

چرا چاق می شویم؟

■ منیر جعفری

چاقی یک بیماری مزمن است و مثل هر بیماری مزمن دیگری نیاز به زمان و درمان دارد.سعی کنید در درمان چاقی خود از دارو استفاده نکنید.
یادتان باشد که رژیم غذایی با کاهش وزن تدریجی علاوه بر اینکه قابل تحمل تر است، عوارضی ندارد و تقریباً غیر قابل بازگشت است.

● **علل چاقی**

(الف) فشارهای درونی، استرس ها و افسردگی ها

(ب) بیماری هایی از قبیل: هیپوتیروئیدسم (کم کاری تیروئید)، اختلالات هیپوتالاموس و …

(ج) مصرف بعضی داروها مثل داروهای ضد بارداری، ضدافسردگی و

ضداضطراب و کورتون‌ها

(د) اختلال تغذیه ای: (دریافت بیشتر انرژی و کمی فعالیت)

(ه) ژنتیک: ۳۰ درصد علت چاقی ها را شامل می شود.

(چ)چاقی در اثر افزایش سن

ک)بیماری قند:این بیماری مزمن معمولاً با چاقی همراه است. البته در برخی موارد معتقدند که چاقی زیاد منجر به ابتلا به این بیماری می شود.

ز) چاقی در زنان یائسه و مردان مسن

از تمامی این عوامل اختلال تغذیه‌ای یا اگر بهتر گفته شود عادات بد غذایی از همه مهم تر است.

● **درمان چاقی**

(الف) درمان دارویی: داروهای ضد چاقی موادی هستند که به منظور افزایش سرعت کاهش وزن ساخته شده‌اند.نباید در این زمینه از تبلیغات ماهواره‌ای و نیز اینترنتی قرص ها و پودرهای لاغری به راحتی بگذریم. حجم بالایی از تبلیغات در رسانه ها به تبلیغ داروهای چربی سوز و یا کاهش دهنده وزن اختصاص پیدا کرده است،ولی آیا به راستی این تبلیغات درست‌اند؟ آیا این داروها تاییدیه های بهداشتی لازم را آن گونه که ادعا می کنند، دارند؟ آیا آنها به راستی بی ضرر هستند؟ این داروها(داروهایی که در ماهواره و اینترنت به عنوان لاغر کننده تبلیغ می شوند)نیز داروهای موجود در عطاری ها(عموما حاوی کافئین، افدرا و گاه‌ها حاوی ترکیباتی مضر دیگری هستند و به جز عوارضی که برای سلامتی شما خواهند داشت، هیچ فایده‌ای ندارند. بنابراین به هیچ وجه توصیه نمی شوند و چنانچه زمانی قصد استفاده از داروهای لاغری را داشتید، بدون مشورت با پزشک به هیچ وجه دارویی را خودسر مصرف نکنید و داروهای خود را نیز تنها از داروخانه تهیه کنید. حتی داروهای گیاهی که به نام گیاهی در عطاری ها فروخته می شوند نیز حاوی مواد مضر برای سلامتی شما بوده واغلب توسط کارگاه های زیرزمینی فاقد مجوز و به صورت غیر قانونی توزیع می شوند.

● **داروهای ضد چاقی چگونه عمل می کنند؟**

بیشتر داروهای ضد چاقی از طریق مهار اشتها اثر می کنند، اما برخی از آنها از راه افزایش احساس پری و سیری پس از غذا خوردن عمل می کنند. گروهی از داروهای ضد چاقی به «مهارکننده های لیپاز» معروفند. این داروها اشتها را مهار نمی کنند، بلکه از جذب چربی در بدن جلوگیری می کنند مثل داروی اولیستات.بیشتر داروهای ضد چاقی تنها برای مصرف موقت ساخته شده‌اند و بیشترین تاثیر خود را زمانی نشان می دهند که مصرف آنها با تغییر در سایر شیوه های زندگی همراه باشد. به همین ترتیب داروهای ضد چاقی که بدون نسخه به فروش می رسند، از اثر بخشی کوتاه مدت برخوردارند.



● **داروهای جدید ضد چاقی**

داروهای ضد چاقی دیگری هم در مراحل مختلف تولید و عرضه قرار دارند. از جمله می توان به گروه داروهای مهار کننده گیرنده‌های کانابیس در مغز اشاره کرد که با مهار اشتها باعث کاهش وزن می شوند.

از داروهای این گروه می توان به اکومپلیا **acomplia** با نام ژنریک **rimonabant** ساخت شرکت سانوفی – آونتیس اشاره کردکه در بازارهای اروپایی موجود

است. داروی آکومپلیا به خصوص برای افراد سیگاری که از افزایش وزن پس از ترک سیگار نگرانند، می تواند مفید باشد.این دارو هم چنین خطر بیماری قلبی را در مبتلایان به دیابت نوع ۲ که به درمان های استاندارد پاسخ نمی دهند، کاهش می دهد.

(ب) استفاده از وسایل و شیوه های مخصوص: عبارتند از: سونا، تر مورتاری (استفاده از گرمای موضعی) ماساژ درمائی، کمربند لاغری، طب سوزنی …

(ج) درمان های جراحی: در موارد چاقی های بسیار شدید انجام می شود.. (د)رژیم غذایی: حذف یک وعده غذایی.

(پ)کاهش وزن از طریق ورزش

(ه) کاهش وزن از طریق رژیم غذایی همراه با ورزش.■

محمد توکلی پژوهشگر دانشگاه علوم بهزیستی

لاغری با این قرص ها خطر مرگ دارد

■ فرزانه متین

نسیم زن ۳۷ ساله‌ای که با ۵۰ کیلوگرم وزن از چاقی در آینده می‌ترسد، مدتی است که از داروهای لاغری دست‌ساز استفاده می‌کند. به گفته وی هر حبه قرص را به قیمت شش هزار تومان از عطاری می‌گیرد و فروشنده به وی اطمینان داده که این قرص‌ها به دلیل آن که از عصاره جنسینگ، چای سبز ساخته شده و دست‌ساز است، قیمتش نسبت به سایر قرص‌ها گران‌تر و تاثیرش نیز بیشتر است. نسیم دوماهی است که روزانه دو قرص مصرف می‌کند و از احساس سرخوشی و وابستگی عجیب و غریبی که نسبت به آن پیدا کرده، سخن می‌گوید.
اطلاعات کم وی را ناخواسته به اعتیاد کشانده است. امثال نسیم، امروزه در جامعه زیاد است این داروها یا از طریق برشورهای تبلیغاتی یا اطلاع دهان به دهان در محافل زنانه از جمله آرایشگاه‌ها شیوع پیدا کرده، به صورت خودسرانه مصرف می‌شود که متأسفانه آمارها نشان از وابستگی روانی و اعتیاد به این داروها در جامعه هشدار می‌دهد. شاید عدم اطلاع‌رسانی صحیح را باید یکی از علل افزایش این پدیده دانست. زمانی که پای صحبت کارشناسان تغذیه و ورزش بنشینید، متوجه می‌شوید هیچ راهی جز رعایت رژیم غذایی و فعالیت بدنی برای کاهش وزن وجود ندارد. از این رو با دکتر محمود توکلی، روان‌درمانگر اعتیاد و پژوهشگر مرکز تحقیقات سوءمصرف و وابستگی به مواد دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی گفت‌وگو کرده‌ایم که در زیر می‌خوانید؛

■ ■ ■

◀ **خیلی از زنانی که از قرص‌های لاغری استفاده می‌کنند، به هیچ عنوان متوجه اعتیادزایی آن نمی‌شوند و زمانی به این قرص‌ها عادت کرده‌اند که کار از کار گذشته، دلیل اعتیادزایی آن چیست؟**

متأسفانه گزارش‌هایی از

سراسر کشور وجود دارد که ظن شما را تقویت می‌کند.این گزارش‌ها شامل مطالبی هستند که پرده از نقش سودجویانی بر می‌دارند که در باشگاه‌های بدنسازی و آرایشگاه‌های زنانه وجود دارند و در پوشش داروهای لاغری و کاهش وزن و تناسب اندام ترکیبات آمفتامین(شیشه)را تبلیغ کرده و به مصرف می‌رسانند.گزارش‌های زیادی از قربانیان وجود دارد که به پلیس مواد مخدر شکایت شده و مشکلی را که در باشگاه‌های بدنسازی و آرایشگاه‌ها وجود دارد را شرح داده‌اند که چگونه در دام اعتیاد به شیشه گرفتار شده‌اند.

متأسفانه این داروها در کوتاه مدت واقعا به شکل خارق‌العاده‌ای می‌توانند باعث کاهش اشتها و لاغری در افراد حتی چاق شوند و درصد قابل ملاحظه‌ای از وزن فرد را کاهش دهند. متأسفانه در کوتاه مدت باعث افزایش سرخوشی و نشاط در فرد می‌شوند و از این طریق باعث افزایش وابستگی به قرص‌های مذکور می‌شود به طوری‌که فرد احساس می‌کند از موقع شروع بدنسازی هم اندام بهتری پیدا کرده است و هم انرژی و سرخوشی بالاتری از قبل دارد. به همین جهت وارد یک سیکل معیوب و کاذبی می‌شوند که دانما می‌خواهند حال بهتر و کاهش وزن بیشتری داشته باشند و به تدریج مشکل یا مسئله وابستگی روانی و فیزیکی به این قرص را تجربه می‌کنند. اگر تصمیم بگیرند قرص‌ها را رها کنند، می‌بیند دچار کاهش انرژی، سرخوشی و هیجان پایین شده و زندگی برایشان کسل کننده و ملال‌آور می‌شود. این مسیر بین مصرف‌کننده‌های داروهای لاغری مشترک است. بعد از این مسیر افراد دست به انتخاب‌های متنوعی می‌زنند که این انتخاب می‌تواند سرنوشت ساز باشد. دسته‌ای از این افراد گرایش به مواد سنگین‌تر پیدا می‌کنند و می‌خواهند آن افزایش سرخوشی و نشاط کاذب را به هر قیمتی تجربه کنند. این افراد در آینده به سمت اعتیاد خواهند رفت، حالا یا حشیش یا قرص‌های اکس یا حتی مواد مخدری همچون تریاک یا هرورین. دسته‌ای دیگر متوجه وضعیت شده و سریعاً در خواست کمک از خانواده، اطرافیان یا پزشک و مشاور می‌کنند. که این دسته در طی یک برنامه مشاوره‌ای سبک‌اما طولانی و درازمدت که به‌نظر من حداقل ۳ تا ۶ ماه باید باشد، از وضعیت پرخطر گذشته جدا شده و به سمت زندگی سالم و طبیعی باز خواهند گشت و متوجه می‌شوند که نشاط و سرخوشی طبیعی از همه وضعیت‌ها بهتر و پایدارتر بوده و شادی‌های کاذب تصنعی ارزشی ندارند و می‌توانند باعث هلاکت فرد شوند.

◀ **داروهای لاغری گیاهی هستند یا صنعتی؟**

این داروها از نظر فرمول، شیمیایی هستند و متأسفانه فوق العاده خطرناک‌اند اما سودجویان مواد آن داروها را در بسته های بسیار شیک و با رنگ‌های جذاب و با افزودن اسانس های گیاهی و با طعم دارچین یا اویشن و یا گیاهان دارویی دیگر عرضه می‌کنند. از احساس خوب مردم سوء استفاده می‌کنند.

◀ **میانگین سنی زنانی که از داروهای لاغری استفاده می‌کنند، چقدر است؟**

معمولاً خانم‌های جوان و میانسالان دنبال این گونه موارد هستند. چون این دسته از افراد معمولاً از مد روز پیروی

می‌کنند و مد روز هم ظاهراً تناسب اندام و زیبایی را در لاغری و باربی بودن می‌داند. در این زمینه ضرب‌المثل معروفی هست که می‌گوید «بکش ولی خوشگلم کن» که متأسفانه این تبعیت از مد اصلاً چیز جالبی نیست و می‌تواند در این مورد خاص لطمات جبران‌ناپذیری را تحمیل کند. باید رسانه های ما، صدا و سیما و جراید روی این موضوع متمرکز شوند که سلامتی حتماً لاغری و باربی بودن نیست. نکته دیگر این است که باید به سازمان تربیت بدنی هشدار داد که مراقبت و نظارت‌های قانونی را در این باشگاه‌ها بیشتر کنند . یکی از ابزارهای مهم نظارتی، آموزش پرسنل و به‌ویژه مسئولین فنی و مربیان این باشگاه هاست . تقاضای ما در مرکز تحقیقات اعتیاد دانشگاه علوم بهزیستی این است که کارگاه‌های آموزشی آشنایی با داروهای بدنسازی، آرایشی، مواد اعتیاد آور و عوارض و خطرات ناشی از سوءمصرف آن ها برگزار شود. من به‌عنوان عضوی از این مرز، در همین جا اعلام آمادگی می‌کنم که این کارگاه‌ها را ما در صورت تأمین بودجه از سوی ارگان‌های مسئول با کیفیت بالایی برگزار می‌کنیم تا مربیان و مسئولان باشگاه‌ها و مراکز زیبایی زنان با داروهای بدنسازی و عوارض ناشی از آنها بیشتر آشنایی پیدا کنند و دیگر این که سیاست سازمان تربیت بدنی بیشتر باید روی ورزش‌های عمومی و نشاط‌آور و سلامت‌زا متمرکز شود؛ از قهرمان پروری که متأسفانه می‌تواند آسیب‌زا باشد، بپرهیزیم و یا سهم آن را فقط برای موارد خاص محدود کنیم.

◀ **آیا وزارت بهداشت برای این مسئله که روزه به روز در حال گسترش است چاره‌ای اندیشیده و تمهیداتی به کار برده است؟**

بله، دفتر سوءمصرف مواد وزارت بهداشت حدود ۴ سال قبل به مسئله شیوع داروهای شادی آور و روانگردان در قالب داروهای لاغری و آرایشی و بهداشتی حساس شده بود و یک کار پژوهشی به مرکز تحقیقات دانشگاه مسافارش داد که خوشبختانه محصول پایانی آن به شکل کتابی در قطع جیبی چاپ شد و در آن به آموزش‌های پیشگیری از مواد توجه شده است. قرار بود این پروژه در سراسر کشور در آرایشگاه‌های زنانه به اجرا در آید و در آن هم آرایشگران و هم خانم‌هایی که مراجعه می‌کنند، تحت آموزش‌های پیشگیری از مواد و داروهای روانگردان قرار بگیرند. اینکه این طرح الان در چه مرحله‌ای است، اطلاع دقیقی ندارم.■

دب‌دگاه

عوارض قرص‌های لاغری

■ احسان رحیمی

پژوهشگر و درمان‌گر اعتیاد

خطر چاقی بیخ گوش ایرانی‌هاست. چاقی جزو بیماری‌های خاموش نیست، زیرا شکم‌های برآمده به سرعت این بیماری را لوم می‌دهند. آمارهای گویند ایرانی‌ها مدام در حال پرخوری و چاق شدن هستند. حال این افراد می‌خواهند با سریع‌ترین راه موجود، به اندام دلخواه خود برسند و آن چیزی نیست، غیر از مصرف قرص‌های لاغری که تبلیغات فریبنده نیز کمک شایانی به آن کرده است. سوداگران قرص‌های لاغری برای رسیدن به اهدافشان به خوبی تبلیغ می‌کنند. در اکثر تبلیغات قرص‌های لاغری، بر گیاهی بودن آن‌ها تأکید فراوانی می‌شود تا شاید مصرف‌کنندگان، عوارض ترسناک مصرف این قرص‌ها را نادیده بگیرند. همین افراد اگر هم از عوارض قرص‌ها باخوش‌شانسی عبور کنند و صوری لاغر شوند، به محض این‌که مصرف قرص را متوقف کنند به شرایط قبلی باز می‌گردند. عمده مشتریان داروهای لاغری را زنان تشکیل می‌دهند که اطلاع چندان دقیقی از عوارض آنها را ندارند. شایع‌ترین عوارض قرص‌های لاغری؛ وابستگی روانی، احساس بی‌قراری و ضعف، اختلالات قاعدگی، کم‌رویی، نوسان فشار، بدخوابی، کاهش آب بدن، مشکلات دستگاه گوارش و کبد، تغییر مزه دهان، بی‌حسی پوست و در نهایت به کاهش خلق منجر به افسردگی شود، است. به دلیل عوارض جانبی این قرص‌ها، رژیم لاغری تحت نظر متخصص تغذیه و ورزش مناسب‌ترین گزینه است. بسیاری از این قرص‌ها با نام مکمل‌های غذایی فاقد استانداردهای دارویی هستند. در واقع قبل از اثبات تاثیر و ایمنی قرص‌ها وارد بازار شده، به فروش می‌رسند و سلامت افراد را تهدید می‌کنند. آنچه که زنان را وادار به استفاده از این قرص‌های لاغری می‌کند، کاهش اشتهاست البته ناگفته‌نماند عارضه کاهش اشتها در بعضی از داروهای ضدافسردگی نیز موجود است که گاهی خودسرانه برای کاهش اشتها، زنان از قرص‌های ضد افسردگی استفاده می‌کنند. این دسته از قرص‌ها به توانایی بدن برای جذب مواد مغذی خاص در غذا به لاغری کمک می‌کنند.

کمک‌ترین این داروها که مورد مصرف زنان است، قرص زینکال یا اولیستات که مورد تایید وزارت بهداشت است. این داروجولی جذب چربی توسط بدن را می‌گیرد و بعضی از انواع فیبرها با مهار کردن هضم غذا با عث کاهش جذب کالری می‌شوند. این نوع قرص برای افراد بسیار چاق در دوره ای کوتاه مدت تجویز می‌شود. البته اثرات جانبی نیز دارد از جمله خطرانی که برای کبد به ارمعان می‌آورد. شایع دیگر، سیبوترامین است که به عنوان قرص ضد اشتها یا کم اشتها شناخته شده است. این قرص فشارخون را افزایش می‌دهد و باعث خشکی دهن، بیوست، سردرد و بی‌خوابی می‌شود. داروی دیگری که مورد استفاده زنان قرار می‌گیرد، ریمونابانت است که جدیدا عرضه شده است. تاثیر این دارو مستقیماً بر روی مغز است، باعث کاهش اشتها می‌شود و به صورت جانبی باعث افزایش گرمای بدن و در نتیجه افزایش انرژی می‌شود.



امید مستاح

پژوهشگر اعتیاد

لاغری به قیمت اعتیاد

تحولات اجتماعی و بازنتاب‌های گسترده از ارزش‌های امروزی، لاغری و تناسب‌اندام زنان را تبدیل به یکی از دغدغه‌های اساسی آن‌ها کرده و حساسیت به تصویربدنی خویش، یکی از دلایل تمایل این گروه به تلاش برای دست‌یابی به آن‌است. هدفی که بعضاً فراطی تعریف‌ویا از راه‌های غیراصولی دنبال می‌شود. این امر منجر به گرایش به مصرف گروهی از داروهاست که ما آن‌ها را به نام داروهای لاغری و ضداشتهای شناسیم که دارای عوارض بسیار خطرناک بوده و اکثر آن‌ها اعتیادآور هستند.

بسیاری از این داروها به پشتوانه تبلیغات افواکننده ماهواره‌ای و پیشنهاد در سالن‌های بدن‌سازی و زیبایی، بی‌خطر معرفی شده و به وفور مصرف می‌شوند. اشکال خارجی و مارک‌دار داروها و بسته‌بندی‌های لوکس و یا گیاهی بودن این دسته از داروها، نشانه بی‌ضرربودن آنها و یا نافی اعتیادآوری‌شان نیست. مصرف مواد مضر و اعتیادآور همیشه از سوی آدمی خلافکار یا با سوءنیت پیشنهاد نمی‌شود و بسیاری از مواقع ناشی از ناآگاهی است. در تولید این داروها، علی‌رغم ممنوعیت‌های قانونی و به‌منظور جلب رضایت مشتری از اثرات چشمگیر دارو و فروش بیشتر آنها، از مواد موثر ممنوعه استفاده می‌شود یا به

اصطلاح عطاری‌ها دست‌ساز است.

بخش عمده این داروها حاوی موادی هستند که به علت عوارض شدیدی و خطرناک در سال‌های اخیر ممنوع شده‌اند، لیکن تولیدات قبلی انبار شده آنها و یا تولیدات زیرزمینی از پیش‌سازهای موجود در بسته‌بندی‌های متفاوت به دیگر کشورها صادر یا قاچاق می‌شود. عوارض قلبی و عروقی و سکنه‌های ناگهانی، تپش قلب، افزایش فشار خون و درد قفسه سینه، سردرد، بی‌خوابی، خشکی دهان، درد شکم و سوء هاضمه، مشکلات کبدی و عصبی و… از جمله مشکلات این داروهاست. همچنین در تهیه این داروها از ترکیبات مسهل و مُدر استفاده می‌شود که تنها باعث از دست‌رفتن آب‌بدن و پرورز اختلالات الکترولیتی و متعاقباً عوارض شدید کلیوی و قلبی می‌شوند. بخش دیگری این داروها حاوی ترکیبات آمفتامین و مت‌آمفتامین هستند که در داخل کشور نیز تولید می‌شوند و در اکثر مواقع ماده شیشه در آنها به کار می‌رود که عوارض بسیاری را به دنبال دارد. مصرف این داروها موجب وابستگی شدید بانوان شده و به تدریج مصرف مستقیم و بارز شیشه جایگزین آن می‌شود.

جهت پیشگیری از بروز و تشدید این مشکل لازم است که:

نسبت به افزایش آگاهی مدیران و کارکنان و مراجعین سالن‌های آرایشی‌گاهی و بدن‌سازی اقدام شود. حضور افراد اغواگر و مُبلِّغ مصرف این داروها در مکان‌های نام‌برده محدود به مراجع انتظامی و قضایی اطلاع‌داده شود. شناسایی افراد در معرض خطر و مصرف‌کننده، انجام در جهت درمان آنها اقدام ■■