

آلزایمر مؤثر نبوده و با رفتارهای مخل

شبانه همراه باشد، پزشک ناگزیر از

استفاده از دارو برای کنترل این شرایط

می‌شود. برای کسانی که نیاز به مصرف

دارو دارند، متخصصان دارودرمانی

را با دوز خیلی پایین شروع می‌کنند و

آهسته‌تپه جلو می‌روند. البته در این میان،

پزشکان باید مراقب عوارض جانبی‌ای

باشند که ممکن است سالمندان مبتلا

به اختلال مغزی را که با اختلالات شناختی

هم مواجه هستند، درگیر کند. مصرف

این داروها، خطر افتادن و شکستگی،

احساس گیجی و کاهش توانایی در

مراقبت از خود را در آنها کاهش می‌دهد.

مصرف این قبیل داروها بلافاصله

پس از بهبود کیفیت الگوی خواب در

آنها متوقف می‌شود. معمولا پزشک

طبق رفتارهایی که با تغییرات الگوی

خواب همراه است، داروهایی را تجویز

می‌کند. در این بین، تجویز داروهای

ضدروان‌پریشی باید با احتیاط صورت

گیرد. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد این

داروها با افزایش خطر سکنه و مرگ در

سالمندان مبتلا به آلزایمر مرتبط است.

منابع:انجمن آلزایمر آمریکا و NewsMedical

افرادی که خواب پراکنده و منقطعی دارند و کمتر

وارد مرحله خواب عمیق می‌شوند، بیشتر است.

رشد پلاک‌های مغزی ارتباط مستقیمی با کیفیت

خواب در مبتلایان به آلزایمر دارد؛ به‌گونه‌ای که

محققان توانسته‌اند افزایش پلاک‌های مغزی را

پیش‌بینی کنند که نشانه شروع بیماری آلزایمر

است. علاوه بر پیش‌بینی شروع آلزایمر، نتایج

به‌دست آمده، رابطه میان خواب بی‌کیفیت

و شروع این بیماری را تایید می‌کنند. محققان

معتقدند خواب عمیق از بهترین مداخلات

انجام‌شده در مدیریت کاهش اختلالات شناختی

محسوب می‌شود. گرچه تست ژنتیک می‌تواند

استعداد ژنتیکی ابتلا به آلزایمر را نشان دهد،

تست خون هم یکی دیگر از روش‌های تشخیصی

به‌شمار می‌رود.

### راست‌قامت

## ضرورت فیزیوتراپی در سالمندی

فیزیوتراپیست‌ها در این حیطه است.

در کنار آگاهی بخشی از خطرات و آسیب‌ها، آموزش و تمرین حرکات بی‌خطر ورزشی و گنجاندن یک برنامه تمرین درمانی ۴۵ دقیقه‌ای در روز می‌تواند ضمن حفظ آمادگی جسمانی و حتی ارتقای آن، به بهبود وضعیت روحی و روانی سالمندان کمک کرده و کیفیت زندگی بالاتری را برایشان به ارمغان بیاورد. گنجاندن تمرین‌های کششی برای حفظ و بهبود انعطاف‌پذیری مفاصل و عضلات، تمرین‌های هوازی برای بهبود عملکرد قلبی و ریوی، تمرین‌های تعادلی برای پیشگیری از زمین‌خوردن و تمرین‌های تقویتی برای بهبود قدرت عضلات در برنامه تمرینی روزانه سبب می‌شود پس از حدود سه ماه انجام آنها به صورت منظم، سالمند با شاخص سلامت بالاتر و فعال‌تر در محیط خانواده، دوستان و جامعه ظاهر شده و نیاز به مراقبت کمتری به خدمات درمانی و بیمارستانی داشته باشد. این نقش مهم فیزیوتراپیست و حضور او در میان آحاد جامعه و نظارت بر نوع فعالیت‌های شغلی، ورزشی و تفریحی آنها متناسب با سن و شرایط جسمانی می‌تواند در این شرایط سخت اقتصادی، کاهش هزینه‌های دارو و درمان را برای خانواده‌ها به دنبال داشته باشد و باری را از دوش نظام سلامت و دولت بردارد. استفاده از یک لوله سبک متری و بالای سربردن و حرکت دادن آن به چپ و راست با هر دو دست با بالا بردن پاها تک با زانوی صاف در حالت خوابیده از نمونه تمرین‌های سبکی است که انجام آنها به صورت روزانه همراه با پیاده‌روی در سطح صاف، کیفیت زندگی سالمندان را بهبود می‌بخشد و به آنها کمک می‌کند که مستقل و توانمند به زندگی ادامه دهند.