آرمان ملی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۴۸۶
سه شنبه
۱۴۰۵ • ۰۷ • ۰۷
۱۷ ربیع الثانی ۱۴۴۸ / ۲۹ سپتامبر ۲۰۲۶

یادداشت

داروهای جدید کاهش وزن

دکتر فریدون عزیزی
فوق تخصص غدد و متابولیسم

مصرف داروهای کاهش وزن یکی از مسائلی است که برای افراد مبتلا به چاقی مطرح شده است. بسیاری از افراد مبتلا به چاقی ممکن است با رژیم غذایی و کاهش وزن، مقداری از وزن خود را کاهش دهند، اما در اکثر موارد دوباره وزن کاهش یافته بازمی‌گردد. میزان داروهای کاهش وزن طی ۴۰ تا ۵۰ سال گذشته چندان زیاد نبودند و حدود ۵ درصد اثرگذاری داشتند. اثرگذاری داروهای کاهش وزن آن بازه زمانی به ندرت به ۱۰ درصد می‌رسید. اثرگذاری محدود داروهای کاهش وزن در گذشته سبب شد که چندان مورد استقبال قرار نگیرند. داروهای جدید قوی‌تر هستند و در ابتدا به صورت روزانه مصرف می‌شدند، اما داروهای تزریقی هفتگی در دسترس هستند و ممکن است شکل خوراکی داروها تا دو ماه آینده به کشور وارد شود. سهولت مصرف این داروها و میزان کاهش وزن بیشتری که ایجاد می‌کنند، سبب شده توجه به این داروها افزایش پیدا کند. در برخی افراد حتی کاهش ۲۰ درصدی وزن نیز مشاهده می‌شود، البته همه افراد چنین یزان کاهش وزنی را تجربه نمی‌کنند. کاهش ۱۰ درصدی وزن می‌تواند به بهبود برخی شاخص‌های سلامت کمک کند، اگر هدف، بهبود شاخص‌های مرتبط با چاقی باشد، کاهش حدود ۱۰ درصد وزن معمولا می‌تواند موجب بهبود بسیاری از مشکلات مانند فشار خون شود؛ اما برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی، کاهش وزن بیشتری در حدود ۱۵ تا ۲۰ درصد مورد نیاز است. دستیابی به کاهش وزن ۱۵ تا ۲۰ درصدی با بسیاری از روش‌های قدیمی امکان‌پذیر نبود اکنون داروهای تزریقی جدید و جراحی چاقی از روش‌هایی هستند که می‌توانند به چنین میزان کاهش وزنی کمک کنند. مصرف منطقی داروها ضرورت دارد، تمام داروها باید به شکل منطقی مصرف شود و نحوه مصرف صحیح دارو باید به جامعه ارائه شود. به نظر می‌رسد، این موضوع در کشور ما تا حدودی با مشکل مواجه است. داروهای جدید کاهش وزن، داروهای بسیار مفیدی هستند و در بسیاری از موارد باید مورد استفاده قرار گیرند؛ اما مصرف بی‌رویه این داروها نیز یک چالش است. نمی‌توان انتظار داشت که داروهای کاهش وزن مانند هر دارویی که وارد بازار می‌شود، هیچ عارضه‌ای نداشته باشد. دارویی که وارد بازار می‌شود و مورد تایید مراجع علمی قرار می‌گیرد، پژوهش‌های گسترده‌ای را پشت سر گذاشته و در مجموع، کفه منافع و مضرات آن مورد ارزیابی قرار گرفته است. در عین حال نیز یک عارضه بسیار نادر به معنای شکست یک پروژه درمانی نیست. بسیاری از داروها عوارض بسیار نادری دارند و با اطلاعات علمی موجود می‌توان تا حد بسیار بالایی از ایمنی دارو اطمینان داشت.

میوه‌های سرشار از فیبر میوه

پاییز فصل خوبی برای دوستداران میوه است؛ از سیب و گلابی گرفته تا خرمالو. بسیاری از میوه‌ها در این فصل به اوج رسیدگی و کیفیت خودمی رسند. این میوه‌ها علاوه بر طعم مطلوب، مواد مغذی مختلفی دارند که می‌توانند برای سلامت دستگاه گوارش مفید باشند.

01

سیب

سیب یکی از شاخص‌ترین میوه‌های پاییزی است و انواع مختلف آن، از سیب‌های شیرین گرفته تا انواع ترش، از اواسط سپتامبر تا اواسط اکتبر در اوج فصل برداشت قرار دارند. یک سیب حدود ۴ گرم فیبر دارد؛ ماده‌ای که می‌تواند به احساس سیری و منظم ماندن حرکات روده کمک کند. سیب همچنین حاوی ترکیبات فنولی است که ممکن است بر فرآیند هضم در معده و روده کوچک اثر مثبتی داشته باشند.

02

گلابی

گلابی اگرچه به اندازه سیب به عنوان میوه پاییزی شناخته شده نیست، اما از نظر ارزش غذایی و تأثیر بر دستگاه گوارش، جایگاه قابل توجهی دارد. پوست گلابی حاوی فیبر نامحلول است، در حالی که گوشت آن نوعی فیبر محلول به نام پکتین دارد. پکتین در روده ماده‌ای ژل‌مانند ایجاد می‌کند که می‌تواند به افزایش حجم مدفوع کمک کند.

03

انواع توت‌ها

توت‌ها را می‌توان به راحتی به اسموتی، ماست، کاسه‌های میوه یا دسرها اضافه کرد. تمشک و شاه‌توت نیز در فصل پاییز در دسترس هستند و می‌توانند به افزایش دریافت فیبر کمک کنند. یک فنجان تمشک یا شاه‌توت حدود ۸ گرم فیبر دارد. حتی دانه‌های کوچک این میوه‌ها نیز حاوی فیبر نامحلول هستند که می‌تواند به حرکت بهتر مواد غذایی در دستگاه گوارش کمک کند.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - محمدحسن نورحسینی

دانستنی‌ها

اگر دچار حمله قلبی شدیم چه کنیم؟

حمله قلبی از جمله حالتهای غیر طبیعی جسمی افراد است که این روزها به دلیل عوامل مختلفی همچون کم تحرکی، تغذیه نامناسب و فشارهای روحی و روانی زیاد شده است و سن ابتلای آن در ایران پایین‌تر از میزان جهانی است. سکته قلبی که به آن «انفارکتوس میوکارد» نیز گفته می‌شود زمانی رخ می‌دهد که جریان خون به بخشی از عضله قلب به طور ناگهانی کاهش یا متوقف شود که معمولاً به دلیل انسداد در یکی از عروق کرونری است. این وضعیت می‌تواند به آسیب دائمی به عضله قلب منجر شود و نیاز به درمان فوری دارد.

علائم سکته قلبی

درد یا فشار در قفسه سینه که ممکن است به بازوها، شانه‌ها، گردن، فک یا پشت گسترش یابد. تنگی نفس، تعریق سرد، حالت تهوع یا استفراغ. سرگیجه یا احساس ضعف و ضربان قلب نامنظم یا تند از علائم مهم سکته قلبی است. البته علائم ممکن است در زنان و افراد مسن متفاوت باشد. در برخی موارد، درد قفسه سینه ممکن است خفیف یا وجود نداشته باشد. در این راستا، بسیاری از حملات قلبی زمانی رخ می‌دهند که فرد تنهاست. در این لحظات بحرانی، اضطراب و تصمیم‌گیری اشتباه می‌تواند کشنده باشد. اگر ناگهان احساس درد یا فشار شدید در قفسه سینه کردید که به بازو، شانه، گردن یا فک چپ سرایت می‌کند، این اقدامات طلایی را به ترتیب انجام دهید:

با اورژانس تماس بگیرید

اولین و حیاتی‌ترین کار، تماس با اورژانس است. به اپراتور بگویید: «تنها هستم و علائم سکته قلبی دارم. درس دقیق خود را واضح اعلام کنید. گوشی را قطع نکنید تا هدایت‌های لازم را دریافت کنید.

در ورودی خانه را باز بگذارید

قبل از این که حالتان بدتر شود، قفل در آپارتمان را باز کنید تا وقتی پرسنل اورژانس رسیدند، نیازی به شکستن در یا معطلی پشت آن نباشد.

در وضعیت نیمه‌نشسته قرار بگیرید

روی زمین بنشینید، کمر خود را به دیوار تکیه دهید و زانوها را خم کنید. این وضعیت باعث کاهش بار کاری روی قلب و باز شدن ریه‌ها برای اکسیژن‌رسانی بهتر می‌شود. هرگز دراز نکشید. قرص آسپرین بجوید (در صورت وجود و عدم حساسیت). اگر به آسپرین حساسیت یا خون‌ریزی فعال ندارید، یک عدد قرص آسپرین ۳۲۵ میلی‌گرم (یا ۴ عدد قرص بچه ۸۰ میلی‌گرمی) را بجوید و قورت دهید. جویدن قرص سرعت جذب آن را به شدت بالا می‌برد و مانع از لخته شدن بیشتر خون در عروق کرونر می‌شود.

سرفه شدید؛ یک باور غلط

احتمالاً در شبکه‌های اجتماعی خوانده‌اید که «با سرفه کردن شدید می‌توانید خود را نجات دهید». این یک باور نادرست است. سرفه‌درمانی (Cough CPR) فقط در شرایط خاص بیمارستانی و زیر نظر پزشک کاربرد دارد. در خانه، سرفه شدید ضربان قلب شما را بی‌دلیل بالا برده و وضعیت قلبی را وخیم‌تر می‌کند. آرام باشید و منظم نفس بکشید.

از فعالیت بدنی خودداری کنید

هرگز برای رفتن به بیمارستان خودتان رانندگی نکنید. هیچ تلاش فیزیکی سنگینی (مثل جابه‌جا کردن وسایل یا راه رفتن مداوم) انجام ندهید. منتظر اورژانس بمانید.

ارتباط یک آنتی‌بیوتیک رایج با افزایش خطر مرگ

طبق یک بررسی اخیر، آنتی بیوتیک «سفپیم» با خطر مرگ بیشتری نسبت به سایر آنتی بیوتیک‌های بتا-لاکتام مرتبط است. به گزارش مدیکال نیوز تودی، سفپیم یک آنتی بیوتیک سفالوسپورین برای درمان بیماری‌هایی مانند ذات‌الریه، عفونت‌های دستگاه ادراری و مننژیت باکتریایی است. اکنون، بررسی منتشر شده نشان داد که این آنتی بیوتیک پرکاربرد ممکن است با مرگ و میر بیشتری نسبت به سایر داروهای مشابه مرتبط باشد. افزایش خطر در بزرگسالانی که سفپیم مصرف می‌کنند مشاهده شد، اگرچه به نظر نمی‌رسد که این آنتی بیوتیک خطر مرگ و میر را در کودکان افزایش دهد. محققان بر اهمیت افزایش آگاهی در مورد خطرات احتمالی سفپیم هنگام بررسی استفاده از آن در عمل بالینی تأکید می‌کنند. محققان دریافتند که ۷۷۸ نفر از ۱۱۷۲۶ نفری که سفپیم دریافت کردند - یا ۶.۶٪ - فوت کردند.

درمان بی‌خوابی در کُند شدن روند پیری موثر است

بی‌خوابی یک اختلال خواب شایع است که می‌تواند بر عملکرد روزانه، خلق و خو، شناخت و کیفیت کلی زندگی تأثیر منفی بگذارد. به گزارش مدیکال نیوز تودی، مراقبت‌های اولیه اغلب شامل درمان شناختی رفتاری برای بی‌خوابی (CBT-I) است. این روش، نوعی درمان ساختاریافته را توصیف می‌کند که به طور خاص برای بی‌خوابی طراحی شده است. این روش به جای ارائه اطلاعات ساده در مورد خواب، به افکار و رفتارهایی می‌پردازد که می‌توانند در مشکل مداوم به خواب رفتن یا در خواب ماندن نقش داشته باشند، بدون اینکه عوارض جانبی مرتبط با قرص‌های خواب را داشته باشند.

اکنون، یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که CBT-I ممکن است کاری بیش از بهبود خواب انجام دهد. در بزرگسالان مسن‌تر مبتلا به بی‌خوابی، این درمان با کندتر شدن روند پیری بیولوژیکی همراه بود.

نکته

هشدار نسبت به مصرف خودسرانه منیزیم

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، با تاکید بر اینکه نیاز بدن به منیزیم در بسیاری از افراد از طریق رژیم غذایی تامین می‌شود، نسبت به مصرف خودسرانه منیزیم و ویتامین‌ها هشدار داد. احمد اسماعیل‌زاده گفت: مصرف مکمل‌ها باید متناسب با نیاز بدن و شرایط فرد انجام شود و استفاده خودسرانه و طولانی‌مدت از مکمل منیزیم توصیه نمی‌شود. وی با اشاره به برخی علائم احتمالی کمبود منیزیم اظهار کرد: در افرادی که از طریق رژیم غذایی منیزیم کافی دریافت نمی‌کنند، علائمی مانند گرفتگی‌های عضلانی، اختلال در عملکرد دستگاه گوارش و یبوست و در برخی موارد اختلال در آرامش و عملکرد سیستم عصبی مشاهده می‌شود که در صورت مراجعه فرد و بررسی شرایط، ممکن است کمبود منیزیم به عنوان یکی از عوامل احتمالی این علائم مورد توجه قرار گیرد.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت ادامه داد: در برخی گروه‌ها، از جمله افرادی که فعالیت ورزشی دارند و همچنین زنان بارداری که دچار گرفتگی‌های عضلانی شبانه می‌شوند، ممکن است با توجه به شرایط فرد و تشخیص پزشک، مکمل منیزیم برای مدت محدودی مورد استفاده قرار گیرد.

وی با بیان اینکه مصرف مکمل منیزیم در این شرایط معمولا برای دوره‌های محدود، حدود یک تا دو ماه، انجام می‌شود، تصریح کرد: مصرف طولانی‌مدت و بدون نیاز این مکمل می‌تواند با جذب برخی املاح دوظرفیتی مانند کلسیم و آهن تداخل ایجاد کرده و در طولانی‌مدت تعادل کلسیم بدن را تحت تأثیر قرار دهد.

اسماعیل‌زاده خاطرنشان کرد: اگرچه منیزیم در برخی افراد می‌تواند به آرامش عضلات و کاهش برخی گرفتگی‌ها کمک کند، اما مصرف بی‌رویه و طولانی‌مدت آن می‌تواند پیامدهایی برای سلامت کلیه‌ها و استخوان‌ها داشته باشد؛ بنابراین توصیه می‌شود افراد از مصرف خودسرانه مکمل منیزیم خودداری کنند.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با اشاره به افزایش مصرف خودسرانه انواع مکمل‌ها در جامعه گفت: مصرف خودسرانه مکمل‌هایی مانند ویتامین D3، ویتامین‌های گروه B و سایر مکمل‌ها نیز می‌تواند در صورت مصرف بی‌رویه و طولانی‌مدت، عوارضی برای سلامت به همراه داشته باشد.

وی افزود: برخی ویتامین‌ها در بدن تجمع پیدا می‌کنند و مصرف بیش از نیاز آنها می‌تواند خطر مسمومیت و عوارض ناشی از دریافت بیش از حد را به همراه داشته باشد؛ بنابراین مصرف مکمل‌ها باید بر اساس نیاز واقعی بدن و شرایط فرد انجام شود.

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

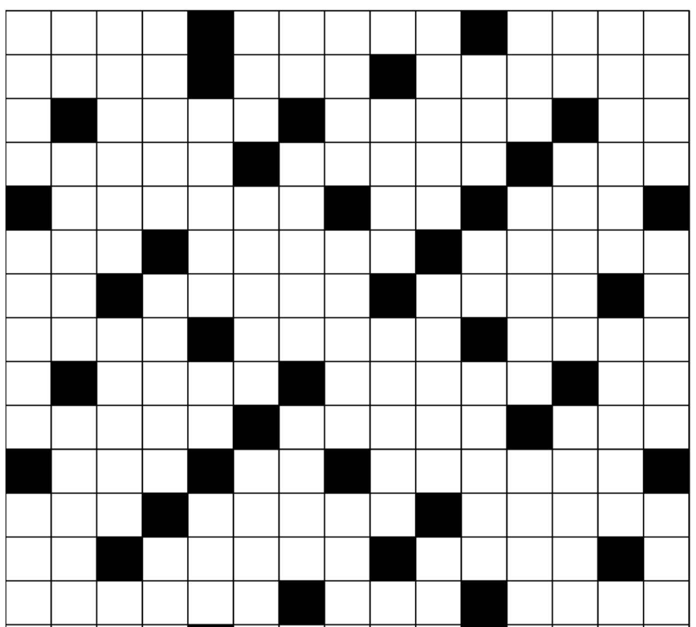
افقی

۱- تنها نشستن - کرنش و فروتنی - پیلوت ۲- معماری درون‌گرایی - از القاب اروپایی - آشوب و بلوا ۳- نفس بلند - زرنگ و باهوش - آلبومی از محسن چاوشی ۴- در خانه بالای سرمان است - بداقبالی - ممتاز و برگزیده ۵- پرهیزکاری - صنعت و هنر - کوشش بسیار در راه دین ۶- در پایین دیوار قرار دارد - فوتبال نابینایان - سوره ۸۹ قرآن کریم ۷- قدرت و توان - چاقی - درهم پیچیدن ۸- گواهی دهنده - شهری در شمال غربی پرتغال - مسکن ۹- استان نزدیک تهران - گردآوری و نگارش - خانه پشت به آفتاب ۱۰- سر انسان - از توابع استان تهران - پراکنده شده ۱۱- شهرت طلب - پسوند شباهت - دوست و رفیق ۱۲- جمع تکیه - هماهنگی - دور کردن و راندن ۱۳- حمله به دشمن - آفتابه - دست عرب ۱۴- از پرندگان سخنگو - پلکان هواپیما - به هم ساییدن ۱۵- زندانی کننده - انس گرفته - زبان مردم عراق

عمودی

۱- چوب تراش - مضراب سنتور - باقلای مصری ۲- شهر بندری فرانسه - دارایی‌ها - بله آلمانی ۳- قورباغه - لایه شفافی در چشم - از وسایل هواشناسی ۴- آتشدان حمام - به احوال پرسی بیمار رفتن - پیشگاه اتاق ۵- معدن - طلا - وسیله و آلت ۶- بازداشت کردن - قند سفید - لطیف ۷- کاشف اتر - دستگاه کنترل از راه دور - یکی از ضمایر ۸- تاریکی شب - پارچه‌ای که روی چیزی پوشند - سومین شهر بزرگ ایتالیا ۹- مساوی - قسمتی از گل - نژادشناس ۱۰- ستایش - از توابع دماوند با تخمه معروف - زیاده روی و ولخرجی ۱۱- نوشته پژوهشی - کشنده بی‌صدا - تنگی و سختی ۱۲- نوزاد حشرات - برد آن معروف است - بریدن و جدا کردن ۱۳- روبرو شونده - مخترع هلی‌کوپتر - نمی شنود ۱۴- سر نامه نوشتن - ظاهر شونده - سرافراز شده ۱۵- کوه نشین - کارگر شهرداری - وسیله احتیاطی اضافی

شماره ۲۳۱۲



حل جدول ۲۳۱۱

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
ن	د	ی	ش	خ	ر	د	■	ز	و	د	ی	س	ر	ا	۱
م	ع	ن	ت	م	■	ا	ل	و	ش	■	س	ر	ا	ن	۲
د	ا	■	م	ی	ا	ه	ب	■	م	م	ا	■	پ	گ	۳
ا	ی	س	■	ر	گ	ی	ا	ت	■	ی	ر	ا	س	■	۴
ر	ن	ی	ت	■	ر	ه	ش	م	ر	خ	■	ک	و	پ	۵
■	و	م	ا	ل	ا	■	ی	پ	ا	ی	پ	■	د	و	۶
ش	ر	■	ی	ا	■	ش	ر	و	ش	■	ن	و	ی	ر	۷
ک	■	م	و	ی	ل	ه	■	ر	د	ا	ه	ب	■	ی	۸
ل	و	ا	ت	■	و	ر	ب	ا	■	ل	ا	■	ا	ن	۹
ا	ی	■	ی	ح	ا	و	ن	■	ن	ک	ن	ا	م	■	۱۰
ت	ن	ک	■	ا	م	ن	ا	ه	ب	■	ی	ن	ا	ه	۱۱
■	ت	ر	س	م	■	د	ر	م	ا	ل	■	س	ر	م	۱۲
ه	ی	■	م	د	ق	■	و	گ	ت	ف	گ	■	گ	س	۱۳
ت	ا	د	ا	■	ب	س	ن	ا	■	ا	ر	و	ی	ا	۱۴
ک	ن	و	ت	ر	ا	ک	■	ن	د	ن	ا	ز	ر	ل	۱۵