

به نام خدا

آشنائی با سیستم های نوین لاغری و دستگاههای غیرتهاجمی در تغذیه

(مزایا + معایب + هزینه ها)

دستگاههای لاغری شامل مجموعه ای از تجهیزات و تکنولوژی های به روز است که برای کاهش و از بین بردن چربی اضافه بدن، فرم دهی اندام ها و بهبود ظاهر پوست مورد استفاده قرار می گیرند. این دستگاه ها با روش های مختلفی مثل کرایولیپولیز، رادیوفرکانسی، لیزر، و امواج شاک ویو، بدون نیاز به جراحی و عوارض ناشی از آن، فرآیند لاغری را برای افراد در سنین مختلف تسهیل می کند .

هدف اصلی استفاده از دستگاه های لاغری، کاهش چربی های موضعی و بهبود تناسب اندام است. با کمک این روش هر کسی می تواند با حداقل زمان و عوارض جانبی، نتایج مطلوبی را در اندام خود مشاهده کند. استفاده از دستگاه لاغری در مقابل روش های سنتی و جراحی مزایایی به همراه دارد؛ از جمله این مزیت ها می توان به این اشاره کرد که این دستگاه ها بدون نیاز به برش های جراحی و دوره های نقاهت طولانی، تأثیرات ثابت را به همراه می آورند .

لاغری موضعی چیست؟

قبل از اینکه بخواهیم درباره اینکه نواح دستگاه لاغری موضعی چیست صحبت کنیم، باید درباره لاغری موضعی اطلاعاتی در اختیار شما قرار دهیم. همه افراد دوست دارند که قسمت هایی از بدن خود را لاغر کنند؛ از جمله رایج ترین قسمت های بدن که همه به دنبال لاغر کردن آن هستند می توان به خط کمر و پهلو، ران، باسن و بازوها اشاره کرد. با این حال باید بدانید که دستیابی به تغییر با رژیم غذایی و ورزش، به زمان و تلاش زیادی نیاز دارد و برای کسانی که به دنبال یک راه حل سریع هستند، مناسب نیست .

لاغری موضعی با کمک دستگاه های لاغری موضعی و تکنیک پیشرفته ای مثل کرایولیپولیز، لیزر، رادیوفرکانسی و امواج شاک ویو انجام می شود. این روش های غیر تهاجمی به سلول های چربی بدن آسیب رسانده و باعث تجزیه شدن آن ها می شوند. دفع چربی ها در این روش بدون تأثیر منفی بر سایر بخش های بدن است و علاوه بر کاهش چربی های موضعی، می تواند باعث سفت شدن پوست بدن شده و ظاهری زیبا و متناسب به اندام شما بدهد .

لاغری موضعی فرایندی است که در آن چربی بدن در نقاط خاص و انتخاب شده کاهش پیدا می کند. در این روش نیازی به کاهش وزن عمومی در سراسر بدن نبوده و برای افرادی که می خواهند در نواحی خاص مثل شکم، پهلوی، ران یا بازو چربی های اضافه خود را از بین ببرند، مناسب خواهد بود.

آیا لاغری موضعی ممکن است؟

در پاسخ به این سوال باید بگوییم که بله، لاغری موضعی امکان پذیر است. با این حال باید توجه داشته باشید که این فرآیند به صورت علمی انجام شده و با روند کاهش وزن عمومی بدن کاملاً متفاوت است. در حقیقت بدن به طور طبیعی با کاهش کالری و بیشتر شدن فعالیت فیزیکی، چربی ها را می سوزاند و نمی توان با این کار، چربی را از نقطه خاصی از بدن کم کرد. خوشبختانه روش های جدید و دستگاه های پیشرفته قادر هستند که به صورت موضعی و هدفمند، باعث کمتر شدن چربی های اضافه در برخی نواحی خاص بدن باشند.

مقدمه

چاقی یک بیماری مزمن است که مانند بسیاری از بیماری های مزمن دیگر، به مرور زمان و بر اثر مجموعه ای از عوامل بیولوژیکی، روانی و محیطی ایجاد می شود.

دلایل چاقی پیچیده است و از فردی به فرد دیگر می تواند متفاوت باشد. این دلایل عبارتند از:

- ژنتیک
- وضعیت تعادل هورمون ها در بدن
- سطح استرس
- کمیت و کیفیت خواب
- داروهای مصرفی
- شرایط اجتماعی، اقتصادی و محیطی

۵ نشانه که نشان می دهد وقت کمک گرفتن برای چاقی است:

- شما برای کاهش وزن انگیزه دارید.

- وزن شما بر اعتماد به نفس تان تأثیر گذاشته است.
- شاخص توده بدنی شما ۳۰ کیلوگرم بر متر مربع یا بالاتر است.
- قبلاً بارها سعی در کاهش وزن داشته‌اید.
- عوارض مرتبط با چاقی دارید.

برخی از عوارض مرتبط با چاقی عبارتند از:

- دیابت نوع ۲
- افزایش خطر ابتلا به بیماری قلبی
- افزایش فشار خون
- آپنه انسدادی خواب (وقفه تنفسی در حین خواب)
- آسم
- کمردرد
- استئوآرتریت (آرتروز) مرتبط با وزن
- سرطان (از جمله سرطان تخمدان، روده بزرگ، پانکراس و کلیه)
- بیماری کبد چرب مرتبط با اختلالات متابولیک

روش‌های درمان چاقی

امروزه به منظور مدیریت وزن و درمان چاقی، روش‌های گوناگونی به افراد چاق توصیه می‌شود که از جمله این روش‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- داروهای چاقی
- رفتاردرمانی
- اصلاح رژیم غذایی

• افزایش تحرک و فعالیت‌های بدنی روزانه

• جراحی چاقی

آشنایی با دارو درمانی

دارو درمانی می‌تواند همراه با تغذیه سالم و فعالیت بدنی، نقش مهمی در مدیریت وزن ایفا کند.

درمان‌های دارویی را می‌توان بر اساس مدت زمان درمان به ۲ دسته طبقه‌بندی کرد:

1. درمان‌های کوتاه‌مدت، درمان‌های تجویزی مورد تایید سازمان غذا و داروی آمریکا هستند و معمولاً تا

۱۲ هفته مصرف می‌شوند.

2. درمان‌های طولانی‌مدت، که توسط سازمان غذا و داروی آمریکا برای مدیریت مزمن چاقی تأیید شده‌اند

تا به بیماران در حفظ وزن مطلوب تر به عنوان مکمل رژیم غذایی و ورزش کمک کنند. مدیریت دارویی

همراه با تغییرات سبک زندگی می‌تواند به بیماران در دستیابی به وزن مطلوب‌تر کمک کند.

اکثر دارو درمانی‌ها برای مدیریت چاقی از طریق حداقل یکی از سه روش فیزیولوژیک زیر عمل می‌کنند:

کاهش جذب درشت-مغذی‌ها

کاهش اشتها

افزایش سیری

درمان‌های دارویی چاقی

برای درمان چاقی درمان‌های دارویی متفاوتی وجود دارد، که از جمله آن‌ها که در کشور ما نیز موجود می‌باشند

به موارد زیر می‌توان اشاره کرد:

اورلیستات (Orlistat)

آگونیست‌های گیرنده پپتید شبه گلوکاگون ۱ (GLP-1RA)

لیراگلوتاید (Liraglutide)

تیرزپاتاید (Tirzepatide)

درمان‌های غیروارویی برای چاقی

رژیم غذایی برای درمان چاقی

بهترین رژیم‌های غذایی برای درمان چاقی و سلامت کلی، رژیم‌های غذایی هستند که نه فقط بر روی کاهش وزن بلکه روی بهبود سلامت، کاهش خطر بیماری‌های مزمن و کیفیت زندگی تمرکز دارند. پس مهم است به الگوی غذایی شخصی، کیفیت غذا و رابطه سالم با خوراک توجه کنید و سبک غذایی پایدار و متعادل داشته باشید.

ورزش منظم باید بخش کلیدی هر برنامه مدیریت وزن باشد. اگرچه شروع یک برنامه ورزشی جدید می‌تواند دله‌آور باشد، اما راه‌هایی وجود دارد که آن را قابل مدیریت‌تر و سرگرم‌کننده‌تر کند. به این ترتیب، می‌توانید روی مدیریت وزن به شیوه‌ای سالم کار کنید

بهترین تمرین‌ها برای کمک به مدیریت وزن کدام‌اند؟

تحقیقات نشان می‌دهد موثرترین ورزش‌ها برای مدیریت وزن شامل ترکیبی از تمرینات هوازی، مقاومتی و فعالیت بدنی روزانه است. برای مدیریت بهتر وزن، برنامه ورزشی خود را با روش‌های سالم‌تر تغذیه ترکیب کنید.

ورزش هوازی

ورزش مقاومتی

جراحی برای درمان چاقی

جراحی‌های کاهش وزن از جمله بای‌پس معده (که به‌طور کلی به آنها جراحی چاقی گفته می‌شود) شامل ایجاد تغییراتی در دستگاه گوارش برای کمک به کاهش وزن است. این جراحی‌ها اشتها را کاهش داده و مقدار غذایی که فرد می‌تواند در یک وعده به راحتی بخورد را محدود می‌کنند. همچنین نشان داده شده که متابولیسم و هورمون‌های بدن را تغییر می‌دهند، که هر دو نقش مهمی در تنظیم وزن دارند. به‌عنوان مثال، تغییرات هورمونی ناشی از جراحی چاقی به جلوگیری از بازگشت وزن کمک می‌کنند.

نکات پیشگیری از چاقی

در حالی که جامعه، نظام‌های سلامت و دولت‌ها همگی در ترویج پیشگیری از چاقی نقش دارند، نباید فراموش کنیم که ما افراد نیز با پذیرش مسئولیت شخصی برای سلامت خود و انتخاب‌های آگاهانه برای حفظ سبک زندگی سالم، نقش بسیار مهمی ایفا می‌کنیم.

هر یک از ما می‌توانیم با یک متخصص سلامت در مورد رژیم غذایی، سطح فعالیت بدنی و سلامت کلی خود مشورت کنیم.

برای افراد مبتلا به چاقی، آگاهی از تغذیه، کنترل حجم وعده‌های غذایی و اهمیت فعال بودن بسیار حیاتی است. انتخاب‌های سالم شامل ایجاد عادت‌هایی مانند مصرف رژیم غذایی متعادل، انجام منظم ورزش، مدیریت استرس و داشتن خواب کافی می‌شود.

افراد باید فعالیت بدنی منظم را در اولویت قرار دهند، رژیم غذایی متعادلی سرشار از میوه‌ها و سبزیجات داشته باشند، مصرف غذاهای فرآوری‌شده و شیرین را محدود کنند و این عادت‌ها را تمرین کنند.

جمع‌بندی

چاقی یک بیماری چندعاملی است که می‌تواند سلامت عمومی را به شدت تحت تأثیر قرار دهد. برای مدیریت و درمان آن روش‌های مختلفی وجود دارد: دارو درمانی، اصلاح رژیم غذایی با تأکید بر مصرف میوه، سبزیجات و غلات کامل، افزایش فعالیت بدنی شامل تمرینات هوازی و مقاومتی، و در موارد چاقی شدید، جراحی‌های کاهش وزن.

پیشگیری از چاقی نیز اهمیت زیادی دارد و شامل انتخاب‌های آگاهانه در سبک زندگی مانند تغذیه متعادل، ورزش منظم، خواب کافی و مدیریت استرس است. مشاوره پزشکی برای انتخاب روش مناسب هر فرد، نقشی کلیدی در دستیابی به سلامت پایدار دارد.

مرور جامع داروهای موجود برای درمان چاقی

چه زمانی درمان دارویی برای چاقی توصیه می‌شود؟

بر اساس راهنمای انجمن‌های معتبر پزشکی، درمان دارویی چاقی در موارد زیر توصیه می‌شود:

- افرادی با شاخص توده بدنی (BMI) مساوی یا بیش از ۳۰

- افرادی با BMI مساوی یا بیش از ۲۷ که دچار بیماری‌های مرتبط با چاقی مانند فشار خون بالا، دیابت نوع ۲، چربی خون بالا یا آپنه خواب هستند

حتی با وجود تغییر سبک زندگی، مکانیزم‌های فیزیولوژیکی بدن ممکن است باعث بازگشت وزن شوند. اینجاست که داروهای لاغری می‌توانند نقش کلیدی ایفا کنند.

دسته‌بندی داروهای تایید شده برای درمان چاقی

در حال حاضر ۷ داروی مورد تأیید سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) برای درمان چاقی وجود دارد. ۶ مورد از این داروها برای مصرف طولانی‌مدت توصیه می‌شوند:

1. فنترمین (Phentermine)

- نوع دارو: محرک سیستم عصبی مرکزی
- مکانیسم اثر: افزایش متابولیسم و کاهش اشتها
- دوز مصرف: ۱۵ تا ۳۷٫۵ میلی گرم صبح‌ها
- موارد منع مصرف: بیماری قلبی، فشار خون کنترل‌نشده، پرکاری تیروئید، بارداری

عوارض جانبی: خشکی دهان، بی‌خوابی، اضطراب، یبوست

2. فنترمین/توپیرامات آهسته‌رهش (Phentermine/Topiramate ER)

- ترکیب دارویی: دارویی با دو مکانیسم اثر برای کاهش وزن مؤثرتر
- مزیت: نیاز کمتر به افزایش دوز
- نحوه مصرف: یک بار در روز، ترجیحاً صبح‌ها
- موارد منع مصرف: بارداری، بیماری‌های قلبی، فشار داخل چشمی بالا

عوارض جانبی: یبوست، خشکی دهان، بی‌خوابی

3. ارلیستات (Orlistat)

- مکانیسم اثر: مهار جذب چربی از طریق مهار آنزیم لیپاز

- اثربخشی: کاهش جذب حدود یک سوم چربی رژیم غذایی

عوارض جانبی: نفخ، دفع چربی با مدفوع، صدای روده
تداخل دارویی: وارفارین، لووتیروکسین، سیکلوسپورین

4. نالتراکسون/بوپروپیون آهسته رهش (Naltrexone/Bupropion SR)

- کاربرد اولیه: درمان افسردگی، ترک سیگار، و ترک الکل
- مکانیسم اثر: کاهش اشتها با اثر بر مراکز پاداش مغز

عوارض جانبی: تهوع، یبوست، سردرد، خشکی دهان
منع مصرف: بارداری، سابقه تشنج یا اختلال خوردن، افکار خودکشی

5. لیراگلوتااید ۳,۰ میلی گرم (Liraglutide – Saxenda)

- مکانیسم اثر: کاهش اشتها، تأخیر در تخلیه معده
- نحوه مصرف: تزریق روزانه زیر جلد

عوارض جانبی: تهوع، اسهال، افت قند خون، پانکراتیت
منع مصرف: بارداری، سابقه خانوادگی سرطان تیروئید (MTC)، فلج معده

6. سماگلوتااید ۲,۴ میلی گرم (Semaglutide – Wegovy)

- فرم طولانی اثر GLP-1 Agonist
- نحوه مصرف: تزریق هفتگی زیر جلد، با شروع از دوز ۰,۲۵

عوارض جانبی: مشابه لیراگلوتااید + رتینوپاتی دیابتی
منع مصرف: همانند لیراگلوتااید

7. تریزپاتااید (Tirzepatide)

- جدیدترین و قوی‌ترین داروی لاغری حال حاضر
- مکانیسم اثر: مقلد دوگانه‌ی GLP-1 و GIP برای اثرگذاری هم‌افزای کاهش اشتها

نحوه مصرف: تزریق هفتگی، با دوزهای قابل تنظیم تا ۱۵ میلی گرم
عوارض جانبی: مشابه لیراگلو تاید

هشدار مصرف: احتمال اختلال جذب داروهای خوراکی به دلیل تاخیر در تخلیه معده

نکات مهم در انتخاب داروی لاغری

- هر فرد باید بر اساس شرایط بالینی، بیماری‌های همراه، و سبک زندگی، داروی مناسب خود را با نظر پزشک یا مشاور تغذیه انتخاب کند.
- درمان دارویی چاقی تنها زمانی مؤثر است که همراه با تغییر سبک زندگی، تغذیه سالم، فعالیت بدنی منظم و پیگیری مداوم باشد.

1. چه زمانی باید از داروهای لاغری استفاده کرد؟

زمانی که BMI شما بالاتر از ۳۰ باشد، یا اگر BMI بالای ۲۷ دارید و به بیماری‌های مرتبط با چاقی مثل دیابت، فشار خون یا چربی خون مبتلا هستید.

2. آیا داروهای لاغری بدون رژیم غذایی مؤثر هستند؟

خیر، اثربخشی این داروها در کنار رژیم غذایی مناسب، فعالیت بدنی منظم و اصلاح سبک زندگی افزایش می‌یابد.

3. کدام داروی لاغری بیشترین تأثیر را دارد؟

در حال حاضر تریزپاتاید (Tirzepatide) و سماگلو تاید (Semaglutide) جزو مؤثرترین داروهای تایید شده برای کاهش وزن هستند.

4. آیا داروهای کاهش وزن عوارض جانبی دارند؟

بله، هر دارو ممکن است عوارض خاص خود را داشته باشد، مانند تهوع، یبوست، بی‌خوابی یا مشکلات گوارشی. پزشک باید پیش از تجویز، شرایط فرد را ارزیابی کند.

5. آیا مصرف طولانی‌مدت این داروها بی‌خطر است؟

برخی داروها برای مصرف طولانی‌مدت تأیید شده‌اند، اما باید تحت نظر پزشک و با بررسی منظم ادامه پیدا کند.

6. آیا داروهای لاغری باعث بازگشت وزن بعد از قطع مصرف می‌شوند؟
در صورت قطع مصرف و عدم رعایت رژیم و ورزش، احتمال بازگشت وزن وجود دارد.
7. آیا داروهای گیاهی یا مکمل‌های لاغری هم مؤثرند؟
بسیاری از این محصولات فاقد تأییدیه علمی و ممکن است حتی خطرناک باشند. داروهای تایید شده توسط FDA بهترین گزینه‌اند.
8. آیا مصرف این داروها برای همه افراد مجاز است؟
نه، برای افرادی با شرایط خاص مثل بارداری، بیماری قلبی، پرکاری تیروئید یا سابقه تشنج توصیه نمی‌شود.
9. آیا مصرف داروهای لاغری با دیگر داروها تداخل دارد؟
بله، برخی داروها مانند اریستات ممکن است با داروهای رقیق‌کننده خون یا داروهای تیروئید تداخل داشته باشند.
10. آیا این داروها نیاز به نسخه پزشک دارند؟
بله، بیشتر داروهای مؤثر و ایمن برای کاهش وزن نیاز به تجویز پزشک دارند و نباید به صورت خودسرانه مصرف شوند.

جمع‌بندی

چاقی مشکلی چندعاملی است که درمان آن نیازمند ترکیب راهکارهای تغذیه‌ای، رفتاری و دارویی می‌باشد. در افرادی که تغییر سبک زندگی به تنهایی مؤثر نیست، استفاده از داروهای لاغری تایید شده می‌تواند به عنوان ابزاری علمی و کاربردی در مسیر کاهش وزن بلندمدت عمل کند. انتخاب صحیح دارو و پیگیری مستمر، کلید موفقیت در درمان چاقی است.

انواع دستگاه‌های لاغری موضعی

همانطور که گفتیم هدف لاغری موضعی، کاهش چربی‌های ذخیره شده در نواحی خاصی از بدن مثل شکم، پهلو، ران، بازو و غیره است. دستگاه‌های لاغری برای رسیدن به این هدف از تکنولوژی‌های خاصی استفاده می‌کنند. این روش‌ها همگی غیر تهاجمی و بدون نیاز به جراحی و با کمترین میزان عوارض جانبی هستند.

لاغری موضعی با کرایولیپولیز (Cryolipolysis)

این روش یکی از معروف ترین تکنیک های لاغری موضعی بوده که در آن از سرمای شدید برای تجزیه سلول های چربی استفاده می شود. در این روش، دستگاه های به خصوص روی نواحی مورد نظر قرار گرفته و باعث منجمد شدن چربی ها می شوند. با گذشت زمان، باعث مرگ سلول های چربی خواهد شد و از بدن دفع می شوند

لاغری موضعی با روش مزو لیپولیز یا بیو لیپولیز

مزولیپولیز یک روش قدیمی برای از بین بردن چربی های موضعی است که در آن از فسفاتیدیل کولین برای از بین بردن چربی ها استفاده می شود. با پیشرفت علم، روش جدیدتری به نام بیو لیپولیز ابداع شده است. در روش بیو لیپولیز با اضافه کردن یک آنزیم خاص به دارو، روند تجزیه چربی ها سرعت پیدا کرده و نتایج بهتری ارائه می شود. این روش برای آن دسته از افرادی که به دنبال کاهش چربی های موضعی به خصوص در ناحیه شکم، پهلوی و ران هستند مناسب خواهد بود.

لاغری موضعی با کویتیشن

عملکرد کویتیشن به این گونه است که امواج التراسونیک با فرکانس بالا به بافت چربی نفوذ کرده و حباب های بسیار کوچکی را به وجود می آورند. این حباب ها بعد از ترکیدن، به بافت چربی آسیب می رسانند و باعث دفع آن ها می شوند. به این صورت که بعد از شکستن سلول های چربی، مواد چربی به صورت مایع وارد جریان خون و سیستم لنفاوی شده و بعد از آن از بدن دفع می شوند .

به طور معمول بعد از چند جلسه نتایج این درمان به وضوح قابل مشاهده است. لاغری با کویتیشن مزایای دیگری نیز به همراه دارد که از جمله این مزیت ها می توان به غیرتهاجمی بودن، سفت کردن پوست، تاثیرگذاری چشمگیر بعد از چند جلسه درمان و عدم نیاز به دوره نقاهت بعد از این درمان اشاره کرد.

لاغری موضعی با لیزر اندولیفیت

، استفاده از لیزر برای از بین بردن چربی های موضعی بدن است. لیزر می تواند با تابش نوری خاص، سلول های چربی را هدف قرار داده و آن ها را به مایع تبدیل می کند. سپس این مایع توسط سیستم لنفاوی بدن از بین رفته و شما می توانید نتایج محسوسی در لاغر شدن نقاط خاصی از بدن خود مشاهده کنید .

روش اندوفیت به جز کاهش چربی های موضعی، برای سفت کردن پوست هم کاربرد دارد. این روش به عنوان یک جایگزین مناسب برای روش لیفتینگ هم شناخته می شود. این روش با فیبر نوری، انرژی گرمایی را به بافت های

عمیق پوست منتقل می‌کند. این گرما باعث تولید کلاژن و الاستین جدید شده و به سفت شدن پوست و کاهش چین و چروک کمک می‌کند.

لاغری موضعی با رادیو فرکانسی (RF)

رادیو فرکانسی یا امواج رادیویی با ایجاد حرارت در عمق پوست، به تجزیه سلول‌های چربی کمک می‌کنند. این روش باعث افزایش متابولیسم سلول‌های چربی شده و در نهایت آن‌ها را تجزیه خواهد کرد. روش رادیو فرکانسی علاوه بر لاغری موضعی، تأثیرات قابل توجهی در بهبود بافت پوست و سفت شدن آن می‌گذارد.

لاغری موضعی با EMS (الکترو میو استیمولاسیون)

روش EMS یک راه پیشرفته و غیر تهاجمی برای تقویت عضلات و کاهش چربی موضعی است که با کمک جریان‌های الکتریکی، عضلات را تحریک می‌کند. این فناوری به طور خاص در زمینه لاغری موضعی و بهبود وضعیت فیزیکی بدن استفاده شده و با کمک جریان الکتریکی ملایم، عضلات خاصی را تحریک می‌کند. این جریان مشابه همان سیگنال الکتریکی است که به طور طبیعی توسط سیستم عصبی بدن به عضلات ارسال می‌شود؛ با این تفاوت که در این روش جریان الکتریکی به طور مستقیم از دستگاه به عضلات ارسال می‌شود تا فعالیت آن‌ها را افزایش دهد. در واقع این دستگاه، باعث انقباض عضلات می‌شود؛ همانطور که در هنگام ورزش یا تمرینات فیزیکی اتفاق می‌افتد.

لاغری موضعی با امواج شاک ویو (Shockwave Therapy)

امواج شاک ویو یک روش درمانی پیشرفته و غیر تهاجمی است که از امواج صوتی با انرژی بالا برای درمان مشکلات مختلف بدن از جمله کاهش چربی‌های موضعی، درمان سلولیت و بهبود عملکرد عضلات و سایر بافت‌های بدن استفاده می‌کند. امواج شاک ویو در ابتدا برای درمان مشکلات عضلانی و اسکلتی طراحی شده بود؛ اما به تدریج در زمینه‌های زیبایی نیز کاربرد پیدا کرد و برای لاغری موضعی و فرم دهی بدن هم استفاده می‌شود. دستگاه‌های لاغری کلینیک دکتر امامی که با روش امواج شاک ویو باعث لاغری موضعی می‌شوند، تأثیری مشابه سایر دستگاه‌های لاغری بر چربی‌ها می‌گذارند. در این روش، دستگاه لاغری امواج صوتی با فشار بالا را به نواحی هدف در بدن ارسال می‌کند. این امواج باعث شکستن سلول‌های چربی شده و نهایتاً کاهش چربی‌های موضعی و بهبود شکل بدن را به همراه دارد. کلینیک دکتر امامی دارای جدیدترین دستگاه‌های لاغری شاک ویو بوده و می‌توانید خدمات مدنظر خود را از آن دریافت کنید.

لاغری موضعی با اندرمولوژی (Endermologie)

اندرمولوژی یک راهکار غیر تهاجمی برای کاهش چربی‌های موضعی بدن است. از دیگر مواردی که با این روش قابل درمان است، می‌توان به سلولیت اشاره کرد. این روش باعث سفت شدن و بهبود رنگ پوست شده و مزایای بسیاری به همراه دارد.

اندرمولوژی با یک دستگاه که دو رول و مکش دارد، پوست و بافت زیرین آن را ماساژ می‌دهد. این دستگاه به طور ویژه به لایه‌های زیرین پوست نفوذ کرده و از طریق تکنیک مکس و کشش، سلول‌های چربی را مورد هدف قرار می‌دهد. در این فرایند بافت‌های چربی تحریک شده و به تدریج تجزیه می‌شوند. همچنین این روش باعث افزایش گردش خون و جریان لنفاوی شده و در نهایت باعث دفع چربی‌های شکسته شده و باقی سموم از بدن می‌شود.

لاغری موضعی با ال پی جی (LPG)

روش ال پی جی یکی از روش‌های غیر تهاجمی رایج برای کاهش چربی‌های موضعی و درمان سلولیت است. این روش با استفاده از دستگاه خاصی که به صورت مکانیکی روی پوست و بافت‌های زیر تاثیر می‌گذارد، چربی‌های موضعی را تجزیه کرده و باعث بهبود ظاهر پوست شما خواهد شد. دستگاه ال پی جی از تکنولوژی میکرو ماساژ و مکش استفاده می‌کند و در آن یک اپلیکاتور ویژه به پوست متصل می‌شود و با ایجاد فشار و کشش، باعث تحریک بافت‌های زیر پوستی شکستن سلول‌های چربی می‌شود. این دستگاه به طور ویژه به سلول‌های چربی و بافت‌های زیر پوستی نفوذ می‌کند با کمک مکش و حرکات چرخشی، چربی‌های اضافه را تجزیه کرده و باعث بهبود گردش خون و متابولیسم در ناحیه درمان می‌شود.

لاغری موضعی با جی فایو (G5)

لاغری موضعی با جی فایو یک روش غیر تهاجمی و موثر برای کاهش چربی‌های موضعی و بهبود ظاهر پوست به شمار می‌رود. دستگاه جی فایو با استفاده از تکنولوژی ماساژ مکانیکی و امواج التراسونیک به بافت‌های زیر پوست نفوذ می‌کند و باعث از بین رفتن چربی‌های اضافه، افزایش جریان خون و درمان سلولیت می‌شود. لاغری موضعی با جی فایو برای افرادی که به دنبال کاهش چربی در نواحی شکم، ران و پهلوهستند، یک گزینه بسیار مناسب است. عملکرد دستگاه جی فایو به این صورت است که از تکنولوژی ماساژ مکانیکی و ویبره‌های ارتعاشی برای از بین بردن چربی‌ها استفاده می‌کند. این دستگاه با کمک سرهای متحرک و ماساژ دهنده، فشار و کشش‌های ملایم به

نواحی مختلف بدن وارد می کند که باعث تحریک سیستم لنفاوی و گردش خون خواهد شد. این فرآیند به تخریب سلول های چربی و دفع آن از طریق سیستم لنفاوی کمک می کند .

در این روش ابتدا ناحیه مورد نظر تمیز شده و در صورت نیاز، از ژل های مخصوص برای تسهیل انتقال ارتعاشات نیز استفاده می شود. سپس با کمک دستگاه جی فایو چربی های زیر پوست تحریک شده که در ادامه این تحریک، چربی ها شکسته شده و به تدریج از بدن دفع می شوند. از جمله مزایای این روش می توان به کاهش چربی موضعی، درمان سلولیت، افزایش سفتی پوست، افزایش متابولیسم و عدم نیاز به دوره نقاهت در آن اشاره کرد.

عملکرد انواع دستگاه لاغری موضعی چیست؟

حالا که با روش های لاغری موضعی آشنا شدید، حتما برای شما هم سوال است که عملکرد انواع دستگاه لاغری موضعی چیست و هر کدام چطور کار می کنند؟ به صورت کلی دستگاه های لاغری موضعی برای کاهش چربی های موضعی استفاده می شود. این دستگاه ها با هدف تخریب سلول های چربی، بهبود فرم بدن، کاهش سلولیت و بهبود وضعیت پوست طراحی شده اند. در این بخش، نحوه عملکرد برخی از محبوب ترین دستگاه های لاغری موجود در کلینیک دکتر امامی را در اختیار شما قرار می دهیم.

- **کرایولیپولیز (Cryolipolysis):** در این روش دستگاه با استفاده از پدهایی که دمای پایینی دارند، به داخل چربی ها نفوذ کرده و آن ها را منجمد می کند. این فرایند باعث کریستالیزه شدن و شکسته شدن سلول های چربی شده و در ادامه آن چربی ها به صورت طبیعی از بدن دفع می شوند.
- **رادیوفرکانسی (RF):** در این روش دستگاه امواج رادیویی را به لایه های عمیقی از پوست می فرستد. این انرژی باعث گرم شدن بافت های زیرین و شکستن چربی ها شده و تولید کلاژن و الاستین را به همراه دارد. در نتیجه علاوه بر از بین رفتن چربی های موضعی، باعث سفت شدن و جوانسازی پوست نیز می شود.
- **لیزر لیپولیز (Laser Lipolysis):** در لیزر لیپولیز امواج لیزر به لایه های زیر پوست هدایت شده و در سلول های چربی حرارت ایجاد می کند. این حرارت باعث تجزیه چربی ها و تغییر ساختار آن ها خواهد شد. سپس این چربی ها با کمک سیستم لنفاوی از بدن خارج می شوند.
- **دستگاه EMS:** این دستگاه با استفاده از جریان الکتریکی باعث تحریک عضلات، انقباض و انبساط آن ها می شود. این روش می تواند در تقویت عضلات و کاهش چربی های موضعی در نواحی خاص بدن مثل شکم، ران، بازوها و غیره موثر باشد.
- **دستگاه شاک ویو (Shockwave Therapy):** در روش شاک ویو از امواج صوتی با انرژی بالا برای کاهش چربی های زیر پوست و درمان سلولیت استفاده می شود. این امواج به بافت های موجود در زیر پوست نفوذ پیدا کرده

و سلول‌های چربی را تخریب می‌کند. علاوه بر این، دستگاه شاک ویو باعث بهبود گردش خون و کاهش تورم در بدن نیز می‌شود.

- دستگاه وکیوم تراپی (Vacuum Therapy) وکیوم تراپی با استفاده از مکش و فشار ملایم، بافت چربی و پوست را تحریک می‌کند. این روش باعث بهبود جریان خون، کاهش چربی‌های موضعی و درمان سلولیت می‌شود. علاوه بر این، این دستگاه باعث سفتی پوست شده و آن را جوان‌تر و محکم‌تر می‌کند. مزایای استفاده از دستگاه لاغری چیست؟

استفاده از دستگاه لاغری موضعی به خاطر ویژگی‌های منحصر به فردی که دارد، به عنوان یکی از روش‌های محبوب در صنعت زیبایی و تناسب اندام شناخته می‌شود. این دستگاه‌ها به فرد کمک می‌کنند تا بدون نیاز به جراحی، درد یا دوره نقاهت بعد از درمان، در کاهش چربی و بهبود وضعیت بدن به نتایج محبوب دست پیدا می‌کنند. در این بخش مزایای استفاده از دستگاه‌های لاغری و چگونگی اثرگذاری مثبت آن‌ها بر پوست و سلامت بدن را عنوان می‌کنیم.

عدم نیاز به جراحی و درد

یکی از بزرگ‌ترین مزایای لاغری موضعی با دستگاه، این است که برای کاهش چربی و بهبود فرم اندام‌ها نیازی به جراحی وجود ندارد. این در حالی است که روش‌های سنتی مثل لیپوساکشن، برش‌های جراحی، خونریزی و دوره‌های نقاهت طولانی نیز دارند. خوشبختانه دستگاه‌های لاغری غیر تهاجمی هستند و افراد می‌توانند بدون احساس درد و بدون نیاز به بیهوشی، از این نوع درمان استفاده کنند.

بسیاری از دستگاه‌های لاغری از تکنولوژی ماساژ یا فشار مکانیکی برای کاهش چربی‌های موضعی بدن استفاده می‌کنند. این روش باعث تحریک سیستم لنفاوی و بهبود گردش خون شده و کمک می‌کند تا چربی‌های اضافه به طور طبیعی از بدن دفع شوند. علاوه بر این، امواج اولتراسونیک یا رادیو فرکانسی می‌توانند انرژی را به لایه‌های زیرین پوست منتقل کرده و چربی‌های اضافه را بدون آسیب به پوست تجزیه کنند.

همچنین برخی از انواع دستگاه لاغری موضعی مثل کرایولیپولیز، از سرما یا لیزر برای تخریب سلول‌های چربی استفاده می‌کند. این روش هم مثل روش‌های قبلی بدون نیاز به برش و جراحی انجام شده و به پوست هیچ آسیبی وارد نمی‌کند.

تأثیرگذاری سریع

دستگاه لاغری موضعی به خاطر ویژگی‌های غیر تهاجمی که دارند، به طور معمول نتایج سریع‌تری هم خواهند داشت. روش‌های سنتی یا حتی ورزش کردن ممکن است ماه‌ها یا سال‌ها زمان ببرد تا نتیجه قابل مشاهده باشد؛ در حالی که استفاده از دستگاه‌های لاغری به شما این امکان را می‌دهد که در مدت زمان کوتاه شاهد نتایج قابل

توجهی باشید. خوشبختانه بیشتر دستگاه‌های لاغری کلینیک دکتر امامی در جلست کوتاه (بین 30 تا 45 دقیقه) اثرات خود را می‌گذارند. این زمان کوتاه می‌تواند خیلی راحت در برنامه روزانه شما گنجانده شود.

محافظت از سلامت پوست و بدن

یکی از نگرانی‌های مهم بسیاری از مراجعین درمان‌های لاغری، این است که این درمان‌ها چه تاثیری روی پوست آن‌ها می‌گذارد؟ دستگاه‌های لاغری مدرن کلینیک دکتر امامی طوری طراحی شده‌اند که نه تنها چربی موضعی را کاهش می‌دهند، بلکه باعث سلامت پوست نیز می‌شوند و از آسیب‌های احتمالی جلوگیری می‌کنند. برخی از دستگاه‌های لاغری مثل دستگاه‌های رادیو فرکانسی و اندرمولوژی به لایه‌های عمیق پوست انرژی ارسال می‌کنند که این موضوع باعث تولید کلاژن و الاستین می‌شود. این دو پروتئین باعث سفت شدن و ارتجاعی شدن پوست می‌شوند و با افزایش خون در نواحی درمان شده، به بازسازی و ترمیم بافت‌های پوست کمک می‌کنند. این امر باعث می‌شود که پوست نرم‌تر و جوان‌تر به نظر برسد.

لاغری موضعی با دستگاه چه محدودیت‌هایی دارد؟

لاغری موضعی با دستگاه علاوه بر مزایای بسیار زیادی که دارد، اما محدودیت‌هایی نیز دارد که باید در نظر گرفته شوند. این محدودیت‌ها شامل موارد زیر می‌شوند:

- مناسب نبودن برای همه افراد: افرادی که دارای مشکلات پزشکی خاص مثل بیماری‌های قلبی، فشار خون بالا، دیابت، اختلالات هورمونی یا اختلالات پوستی هستند، ممکن است نتوانند از برخی دستگاه‌های لاغری موضعی استفاده کنند. همچنین زنان باردار و شیرده نیز باید از درمان با دستگاه‌های لاغری موضعی اجتناب کنند.
- عدم تاثیرگذاری بر چاقی عمقی: دستگاه‌های لاغری موضعی برای کاهش چربی‌های سطحی و موضعی موثر هستند و نمی‌توانند چربی‌های عمقی بدن را از بین ببرند. اگر فرد دچار چاقی عمومی باشد، برای کاهش وزن کلی بدن به روش‌های دیگری مثل رژیم غذایی یا ورزش نیاز دارند. محدودیت در اندازه و محل چربی‌ها: دستگاه‌های لاغری به طور معمول برای کاهش چربی‌های موضعی در نواحی خاص مانند شکم، پهلوه‌ها، ران‌ها یا بازوها مناسب هستند. این در حالی است که این دستگاه‌ها برای نواحی خاص یا کوچک‌تر مثل زیر چانه یا گردن تاثیرگذاری کمتری دارند.

مشاوره اولیه و ارزیابی فردی

یکی از مهم‌ترین و اولین اقداماتی که در برنامه لاغری وجود دارد، مشاوره و ارزیابی دقیق شرایط فرد است. به صورت دقیق وضعیت جسمانی و نیازهای مراجعه کننده را بررسی می‌کنند تا بهترین روش لاغری موضعی یا کاهش وزن متناسب با شرایط شخصی فرد را به او ارائه دهند.

مشاوره تخصصی: در جلسه مشاوره، ابتدا تاریخچه پزشکی، سبک زندگی و شرایط جسمانی فرد بررسی می‌شود. در این جلسه عواملی مثل عادات غذایی، سطح فعالیت بدنی و سابقه بیماری‌ها مدنظر قرار می‌گیرد.

- ارزیابی نیازها: بعد از شناخت وضعیت جسمانی فرد، متخصص مربوطه ارزیابی دقیقی از نواحی‌ای که بیمار در آن‌ها تمایل به کاهش چربی دارد، انجام می‌شود.
 - تشخیص بهترین روش: بعد از ارزیابی دقیق متخصصین، بهترین روش (لاغری) مثل کرایو لیپولیز، رادیو فرکانسی، EMS، لیزر و یا ترکیب این روش‌ها (را به مراجعه کننده پیشنهاد می‌دهد. به صورت کلی مشاوره اولیه باعث می‌شود که مراجعه کننده برای درمان خود انتخاب‌های بهترین داشته باشد و همچنین درک دستی از روند درمان پیدا کند.
 - ارائه برنامه لاغری با توجه به نیازهای مراجعه کننده: جلسات درمانی با توجه به نیازهای خاص مراجعه کننده و نوع روش لاغری که انتخاب می‌کند، طراحی می‌شود. به عنوان مثال در صورتی که فرد برای درمان سلولیت مراجعه کرده باشد، ممکن است جلسات درمانی ویژه و دستگاهی خاص برای درمان سلولیت و بر روی آن نواحی ارائه شود.
 - تعداد و فواصل جلسات: تعداد جلسات درمانی و فواصل آن‌ها بر اساس اهداف درمانی و وضعیت جسمانی بیمار قابل تنظیم است. به طور معمول، جلسات درمانی دستگاه‌های لاغری بین 30 تا 45 دقیقه بوده و در فواصل منظم (به طور معمول یک بار در هفته) انجام می‌شوند.
 - روش‌های ترکیبی: در برخی مواقع ممکن است برای درمان از ترکیب چند روش مثل روش کرایولیپولیز و رادیو فرکانسی برای درمان‌های پیشرفته و رسیدن به نتایج بهتر استفاده می‌شود.
 - ارزیابی پیشرفت: در طول دوره درمان، با بررسی‌های دوره‌ای پیشرفت مراجعه کننده را ارزیابی کرده و مطمئن می‌شوند که چربی‌های اضافه در ناحیه مورد نظر به طور موثر کاهش پیدا کرده است.
 - انطباق با نیازهای جدید: در صورتی که نیاز به تغییر برنامه درمانی لاغری وجود داشته باشد (به عنوان مثال افزایش تعداد جلسات درمان یا تغییر روش درمان)، متخصصین برنامه جدیدی را بر اساس تغییرات وضعیت جسمانی مراجعه کننده تنظیم می‌کنند.
 - ارزیابی نتایج: بعد از تکمیل دوره درمان، متخصصین نتایج به دست آمده از درمان را بررسی می‌کنند و در صورت نیاز، جلسات تکمیلی یا روش‌های اضافه‌ای را به مراجعه کننده پیشنهاد می‌دهند.
- .
- چه عواملی بر سریع تر شدن نتایج درمان تاثیر می‌گذارند؟

برای سریع تر شدن نتایج درمان چند عامل موثر هستند که همگی آنها می توانند بر مدت و سرعت دیده شدن نتایج تاثیر بگذارند. در اینجا مهم ترین عواملی که بر سرعت دیده شدن نتایج درمان تاثیر می گذارند را عنوان می کنیم.

میزان چربی بدن

یکی از مهم ترین عواملی که روی سرعت مشاهده نتایج بعد از درمان تاثیر می گذارد، میزان چربی اضافه ای است که باید از دست بدهید. اگر مقدار چربی موضعی شما زیاد باشد، ممکن است برای رسیدن به نتیجه دلخواه خود به زمان بیشتری نیاز داشته باشید. علت این موضوع این است که سیستم لنفاوی بدن به زمان نیاز دارد تا تمامی این چربی ها را دفع کند.

سوخت و ساز و متابولیسم بدن

میزان سوخت و ساز و متابولیسم بدن تا حد قابل توجهی روی سرعت مشاهده نتایج تاثیر می گذارد. هر چقدر میزان سوخت و ساز بدن شما بیشتر باشد، سیستم لنفاوی نیز قوی تر عمل خواهد کرد. برای افزایش متابولیسم، می توانید 5 ساعت ورزش متوسط یا 2.5 ساعت ورزش شدید در هفته برای خود در نظر بگیرید.

سبک زندگی

سبک زندگی شما به طور قابل توجهی بر سرعت نتایجی که مشاهده می کنید، تاثیر می گذارد. هر چقدر سبک زندگی شما سالم تر باشد، نتایج درمان سریع تر ظاهر خواهد شد. علت اهمیت سبک زندگی سالم این است که سیستم لنفاوی با سبک زندگی سالم تقویت شده و به آن کمک می کند تا به طور کارآمدتری چربی ها را دفع کند. برای تقویت سیستم لنفاوی بدن می توانید اقداماتی نظیر گرفتن ماساژ لنفاوی، نوشیدن آب کافی، خوردن غذاهای مقوی و به حداقل رساندن مصرف غذاها و نوشیدنی های فرآوری شده را بعد از جلسات درمان انجام دهید.

آیا درمان با دستگاه های لاغری برای همه مناسب است؟

لاغری موضعی با دستگاه های لاغری مربوطه برای بیشتر افراد مناسب بوده و تاثیر گذار خواهد بود. با این وجود باید توجه داشته باشید که این درمان ها ممکن است برای برخی از افراد با شرایط جسمانی خاص مناسب نباشد. به عنوان مثال، افرادی که شرایط خاص پزشکی دارند مثل زنان باردار یا شیرده، افراد با بیماری های قلبی و عروقی، فشار خون بالا، دیابت غیر قابل کنترل یا مشکلات پوستی مثل زخم های باز و عفونت، لازم است قبل از انجام درمان حتما با پزشک خود مشورت کنند.

همچنین برخی از افراد که دستگاه‌های پزشکی مثل پمپ قلبی یا پروتزهای فلزی دارند، نباید برخی روش‌های درمانی خاص مثل رادیو فرکانسی را انتخاب کنند. به صورت کلی، استفاده از دستگاه‌های لاغری به ارزیابی وضعیت جسمانی هر فرد بستگی داشته و مشاوره با پزشک متخصص برای تعیین مناسب‌ترین روش درمان ضروری است.

آیا بعد از درمان لاغری با دستگاه نیاز به مراقبت خاصی وجود دارد؟

بعد از انجام درمان‌های لاغری با دستگاه، نیاز به برخی مراقبت‌های خاص برای حفظ نتایج و جلوگیری از بروز عوارض احتمالی وجود دارد. اول از هر چیز برای چند روز باید از انجام فعالیت‌های سنگین بدنی پرهیز کنید و استراحت کافی به بدن خود بدهید. همچنین ممکن است پوست شما بعد از درمان حساس شود؛ بنابراین استفاده از کرم‌های مرطوب کننده و آبرسان به حفظ رطوبت و نرمی پوست در این دوران کمک می‌کند. علاوه بر این موارد، تغذیه سالم و نوشیدن آب فراوان نیز بعد از درمان با دستگاه‌های لاغری از اهمیت بالایی برخوردار است؛ در این صورت روند بهبودی سریع‌تر شده و درمان نتایج بیشتری خواهد داشت. در برخی مواد ممکن است متخصص مربوطه راهنمایی‌های بیشتری درباره استفاده از محصولات مراقبتی خاص یا اجتناب از برخی فعالیت‌ها در اختیار شما قرار دهد تا نتایج درمان به بهترین شکل ممکن حفظ شوند.

رژیم غذایی بعد از جلسات درمان لاغری با دستگاه چگونه است؟

- بعد از انجام جلسات درمان لاغری موضعی، رعایت یک رژیم غذایی مناسب از اهمیت بالایی برخوردار است. در این صورت نتایج درمان به خوبی ظاهر و حفظ می‌شود و روند کاهش وزن و لاغری تسریع پیدا می‌کند. رژیم غذایی بعد از درمان باید به گونه‌ای باشد که از بازگشت چربی‌ها جلوگیری کرده و متابولیسم بدن را بالا ببرد. در ادامه برخی نکات کلیدی در رژیم غذایی بعد از لاغری با دستگاه لاغری موضعی را در اختیار شما قرار می‌دهیم.
- مصرف غذاهای کم کالری و مقوی: بعد از درمان‌های لاغری، باید از غذاهایی استفاده کنید که کم کالری و غنی از مواد مغذی باشند. به همین خاطر در این زمان مصرف میوه‌ها، سبزیجات، پروتئین‌های باکیفیت مثل مرغ، ماهی، تخم مرغ، حبوبات و غلات کامل مثل برنج قهوه‌ای، جو دوسر و گندم سبوس‌دار به حفظ انرژی و کاهش وزن کمک می‌کند.
 - پرهیز از مصرف غذاهای چرب و شیرین: غذاهایی که دارای چربی‌های اشباع شده و ترانس یا قندهای تصفیه شده هستند، می‌توانند باعث بازگشت چربی‌ها و افزایش وزن شوند. بنابراین در این زمان باید از مصرف غذاهای فرآوری شده، فست فودها، شیرینی‌ها و نوشیدنی‌های گازدار و قندی پرهیز کنید.
 - افزایش مصرف پروتئین: پروتئین‌ها به حفظ عضلات و سوزاندن چربی‌های اضافه بدن کمک می‌کنند. غذاهایی مثل ماهی، گوشت‌های کم چرب، تخم مرغ، حبوبات و لبنیات کم چرب باید در رژیم غذایی شما وجود داشته باشد.

مصرف پروتئین بعد از درمان‌های لاغری از اهمیت بالایی برخوردار است؛ چرا که علاوه بر اینکه به بازسازی عضلات کمک می‌کند، از کاهش حجم عضلانی بدن نیز جلوگیری خواهد کرد.

میزان چربی بدن

یکی از مهم‌ترین عواملی که روی سرعت مشاهده نتایج بعد از درمان تاثیر می‌گذارد، میزان چربی اضافه‌ای است که باید از دست بدهید. اگر مقدار چربی موضعی شما زیاد باشد، ممکن است برای رسیدن به نتیجه دلخواه خود به زمان بیشتری نیاز داشته باشید. علت این موضوع این است که سیستم لنفاوی بدن به زمان نیاز دارد تا تمامی این چربی‌ها را دفع کند.

سوخت و ساز و متابولیسم بدن

میزان سوخت و ساز و متابولیسم بدن تا حد قابل توجهی روی سرعت مشاهده نتایج تاثیر می‌گذارد. هر چقدر میزان سوخت و ساز بدن شما بیشتر باشد، سیستم لنفاوی نیز قوی‌تر عمل خواهد کرد. برای افزایش متابولیسم، می‌توانید 5 ساعت ورزش متوسط یا 2.5 ساعت ورزش شدید در هفته برای خود در نظر بگیرید.

سبک زندگی شما به طور قابل توجهی بر سرعت نتایجی که مشاهده می‌کنید، تاثیر می‌گذارد. هر چقدر سبک زندگی شما سالم‌تر باشد، نتایج درمان سریع‌تر ظاهر خواهد شد. علت اهمیت سبک زندگی سالم این است که سیستم لنفاوی با سبک زندگی سالم تقویت شده و به آن کمک می‌کند تا به طور کارآمدتری چربی‌ها را دفع کند. برای تقویت سیستم لنفاوی بدن می‌توانید اقداماتی نظیر گرفتن ماساژ لنفاوی، نوشیدن آب کافی، خوردن غذاهای مقوی و به حداقل

نکات مهم برای استفاده از دستگاه لاغری

دستگاه‌های لاغری روشی ایمن و مطمئن برای کاهش چربی و بهبود فرم بدن هستند. برای استفاده و کسب نتایج بهتر از این دستگاه‌ها بهتر است موارد زیر را مورد توجه قرار دهید.

مشاوره پزشکی

قبل از شروع درمان با یک پزشک یا متخصص زیبایی مشورت کنید تا بهترین و مناسب‌ترین دستگاه را به شما معرفی کند.

انتخاب دستگاه مناسب

با توجه به ناحیه هدف و مقدار چربی موضعی باید یک دستگاه مناسب یا ترکیبی از آنها را انتخاب کنید.

تعداد جلسات

در رابطه با تعداد جلسات مورد نیاز برای دستیابی به نتایج، بهتر است با متخصص مشورت کنید.

رژیم غذایی مناسب

دستگاه‌های لاغری را به عنوان مکملی برای رژیم غذایی و ورزش استفاده کنید تا زودتر به نتیجه برسید.

آبرسانی کافی

در طول دوره درمان، آب و مایعات کافی بنوشید تا بدن به سرعت سم زدایی شود و به دفع چربی‌ها کمک کند.

انتظارات واقع بینانه

نتایج لاغری با دستگاه ممکن است برای هر کسی متفاوت باشد و نباید انتظار تغییرات چشمگیر فوری داشته باشید.

ل رساندن مصرف غذاها و نوشیدنی‌های فرآوری شده را بعد از جلسات درمان انجام دهید.

آشنایی با انواع روش‌های لاغری؛ بررسی 16 روش طبیعی و پزشکی و اثر آنها

مصرف دمنوش‌های چربی‌سوز، استفاده از متدهای لاغری سریع در 3 روز، مکمل‌های لاغری و استفاده از روش‌های غیرتهاجمی به عنوان روش‌های لاغری بیش از پیش مطرح شده‌اند. شیوع جهانی چاقی از سال 1990 تا 2022 بیش از 2 برابر شده است. این آماری است که سازمان جهانی بهداشت منتشر کرده و نشان می‌دهد در سال 2022، نزدیک به 16 درصد از افراد بالای 18 سال با چاقی دست‌وپنجه نرم می‌کردند.

چاقی، نه تنها بر ظاهر افراد تاثیر می‌گذارد، بلکه می‌تواند عواقب جدی برای سلامتی داشته باشد و راه را برای بسیاری از بیماری‌ها هموار کند. کاهش کالری دریافتی و انجام ورزش‌های هوازی و قدرتی از دیگر روش‌های لاغری مطرح در جهان هستند. میزان کاهش چربی و سرعت نمایان شدن نتایج در هر یک از این روش‌ها متفاوت است.

روش‌های لاغری طبیعی و خانگی

دستیابی به وزن ایده آل با بهره گیری از روش های لاغری طبیعی و خانگی، مسیری موثر و کم عارضه برای کاهش وزن پایدار است. برخلاف بسیاری از رویکردهای دیگر که ممکن است با عوارض جانبی همراه باشند، راهکارهای طبیعی برای درمان چاقی به شما کمک می کنند تا به شیوه ای سالم و تدریجی به هدف خود برسید. در ادامه، با برخی از روش های لاغری خانگی آشنا خواهید شد.

رژیم غذایی کم کالری و متعادل

کاهش وزن در درجه اول زمانی اتفاق می افتد که میزان کالری دریافتی روزانه فرد کمتر از میزان انرژی مورد نیاز بدن برای فعالیت های حیاتی و روزمره باشد. در این شرایط، بدن برای تامین انرژی لازم به سراغ ذخایر چربی موجود می رود. با این حال، محدود کردن کالری هرگز نباید به قیمت حذف مواد مغذی ضروری تمام شود.

تمرکز اصلی باید بر مصرف منابع غذایی مغذی باشد تا ضمن کاهش کالری دریافتی، تمامی نیازهای تغذیه ای بدن به طور کامل تامین شده و از بروز کمبودهای احتمالی ویتامین ها و مواد معدنی جلوگیری شود.

ورزش های هوازی و قدرتی در خانه

فعالیت بدنی منظم، مصرف مکمل ضروری رژیم غذایی برای دستیابی به نتایج بهینه در کاهش وزن همچون ال کارنتین، باعث بهبود ترکیب بدنی است. ورزش های هوازی همچون پیاده روی سریع، دویدن و رقص تند، باعث افزایش کالری سوزی شده و به تسریع فرآیند کاهش وزن کمک می کنند.

از سوی دیگر، تمرینات قدرتی باعث افزایش توده عضلانی می شوند. افزایش توده عضلانی، حتی در زمان استراحت، متابولیسم پایه بدن را بالا برده و به چربی سوزی بیشتر کمک می کند. بنابراین، ورزش های هوازی و قدرتی در کنار یک رژیم غذایی کم کالری، سرعت کاهش وزن را افزایش می دهند.

دمنوش ها و چربی سوزهای گیاهی خانگی

یکی دیگر از روش های لاغری در خانه، در کنار اصلاح رژیم غذایی و افزایش فعالیت بدنی، مصرف برخی دمنوش ها و عصاره های گیاهی همچون چای رویوس، زنجبیل، گل نسترن و چای هیبیسکوس است. اگرچه تحقیقات در مورد اثربخشی و مکانیسم اثر این دمنوش ها همچنان در حال انجام است، اما شواهد اولیه نشان می دهد

که مصرف منظم برخی از آن‌ها، در چهارچوب یک رژیم غذایی متعادل و فعالیت بدنی کافی می‌تواند اثربخش باشد.

بر اساس گزارش سایت معتبر علمی

استفاده بی‌رویه از چای‌های لاغری حاوی گیاه سنا ممکن است عوارضی همچون حالت تهوع، اسهال، یبوست مزمن و گرفتگی عضلات ایجاد کند. همچنین، یکی از خطرناک‌ترین عوارض جانبی آن کاهش شدید سطح پتاسیم بدن است که برای افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی بسیار خطرناک خواهد بود.

بنابراین، پیش از مصرف هرگونه دمنوش لاغری، آگاهی از ترکیبات آن و مشورت با پزشک یا دکتر تغذیه ضروری است.

قرص‌ها و مکمل‌های لاغری؛ روش سریع لاغری

در میان روش‌های لاغری متعدد، داروهای لاغری همچون قرص اسلیم کوئیک، اغلب به عنوان روش‌های لاغری سریع معرفی می‌شوند و همین ویژگی آن‌ها، جذابیت قابل توجهی برای بسیاری از افراد ایجاد کرده است. مکانیسم عمل این قرص‌ها متنوع بوده و شامل تحریک سوخت‌وساز بدن (متابولیسم)، مهار اشتها و کاهش دهنده جذب مواد مغذی است.

بهترین قرص‌های لاغری موجود در داروخانه‌ها

بهترین قرص‌های لاغری در دنیا، با استفاده از فرمول دارویی به نام GLP-1، درست می‌شود. از این فرمول، در ساخت داروهای دیابت و غدد و همچنین کاهش وزن و لاغری فوری استفاده می‌شود. در ادامه، برخی از بهترین قرص‌های لاغری موجود در داروخانه‌ها که توسط سازمان غذا و داروی ایالات متحده (FDA)، از لحاظ ایمنی و اثربخشی به عنوان یکی از روش‌های لاغری تایید شده‌اند را معرفی خواهیم کرد:

- اورلیستات
- فنترمین-توپیرامات
- قرص لاغری فلوردو
- اوزمپیک
- کپسول کربو نچرال ورلد

- مانجارو
- ویکتوزا
- قرص روکش دار برنینگ فت گلدن لایف
- نالتروکسان-بوپروپیون
- قرص گرین فیت باریج
- قرص گرین تیدین دینه
- قرص ردوکسا
- سما گلو تاید
- مکمل غذایی اسلیم لست
- تیرزپاتید
- قرص اسلیم مکس قائم دارو
- قرص کروم 200
- قرص کاتس تری عرشیا

نکته بسیار مهم! مصرف هرگونه داروی کاهش وزن، حتی داروهای تایید شده توسط FDA، حتما باید تحت نظارت و تجویز پزشک متخصص غدد یا تغذیه صورت بگیرد. همچنین بسیاری از این داروها همچون مکمل بادی فت دابل لاین، تاییدیه FDA را ندارند اما بنا به صلاح دید پزشک، تجویز می شوند.

قرص های لاغری خارجی یا ایرانی؟

بازار مکمل های کاهش وزن طیف وسیعی از محصولات خارجی و داخلی را شامل می شود. مکمل های خارجی کاهش وزن، اغلب به دلیل بهره مندی از فرمولاسیون های پیشرفته و ترکیبات موثر، کارایی قابل توجهی در کمک به مدیریت وزن از خود نشان می دهند. با این حال، تهیه این محصولات در بازار ایران با چالش هایی همچون قیمت بالا، محدودیت در دسترسی و همچنین طولانی بودن فرآیند سفارش و تحویل همراه است.

در مقابل، قرص های لاغری ایرانی همچون قرص گلوریا، قیمت مقرون به صرفه تر، دسترسی آسان تر و فراوانی بیشتر در بازار دارند. کیفیت این مکمل ها هم با توجه به قیمت آنها، در سطح مطلوبی قرار دارد و تا حد زیادی نیاز مصرف کنندگان را برطرف می سازد.

قرص‌های لاغری بدون عوارض؛ واقعیت یا تبلیغ؟

در حوزه تبلیغات مکمل‌ها و قرص‌های کاهش وزن، ادعاهایی نظیر «بدون عارضه جانبی» یا «کاملاً گیاهی و ایمن» به وفور شنیده می‌شوند. اما آیا واقعاً مکمل و قرص لاغری با اثربخشی قابل توجه وجود دارد که هیچ‌گونه پیامد یا عارضه‌ای برای سلامتی به همراه نداشته باشد؟

واقعیت این است که هر قرص و مکملی که با هدف کاهش چربی و وزن بدن مصرف می‌شود، پتانسیل ایجاد عوارض جانبی را دارد؛ حتی اگر منشأ طبیعی یا گیاهی همچون کپسول اسلیم می‌نچرال ورلد داشته باشد. مکانیسم‌های اثر قرص‌های لاغری عموماً به صورت زیر است:

- کاهش اشتها و میل به غذا
- افزایش سرعت متابولیسم و چربی‌سوزی
- ممانعت از جذب برخی مواد مغذی در دستگاه گوارش

هر یک از این سازوکارها به نوبه خود می‌توانند منجر به بروز عوارض جانبی متعددی همچون تپش قلب نامنظم، مشکلات گوارشی (نفخ شکم، یبوست یا اسهال)، بی‌خوابی، افزایش اضطراب و تحریک‌پذیری و در موارد جدی‌تر، آسیب‌های کلیوی یا کبدی شوند.

این خطرات به خصوص در صورت مصرف طولانی‌مدت یا استفاده بدون نظارت و مشورت پزشک افزایش پیدا می‌کنند. لازم به ذکر است که حتی داروهای کاهش وزنی که موفق به کسب تاییدیه از سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) شده‌اند هم دارای عوارض جانبی هستند.

توصیه‌های پزشکی برای مصرف قرص‌های لاغری

پیش از اقدام به انتخاب این دسته از روش‌های لاغری و مصرف هرگونه مکمل یا داروی کاهش وزن، مطالعه و به‌کارگیری توصیه‌های زیر که توسط متخصصان پزشکی تاکید شده‌اند، ضروری است:

- هرگز دوز تجویزی توسط پزشک یا مقدار توصیه شده روی بسته‌بندی محصول را بدون مشورت با متخصص افزایش ندهید. مصرف بیش از حد مجاز می‌تواند پیامدهای جدی برای سلامتی به همراه داشته باشد.
 - در صورت مشاهده هرگونه عارضه جانبی پس از مصرف قرص، بلافاصله مصرف را قطع کرده و در اسرع وقت با پزشک خود تماس بگیرید.
 - دستورالعمل‌های پزشک در خصوص زمان‌بندی (قبل یا بعد از غذا)، شیوه مصرف و طول دوره درمان را به دقت رعایت کنید. اثربخشی بسیاری از چربی‌سوزها و قرص‌های لاغری به زمان و نحوه صحیح مصرف آن‌ها وابسته است.
 - مصرف بی‌رویه چربی‌سوزها، نه تنها به تسریع روند کاهش وزن کمکی نمی‌کند، بلکه می‌تواند منجر به عوارض جانبی همچون استفراغ و دیگر مشکلات گوارشی شود.
 - قرص‌های لاغری، تنها یک ابزار کمکی در مسیر کاهش وزن هستند. دستیابی به نتایج پایدار و موثر مستلزم رعایت یک رژیم غذایی متعادل و غنی از مواد مغذی همراه با فعالیت بدنی منظم است.
 - اگر پس از یک دوره مصرف منظم و مطابق با تجویز پزشک، تغییر ملموسی در روند کاهش وزن خود مشاهده نکردید، حتماً با پزشک خود در خصوص ادامه یا قطع مصرف دارو مشورت کنید.
- نکته مهم! فقط از داروخانه‌ها و مراکز معتبر نسبت به خرید قرص‌های لاغری اقدام کنید. خرید قرص از مراکز نامعتبر، ریسک مصرف محصولات تقلبی یا غیراستاندارد با خطرات جدی برای سلامتی را افزایش می‌دهد.
- لاغری سریع در سه روز؛ واقعیت یا تبلیغ؟
- ادعاهای مربوط به لاغری سریع در ۳ روز یا حتی «رژیم چای سبز سه روزه» در فضای مجازی بسیار رایج است. این روش‌ها معمولاً بر کاهش آب بدن، تخلیه گلیکوژن و محدودیت شدید کالری استوار هستند. اگرچه چنین رویکردهایی ممکن است در کوتاه‌مدت باعث کاهش سایز در سه روز یا افت عدد ترازو شوند، اما این کاهش وزن پایدار نبوده و با بازگشت به رژیم عادی، بخش زیادی از وزن از دست‌رفته بازمی‌گردد.
- از نظر علمی، کاهش وزن ایمن و پایدار معمولاً بین ۰٫۵ تا ۱ کیلوگرم در هفته است. روش‌هایی که کاهش چند کیلوگرمی در مدت کوتاه وعده می‌دهند، نه تنها موقتی هستند، بلکه در صورت تکرار مداوم می‌توانند به کمبود مواد مغذی، ضعف عضلانی و حتی مشکلات متابولیکی منجر شوند.

در جدول زیر، برای لاغری سریع، برنامه غذایی را پیشنهاد داده‌ایم:

نکات مهم	فعالیت بدنی	میان وعده‌ها	شام	ناهار	صبحانه	روز
کاهش مصرف نمک برای کاهش موقت وزن آب	پیاده روی تند ۳۰ دقیقه + تمرین مقاومتی ۱۰ دقیقه	یک میوه + ماست کم چرب	خوراک عدس و سبزیجات	سالاد سبز با مرغ گریل و روغن زیتون کم	املت دو تخم مرغ با سبزیجات + نان سبوس دار	۱
ایجاد کسری کالری ملایم و تغذیه متعادل	اینتروال سبک ۱۵-۲۰ دقیقه + کشش	مغزها (یک مشت کوچک) + خیار	ماهی سالمون تنوری با سبزیجات	کاسه مدیترانه‌ای با برنج قهوه‌ای، حبوبات و سبزیجات	اوت میل با شیر کم چرب و دارچین	۲
اثر چای سبز محدود و موقتی است.	فعالیت هوازی ۳۰ دقیقه + حرکات قدرتی ۱۰ دقیقه	چای سبز بدون شکر + میوه	سوپ سبزیجات کم نمک + نان سبوس دار	خوراک سبزیجات و مرغ یا توفو	ماست یونانی با توت و بذر کتان	۳

نکته! تاکید می‌کنیم که لاغری سریع در سه روز ممکن است به کاهش موقت وزن و سایز منجر شود، اما این تغییرات اغلب ناشی از کاهش آب بدن است و ماندگاری طولانی مدت ندارد. برای دستیابی به کاهش وزن پایدار، باید از یک برنامه متعادل شامل تغذیه سالم، فعالیت بدنی منظم و خواب کافی استفاده کرد. هرگونه رژیم محدودکننده، به‌ویژه «رژیم‌های خیلی سریع»، باید تحت نظر پزشک یا متخصص تغذیه انجام شود تا خطرات احتمالی به حداقل برسد.

لاغری در نواحی خاص

بسیاری از افراد، حتی با داشتن وزن ایده آل، دارای چربی های انباشته شده در نواحی خاصی از بدن هستند که بر زیبایی و تناسب اندام آن ها تاثیر می گذارد. این چربی های موضعی، معمولا در نواحی همچون شکم، پهلوی، ران یا بازوها تجمع پیدا کرده و منجر به نارضایتی از ظاهر می شوند. در این بخش، به بررسی روش های موثر برای دستیابی به لاغری موضعی می پردازیم.

تمرینات هدف دار برای لاغری شکم و پهلوی

برای هدف قرار دادن چربی های ناحیه شکم و پهلوی، تمرینات خاصی وجود دارند که با درگیر کردن عضلات این نواحی، به کاهش چربی موضعی کمک می کنند. برخی از این تمرینات موثر شامل موارد زیر هستند:

- حرکت چرخشی روسی
- کرانچ دوچرخ
- تمرین مثلث با دمبل
- بالا آوردن پاها در حالت دراز کشیده
- بالا آوردن پا از طرفین
- حرکت لمس پنجه
- پلانک پهلوی
- پلانک
- رول آپ یا دراز نشست با پای صاف

این تمرینات با تمرکز بر عضلات مرکزی بدن، به تقویت آن ها و در نتیجه چربی سوزی در نواحی شکم و پهلوی کمک می کنند.

نقش تغذیه موضعی در چربی سوزی شکم

مصرف فیبر محلول موجود در میوه ها و سبزیجات، پروتئین کافی و ماهی های چرب همچون سالمون که سرشار از امگا 3 هستند، در کاهش چربی شکمی بسیار مفید است. همچنین، گنجاندن پروبیوتیک ها در رژیم غذایی به سلامت دستگاه گوارش و کاهش چربی شکم کمک می کند.

از سوی دیگر، برای کاهش چربی شکمی باید به طور جدی از مصرف قند، چربی های ترانس و الکل پرهیز کرد یا آن ها را به حداقل رساند. علاوه بر این، محدود کردن کربوهیدرات های تصفیه شده همچون نان سفید و برنج سفید نقش مهمی در مدیریت وزن و کاهش چربی در ناحیه شکم ایفا می کند.

لاغری با دستگاه های موضعی

یکی از روش های لاغری موضعی نوین، استفاده از دستگاه های لاغری است. این دستگاه ها به طور اختصاصی چربی های یک ناحیه خاص را هدف قرار داده و آن ها را تجزیه می کنند، بدون اینکه بر سایر قسمت های بدن تاثیر بگذارند. این روش می تواند گزینه ای مناسب برای افرادی باشد که به دنبال راه حلی سریع برای کاهش چربی در نواحی خاص بدن خود هستند.

انواع روش های لاغری با جراحی

گاهی شرایط فرد و میزان اضافه وزن، افراد را در شرایطی قرار می دهد که دست به جراحی های تهاجمی زده و با استفاده از انواع عمل لاغری، وزن خود را کاهش دهند. روش های همچون:

اسلیو معده

در اسلیو گاسترکتومی (Sleeve Gastrectomy)، حدود ۷۵ تا ۸۰ درصد از حجم معده برداشته می شود و بخش باقی مانده به شکل یک لوله باریک درمی آید. این جراحی نه تنها حجم معده را کاهش می دهد بلکه تولید هورمون گرلین یا همان هورمون گرسنگی را نیز کم می کند.

بای پس معده

در بای پس معده (Gastric Bypass) یا (Roux-en-Y)، معده به دو بخش تقسیم می شود و بخش کوچک تر مستقیماً به قسمت میانی روده کوچک متصل می گردد. این فرآیند هم میزان غذای مصرفی را کاهش می دهد و هم جذب کالری و مواد مغذی را محدود می کند. بای پس معده از جمله مؤثرترین و قدیمی ترین روش های لاغری با جراحی به شمار می رود، اما نیازمند مراقبت های ویژه تغذیه ای و پزشکی است.

حلقه معده

در حلقه معده یا باندینگ قابل تنظیم معده (Adjustable Gastric Banding)، یک حلقه سیلیکونی قابل تنظیم در بالای معده قرار داده می شود که باعث محدود شدن حجم معده می گردد. این حلقه قابل تنظیم است و می توان میزان تنگی آن را تغییر داد. اگرچه این روش در گذشته پرکاربرد بود، اما امروزه به دلیل اثربخشی کمتر و عوارضی چون لغزش حلقه یا سایش آن، کمتر توصیه می شود.

سوئیچ روده

انحراف بیلوپانکراتیک با سوئیچ دئودنال (Biliopancreatic Diversion with Duodenal Switch)، ترکیبی از برداشتن بخش بزرگی از معده مشابه عمل اسلیو و ایجاد انحراف در مسیر روده ها است تا جذب چربی و کالری به حداقل برسد. این جراحی بسیار مؤثر است اما پیچیدگی و خطرات بالاتری دارد و معمولاً برای افراد با چاقی شدید و بیماری های متابولیکی جدی استفاده می شود.

کدام یک از روش های جراحی لاغری نتیجه بهتری دارد؟

برای این که بتوانید روش های مختلف عمل لاغری را با هم مقایسه کنید، حتما اطلاعات جدول زیر را بخوانید:

امکان برگشت وزن	زمان مورد نیاز برای اثرگذاری	عوارض و خطرات	ماندگاری نتایج	میزان کاهش وزن	روش جراحی
بله (اگر سبک زندگی اصلاح نشود)	۶ تا ۱۲ ماه	متوسط	بالا	زیاد (۵۰٪-۷۰٪ وزن اضافه)	اسلیو گاسترکتومی
به ندرت، اما ممکن است	۶ ماه تا ۱ سال	بالا	بسیار بالا	بسیار زیاد (۶۰٪-۸۰٪ وزن اضافه)	بای پس معده

امکان برگشت وزن	زمان مورد نیاز برای اثرگذاری	عوارض و خطرات	ماندگاری نتایج	میزان کاهش وزن	روش جراحی
بله، شایع است	۶ ماه تا ۲ سال	متوسط تا بالا	نسبتاً پایین	متوسط (۴۰- ٪۵۰ وزن اضافه)	باندینگ معده
نادر است	۳ تا ۶ ماه	بسیار بالا	بسیار بالا	بسیار زیاد (۷۰- ٪۹۰ وزن اضافه)	انحراف بیلیوپانکراتیک با سوئیچ دنودنال

انتخاب بهترین روش لاغری برای هر فرد

معایب و هشدارها	مزایا	نوع روش	روش لاغری
احتمال کمبود مواد مغذی در رژیم‌های بسیار سخت، نیاز به برنامه‌ریزی دقیق	کاهش تدریجی وزن، کنترل‌پذیری بالا، بدون نیاز به دارو	طبیعی و خانگی	رژیم غذایی کم‌کالری
نیازمند تداوم و نظم، برای برخی افراد پرمشغله یا دارای محدودیت جسمی دشوار است	افزایش متابولیسم، حفظ سلامت عضلات و قلب	طبیعی و خانگی	ورزش‌های هوازی و قدرتی

اثر بخشی کند، نیاز به ترکیب با رژیم و ورزش برای نتیجه گیری مطلوب، تداخل احتمالی با برخی داروها	کمک به چربی سوزی، عوارض کم در مصرف متعادل	طبیعی و خانگی	دمنوش ها و چربی سوزهای گیاهی
عوارض جانبی متعدد همچون مشکلات گوارشی، بی خوابی، تپش قلب	اثر بخشی نسبتا سریع، تنوع زیاد	دارویی	قرص ها و مکمل های لاغری
هزینه بالا، نیاز به چندین جلسه برای مشاهده نتایج، محدود به مراکز خاص	بدون درد و خونریزی، مناسب برای چربی موضعی	غیرتهاجمی پزشکی	روش های لاغری بدون جراحی

پیش از شروع مسیر کاهش وزن، مهم است بدانید که هیچ روش واحدی برای تمام افراد کارآمد نیست؛ چرا که شرایط بدنی، وضعیت سلامتی و سبک زندگی هر فرد منحصربه فرد است. در ادامه، جدولی برای مقایسه روش های مختلف کاهش وزن ارائه کرده ایم:

همانطور که در جدول بالا مشاهده کردید، هر یک از این روش های لاغری در کنار مزایای خود، معایبی هم دارند. انتخاب روش مناسب باید با توجه به وضعیت سلامت کلی، سبک زندگی و میزان اضافه وزن صورت بگیرد. در ادامه به بررسی نکات مهمی خواهیم پرداخت که به شما در انتخاب بهترین روش لاغری کمک می کنند.

.

توجه به عواملی مثل سن، جنسیت، بیماری زمینه ای

برای طراحی روش های لاغری و انتخاب یک برنامه کاهش وزن ایمن و موثر، لازم است به فاکتورهای زیر توجه شود:

- سن: با افزایش سن، تغییراتی در ترکیب بدنی، عملکرد هورمونی و نرخ متابولیسم پایه ایجاد می شود. در نتیجه، رژیم های غذایی و فعالیت های ورزشی باید متناسب با سن فرد تنظیم شوند.

- جنسیت: تفاوت در ترکیب بدنی و هورمون‌های جنسی میان زنان و مردان، بر نحوه پاسخ بدن به رژیم‌ها و ورزش تاثیر می‌گذارد. مردان به‌طور معمول دارای توده عضلانی بیشتری هستند که این موضوع سبب افزایش نرخ سوخت‌وساز می‌شود. در مقابل، زنان به دلیل ساختار هورمونی متفاوت، ممکن است کاهش وزن آهسته‌تری تجربه کنند.
- بیماری‌های زمینه‌ای: طراحی رژیم غذایی کاهش وزن بدون توجه به بیماری‌های زمینه‌ای همچون دیابت، کم‌کاری یا پرکاری تیروئید و فشار خون بالا منجر به مشاهده نتایج نامطلوب و حتی مشکلات جدی‌تر می‌شود.

عدم توجه به هر یک از این عوامل، فرآیند کاهش وزن را دشوار ساخته و یا حتی مانع از دستیابی به نتایج مطلوب می‌شود.

مشاوره با متخصص تغذیه یا پزشک غدد

پیش از انتخاب هر یک از روش‌های لاغری یا برنامه کاهش وزن، لازم است ابتدا وضعیت سلامت عمومی و عملکرد هورمونی بدن بررسی شود. در مواردی که فرد دچار علائمی همچون اختلال در خواب، افزایش غیرعادی وزن و خستگی مزمن است، احتمال وجود مشکلات غدد درون‌ریز مطرح می‌شود. در چنین مواردی، مشاوره با متخصص غدد جهت بررسی عملکرد هورمون‌های کلیدی از جمله تیروئید، انسولین و کورتیزول ضروری است.

این ارزیابی به شناسایی و رفع موانع متابولیکی احتمالی که می‌توانند در مسیر کاهش وزن اختلال ایجاد کنند، کمک زیادی می‌کند. همچنین، مشاوره با متخصص تغذیه برای دریافت یک برنامه لاغری شخصی‌سازی شده که متناسب با وضعیت سلامت فردی، سبک زندگی و شاخص توده بدنی (BMI) فرد باشد، از اهمیت بالایی برخوردار است.

ترکیب چند روش با هم برای نتیجه بهتر

دستیابی به وزنی ایده‌آل و حفظ آن، نیازمند رویکردی چندجانبه و هوشمندانه است. ترکیب روش‌های لاغری مختلف، نه تنها سرعت روند کاهش وزن را افزایش می‌دهد، بلکه پایداری نتایج را هم تضمین می‌کند. به عنوان مثال، تصور کنید یک رژیم غذایی با کالری کنترل‌شده را با تمرینات مقاومتی و فعالیت‌های هوازی ادغام کنید. در این حالت، بدن شما به‌طور همزمان چربی‌سوزی و عضله‌سازی را تجربه می‌کند. این افزایش توده عضلانی به نوبه خود، منجر به بالا رفتن متابولیسم پایه و افزایش کالری‌سوزی و کاهش وزن می‌شود.

یا این که مثلاً از چالش ۲۱ روزه حذف قند و شکر، در مدتی بسیار کم، به میزان خیلی زیادی وزن کم کنید و بدن‌تان را برای تغییرات بیشتر، آماده کنید. البته می‌توانید با بهره‌گیری از رژیم مدیترانه‌ای، از دیابت، سرطان و بسیاری از بیماری‌های کبد پیشگیری کنید و هم‌زمان وزن کم کنید.

توجه! این رژیم‌ها، معمولاً در دسته رژیم لاغری کم هزینه، قرار می‌گیرند.

در انتهای این مطلب پیشنهاد می‌کنیم که برای داشتن کاهش وزن اصولی و لاغر شدن چربی‌ها، ویدیو زیر را مشاهده کرده و نکات آن را به‌خاطر داشته باشید:

کاهش وزن به شیوه‌ای ایمن و سلامت

با توجه به تنوع روش‌های لاغری موجود، رسیدن به اندام ایده‌آل دیگر یک رویا نیست. اما نکته حائز اهمیت در این مسیر، حفظ سلامتی است. هرگز نباید تنها به زیبایی فکر کرد و سلامتی را نادیده گرفت؛ هدف باید کاهش وزن به شیوه‌ای سالم و پایدار باشد.

آمپول لاغری ابزاری وسوسه‌انگیز و البته بحث‌برانگیز در دنیای لاغری و کاهش وزن است. از یک سو، صدها نفر طعم دل‌چسب کاهش وزن با این داروها را چشیده‌اند؛ از سوی دیگر، نگرانی‌ها در مورد عوارض احتمالی و مصرف نادرست آنها کم نیست! قبل از پذیرش وعده‌های کنترل اشتها و کاهش وزن چند کیلویی، پرسش‌های زیادی درباره ایمنی و عوارض این فراورده‌های تزریقی وجود دارند که باید پاسخشان را بدانید. پس قبل از آنکه مسیر لاغری با فراورده‌های تزریقی را در پیش بگیرید، این راهنمای پزشکی مجله دکتر دکترا را تا آخر بخوانید و نگاهی اجمالی به خطرات احتمالی این داروها بیندازید.

چرا آمپول‌های لاغری عوارض متنوع و گسترده دارند؟

روی برجسب این محصول در تمام برندها، فهرست تقریباً مشابهی از عوارض را می‌بینیم ولی در عمل، عوارض آمپول‌های لاغری متفاوت گزارش می‌شوند و این تنوع چند دلیل قانع‌کننده دارد.

اولاً اینکه ترکیبات هر آمپول متفاوت است. بعضی از آنها هورمونی و بعضی ویتامینی هستند و طبیعتاً عوارض‌شان هم فرق می‌کند؛ اما موضوع مهم‌تر، سن و سال، جنسیت، وزن و حتی وضعیت سلامت مصرف‌کننده است. روی این حساب، هیچ بعید نیست خانم‌ها و آقایان یا گروه‌های سنی مختلف، از یک داروی خاص عوارض متفاوت ببینند.

حتی ژنتیک و تفاوت‌های متابولیکی بر عوارض احتمالی تأثیر گذارند. بعضی از مصرف‌کنندگان از بیماری‌های زمینه‌ای رنج می‌برند و داروهای قلبی، فشارخون، دیابت و ... مصرف می‌کنند. هم‌زمانی مصرف این داروها با تزریق آمپول لاغری عوارض غیرمنتظره‌ای رقم می‌زند.

نکته: خیلی وقت‌ها عوارض عجیب و غریب آمپول لاغری ناشی از استفاده ناآگاهانه از محصولات بی کیفیت و تقلبی است!

بیماری زمینه‌ای، اولین دلیل عوارض متفاوت آمپول لاغری!

بیماری‌های زمینه‌ای الگوی عوارض آمپول‌های لاغری را تغییر می‌دهند. تزریق این داروها در این بیماران لزوماً ممنوع نیست، به شرطی که همراه با ارزیابی دقیق، تنظیم دوز و پایش منظم باشد.

۱. نوسان قند در بیماران دیابتی

آمپول‌های لاغری، به‌ویژه انواعی که بر اشتها و هورمون‌های گوارشی اثر می‌گذارند، باعث افت ناگهانی و شدید قند خون می‌شوند. حال اگر تزریق این آمپول‌ها با مصرف انسولین یا دیگر داروهای دیابت هم‌زمان باشد، شدت و سرعت این افت قند به مراتب بیشتر و خطرناک‌تر است.

این آمپول‌ها الگوی گرسنگی را تغییر می‌دهند و برنامه غذایی بیمار دیابتی که احتمالاً ازسوی پزشک تنظیم شده را به هم می‌ریزند. تهوع، استفراغ، افت شدید قند، سردرد، ضعف و سرگیجه عوارض شایع آمپول‌های لاغری در بیماران دیابتی به‌شمار می‌روند.

۲. تپش قلب و افت فشار در بیماران قلبی

تزریق داروی لاغری مانند آمپول ساکسندا برای افراد درگیر با بیماری‌های قلبی و افرادی که سابقه فشار خون، آریتمی، سکته و نارسایی قلبی دارند، مشکل‌ساز است. زیرا کاهش وزن و تغییر متابولیسم اثر مستقیم بر عملکرد قلب دارد. تپش قلب، افت فشار، سرگیجه، حمله قلبی، خستگی و ضعف عمومی عوارض شایع در این گروه هستند. به‌همین خاطر، تزریق آمپول لاغری به این افراد بدون نظارت پزشک و پایش علائم حیاتی، بسیار پرخطر است.

۳. تهوع در بیماران گوارشی و کبدی

کبد و کلیه اگر بیمار و ضعیف باشند، از عهده تخلیه ضایعات دارو بر نمی آیند و این زمینه ساز مسمومیت دارویی است. همچنین ترکیبات آمپول های لاغری مثل آمپول ویکتوزا سیستم هضم را از پا می اندازند و سرعت تخلیه معده را پایین می آورند. به همین خاطر، تزریق این آمپول ها در بیماران گوارشی و کبدی با عوارضی مثل تهوع، احساس پری، نفخ، سوزش معده، درد شکمی، یبوست، اسهال و یا کاهش تحمل غذا همراه می شود.

۴. اختلالات هورمونی در بیماران تیروئید

اگر فراورده لاغری در بیماران تیروئید حاوی ترکیبات هورمونی باشد، سروکار دارو با غده تیروئید و عمده عوارضش از نوع هورمونی است. به عبارت ساده تر، اختلالات هورمونی و تیروئیدی شدت می گیرند و علائم خطرناک تری دارند. این گروه از بیماران اگر به دنبال لاغری با تزریق دارو هستند، باید آماده تحلیل عضلانی، تغییر متابولیسم، تنبلی تخمدان، نوسانات انرژی، نوسانات اشتها و تغییرات شدید وزن باشند. با این همه، خیلی وقت ها پاسخ بدن این بیماران به آمپول تزریقی قابل پیش بینی نیست.

سن و سال، دومین دلیل عوارض متفاوت آمپول لاغری!

عوارض آمپول لاغری در گروه های سنی جوان و میان سال معمولاً متفاوت است و این تفاوت به خاطر واکنش های متفاوتی ست که بدن در سنین مختلف نشان می دهد. به هر حال، عملکرد گوارش، متابولیسم، هورمون ها و تطابق بدن با تغییر وزن در طول زندگی تغییر می کند و همیشه ثابت نمی ماند.

عوارض آمپول لاغری در گروه سنی جوان

افراد جوان متابولیسم فعال تری دارند و بدن آنها سریع تر به دارو پاسخ می دهد. همین سرعت پاسخ دهی باعث تفاوت عوارض آمپول لاغری در آنها می شود.

۱. تهوع، دل درد و اسهال بلافاصله پس از تزریق

آمپول های لاغری بر مسیرهای عصبی مرتبط با اشتها تأثیر می گذارند و روند هضم را آهسته تر می کنند. این طوری غذا مدت بیشتری در معده باقی می ماند و باعث احساس تهوع، دل درد یا حتی استفراغ در برخی افراد می شود.

همچنین، از آنجا که نحوه جذب مایعات در روده تغییر می‌کند و حرکات روده‌ای پس از تزریق این آمپول‌ها بیشتر می‌شود، احتمال شل شدن بافت مدفوع و بروز اسهال نیز وجود دارد. شدت این علائم معمولاً در شروع مصرف یا بلافاصله بعد از افزایش دوز بیشتر است.

۲. بی‌حالی، ضعف و افت محسوس انرژی

یکی از شایع‌ترین عوارضی که حیوانات با تزریق آمپول لاغری مثل آمپول اوزمپیک تجربه می‌کنند، ضعف و کاهش انرژی است. این ضعف را می‌توان با کاهش قابل توجه اشتها مرتبط دانست. بعضی حیوانات برای لاغری سریع‌تر وعده‌های غذایی اصلی را حذف می‌کنند و با این تصمیم، راه ورود مواد مغذی و دریافت کالری مورد نیاز را می‌بندند. در نتیجه، بدن با کمبود انرژی مواجه می‌شود و با کسالت، خواب‌آلودگی و افت تمرکز پاسخ می‌دهد.

۳. گاز اضافه در روده و (نفخ، آروغ و باد معده)

ماندگاری طولانی مدت غذا در دستگاه گوارش و تخمیر چندین باره آن توسط باکتری‌های روده یک اثر منفی دارد و آن تولید و تجمع گاز اضافه در روده است. این گاز اضافه منجر به نفخ، احساس پری، آروغ و دفع باد معده می‌شود. شدت این علائم در بیمارانی که سابقه نفخ و مشکلات گوارشی دارند، بیشتر است.

۴. تغییر طعم‌ها و خشکی دهان

ترکیبات آمپول لاغری بر جوانه‌های چشایی روی بافت زبان تأثیر می‌گذارند و حس چشایی را به هم می‌ریزند. از طرفی، مصرف مایعات کمتر باعث کم‌آبی بدن و تولید بزاق کمتر خواهد شد. این دو مورد دست‌به‌دست هم باعث خشکی دهان می‌شوند و طعم دهان را عوض می‌کنند.

۵. واکنش‌های حساسیتی در محل تزریق

از دیگر عوارض آمپول‌های لاغری می‌توان به واکنش‌های حساسیتی اشاره کرد. این واکنش‌ها در قالب ورم اطراف لب، زبان، گلو یا صورت بروز پیدا می‌کنند. در موارد شدیدتر، احتمال مشکلات بلع یا تنفس، تپش قلب، سرگیجه، بشورات پوستی و خارش شدید در محل تزریق وجود دارد. به‌رغم شیوع نادر این واکنش‌ها، آگاهی از احتمال بروزشان ضروری است.

۶. بی‌اشتهایی شدید و نگران‌کننده

کم‌اشتهایی ناشی از آمپول‌های لاغری گاه به‌قدری شدید است که جوان کمترین میلی به تغذیه ندارد. بنابراین، راه ورودی پروتئین‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی به بدن بسته می‌شود و احتمال سوءهاضمه، ضعف بدنی، افت انرژی، ریزش مو و کاهش توده عضلانی وجود دارد.

عوارض آمپول لاغری در میان‌سالان بالای ۴۰ سال

میان‌سالانی دوران سوخت‌وساز کمتر و شروع بیماری‌های زمینه‌ای است. همین دو عامل، شدت و نوع عوارض آمپول‌های لاغری را در این دوران کم‌وبیش متفاوت ساخته‌اند. در این بخش به چند تا از مهم‌ترین آنها اشاره می‌کنیم.

۱. بازگشت یا تشدید بیماری‌های زمینه‌ای

در میان‌سالان بالای ۴۰ سال که مبتلا به دیابت، فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی، چربی خون یا مشکلات کلیوی هستند، احتمال عود یا تشدید علائم بعد از تزریق آمپول‌های لاغری بیشتر است. مثل افزایش یا افت شدید قند در دیابتی‌ها، افزایش یا افت فشار در افراد مستعد و تشدید مشکلات قلبی در بیماران قلبی.

۲. تشدید مشکلات گوارشی

حرکات گند روده بعد از تزریق آمپول لاغری و توانایی کمتر کبد و کلیه برای دفع دارو در این سن و سال، مشکلات گوارشی را به‌مراتب آزاردهنده‌تر از جوانان می‌کند. احتمال بروز یبوست مزمن، درد شکمی طولانی‌مدت و عدم تحمل غذایی نیز وجود دارد.

۳. التهاب ناگهانی لوزالمعده

خطر اختلالات صفراوی و مشکلات پانکراس در میان‌سالانی به اوج می‌رسد. به‌همین خاطر، در سنین بالا خطر التهاب ناگهانی لوزالمعده بعد از تزریق آمپول لاغری جدی‌تر است. تزریق این دارو می‌تواند زمینه‌ساز عوارضی مثل درد شدید شکم و پشت، تهوع و استفراغ مداوم، تب و ضعف عمومی، زردی پوست و چشم (یرقان)، تپش قلب و حساسیت معده در میان‌سالان باشد.

۴. هیپوگلیسمی یا افت شدید قند

میان سالان مبتلا به دیابت نوع ۲، به خصوص اگر تحت درمان با داروهای دیابت باشند، در معرض خطر جدی افت قند قرار دارند. از عوارض هیپوگلیسمی بعد از تزریق آمپول لاغری می توانیم به سرگیجه و سبکی سر، تاری دید، اضطراب، احساس لرزش، خواب آلودگی یا ضعف، لکنت زبان، سردرد یا تپش قلب اشاره کنیم.

۵. از بین رفتن توده عضلانی و احساس ضعف

ضعف متابولیسم پایه و ترشح کمتر هورمون های آنابولیک در سنین میانسالی، کاهش وزن سریع را با تحلیل عضلات و ضعف بدنی همراه می کند. در نتیجه، فرد میانسال پس از تزریق آمپول لاغری تعادل، انرژی و قوای قبلی را نخواهد داشت.

۶. تشدید بیماری های قلبی عروقی

برخی ترکیبات آمپول های لاغری ریسک آریتمی، فشار خون و سکته قلبی را در میان سالان بالا می برند، به خصوص اگر داروی مصرفی غیرمجاز یا حاوی ترکیبات محرک باشد. البته بیمارانی که سابقه بیماری قلبی دارند، حتی در صورت تهیه داروی مجاز باید زیر نظر پزشک تزریق لاغری دریافت کنند.

جنسیت؛ سومین دلیل عوارض متفاوت آمپول لاغری!

عوارض آمپول مانجارو برای لاغری و دیگر آمپول های موجود در بازار را می توان بسته به جنسیت تفکیک کرد. اثربخشی این آمپول ها فارغ از جنسیت، مشابه و تقریباً به یک اندازه است؛ ولی جنسیت نقش پررنگی در نوع و شدت عوارض آنها ایفا می کند.

عوارض آمپول لاغری در زنان

بخش قابل توجهی از جامعه مصرف کنندگان این داروها زنان هستند و به دلایل بیولوژیکی، عوارض جانبی دارو در آنها شدیدتر است. مهم ترین نگرانی پزشکان در ارتباط با مصرف این دارو توسط زنان مربوط می شود به دوران بارداری و شیردهی و احتمال بروز بی نظمی قاعدگی. این موضوع به عوارض هورمونی و صفراوی آمپول لاغری مرتبط است.

○ تزریق آمپول های لاغری-GLP ۱ در بارداری امن نیست و احتمال رشد ناقص یا سقط جنین را بالا می برد.

- احتمال ورود ترکیبات دارو به شیر مادر وجود دارد. این موضوع هنوز به اثبات نرسیده، اما احتیاط شرط عقل است.
- احتمال به هم ریختن چرخه قاعدگی، خونریزی شدید قاعدگی، اضطراب و تغییرات خلقی بعد از تزریق در خانم‌ها زیاد است.
- زنان ۲۰۵ برابر بیشتر از مردان پس از تزریق آمپول لاغری دچار استفراغ مستمر می‌شوند و علتش تراکم بیشتر گیرنده‌های GLP-۱ در نواحی خاصی از مغز زنان است.
- بعد از تزریق آمپول لاغری، خطر سنگ صفرا در زنان بیشتر از مردان خواهد بود.
- یکی از خطرات آمپول‌های لاغری در زنان، اثربخشی کمتر قرص‌های ضد بارداری (کاهش جذب دارو به دلیل تخلیه کندتر معده) و افزایش خطر بارداری ناخواسته است.
- احتمال ریزش مو و تغییرات پوست ناشی از شوک متابولیک در خانم‌ها بسیار بالاست.

عوارض آمپول لاغری در مردان

- بیشترین آسیب مردان از تزریق آمپول‌های لاغری حول توده عضلانی و سطح تستوسترون آنهاست و بیشتر جنبه ساختاری و هورمونی دارد. احتمال تحلیل عضلانی و تغییرات متابولیسم مردان بعد از تزریق این آمپول‌ها بالاست.
- مردان در دوره لاغری با فراورده‌های تزریقی درصد بیشتری از توده عضلانی خود را از دست می‌دهند. به همین خاطر، خطر افت سوخت و ساز و ناتوانی جسمی در این گروه جدی‌تر است.

عوارض بلندمدت (ماه‌ها و سال‌های بعد)	عوارض کوتاه‌مدت (هفته‌های ابتدایی)	گروه عوارض
کند شدن دائم حرکت غذا در روده و معده.	تهوع، استفراغ، اسهال یا یبوست شدید، نفخ شکمی.	سیستم گوارشی
افتادگی شدید پوست و از دست رفتن چربی‌های ساختاری صورت.	حساسیت در محل تزریق، قرمزی، تورم، خارش پوست.	ظاهر و بافت بدن

عضلات و اسکلت	ضعف عمومی، خستگی زودرس در فعالیت‌های سبک.	تحلیل توده عضلانی و کاهش تراکم استخوان.
کیسه صفرا و کبد	دردهای مبهم در ناحیه راست شکم پس از خوردن غذا.	افزایش سطح آنزیم‌های کبدی، التهاب حاد کیسه صفرا (کله‌سیستیت)، سنگ کیسه صفرا، پانکراتیت و سوءجذب مواد غذایی.
سیستم عصبی	سردردهای تنشی، سرگیجه، خستگی، افت انرژی، تاری دید موقت، تغییر خلق و خو، اضطراب، تحریک‌پذیری.	افسردگی و تغییرات خلقی، اضطراب و افکار آسیب به خود، اختلالات اشتها، وابستگی روانی به دارو، بی‌انگیزگی برای ورزش و رژیم.
ارگان‌های حیاتی	افزایش ضربان قلب در حالت استراحت.	فشار خون، تپش قلب، خطر آریتمی.

- کاهش وزن به نفع تستوسترون است و سطح این هورمون را متعادل می‌سازد؛ ولی گاهی اوقات تنها دلیل افت موقت هورمون‌های جنسی، تغییرات خلقی و خستگی مفرط مردان، کاهش وزن شدید و ناگهانی است.
- کاهش سریع چربی احشایی نواحی اطراف کبد و شکم در آقایان خطر بروز ناگهانی سنگ کیسه صفرا را پررنگ می‌کند.

عوارض کوتاه‌مدت و طولانی‌مدت آمپول‌های لاغری

عوارض آمپول‌های لاغری اغلب کوتاه‌مدت‌اند و بعد از سازگاری کامل بدن با دارو، خودبه‌خود یا نهایتاً با کاهش دوز مصرفی برطرف می‌شوند. عوارض بلندمدت و نادر این داروها مرتبط با تغییرات متابولیک بدن هستند و به پایش مستمر نیاز دارند.

علاوه بر این، در ویدیو زیر عوارض آمپول‌های لاغری حاوی سماگلو تاید روی مصرف کنندگان بررسی شده و به شما کمک می‌کند که با شناخت چالش‌های احتمالی، مسیر درمانی را با آگاهی و ایمنی بیشتری سپری کنید:

چه زمانی نگران عوارض آمپول‌های لاغری باشیم؟

خطرات این آمپول‌ها نه آن قدر نگران کننده‌اند که قیدشان را بزنید و نه آن قدر پیش پا افتاده که به آنها بی‌توجه باشید. عوارض این فراورده‌های تزریقی به دو نوع کلی قابل تقسیم است: عوارض طبیعی و موقت، و عوارض نگران کننده و نیازمند پیگیری .

عوارض طبیعی شامل تهوع، دل‌درد، نفخ یا اسهال یا یبوست خفیف، کم‌اشتهایی، قرمزی یا تورم خفیف در محل تزریق، سردرد یا خستگی گذرا، پاسخ‌های طبیعی بدن به ورود دارو هستند. این علائم و عوارض معمولاً پس از سازگاری بدن با دارو رفع و رجوع می‌شوند.

اگر بعد از تزریق یک آمپول لاغری با تهوع و استفراغ شدید و مداوم، افت شدید قند خون، درد شکمی طاقت‌فرسا، زردی پوست و چشم، تیرگی ادرار، تپش قلب، درد قفسه سینه، سرگیجه، افت فشار و واکنش‌های آلرژیک شدید مواجه شدید و این عوارض مدت زمان طولانی ادامه‌دار بودند، به پیگیری فوری پزشکی نیاز خواهید داشت.

آیا راهی برای کاهش عوارض آمپول‌های لاغری هست؟

برای جلوگیری از عوارض ناخوشایند این داروها حواستان به مدیریت تغذیه، فعالیت بدنی و اجتناب از داروهای غیرمجاز و تقلبی باشد! خیلی از داروهایی که تبلیغشان را می‌بینید، نشان تأیید بهداشت ندارند و غیرمجازند. فکر این داروها را از سرتان بیرون کنید و سراغ شرکت‌های معتبر بروید.

در وهله بعدی، با خوردن وعده‌های کوچک و سرشار از پروتئین، جلوی تهوع و تحلیل عضلانی را بگیرید. برای جلوگیری از یبوست و افتادگی پوست نیز آب فراوان بنوشید و تا می‌توانید فیبر مصرف کنید. ورزش جلوی افت متابولیسم و تحلیل عضلات را می‌گیرد. پس حتماً تمرینات قدرتی (مثل وزنه) را در برنامه هفتگی خود بگنجانید و بدن را همیشه در حال حرکت نگه دارید .

در آخر، با رعایت دقیق دوز تجویزی پزشک و پرهیز از غذاهای چرب و فراوری شده، مسیر کاهش وزن را از یک چالش فرسایشی به یک فرایند سلامت‌محور تبدیل کنید.

آمپول‌های لاغری که معجزه قرن لقب گرفته‌اند یک میان‌بر جذاب برای رسیدن به وزن دل‌خواه‌اند. ولی بدن ما بسته به جنسیت، سن و سال و بیماری‌هایی که درگیرشان هستیم، هوشیارانه به ترکیبات این داروها واکنش نشان می‌دهد. نتیجه این واکنش‌ها، همان عوارض شایع و نادری است که در متن این مقاله به آنها اشاره کردیم. از تهوع و دل‌درد، تغییر طعم دهان و واکنش آلرژیک در جوانان تا تشدید بیماری‌های زمینه‌ای یا ظهور علائم گوارشی، قلبی و عضلانی در افراد میانسال.

به‌خاطر بسپارید: کاهش وزن پایدار یک پروسه بیولوژیکی طولانی‌مدت است که باید زیر نظر پزشک و با پایش علائم حیاتی طی شود. برای آنکه در دام درمان‌های فرسایشی نیفتید و با عوارض جبران‌ناپذیر روبه‌رو نشوید، قبل از هر تصمیم با پزشک متخصص گفت‌وگو کنید. در سامانه پزشکی دکتر دکترا، مجرب‌ترین پزشکان کشور آماده آگاهی‌بخشی به شما در جلسات ویزیت آنلاین هستند.

سؤالات متداول

آیا عوارض آمپول‌های لاغری بعد از قطع دارو برطرف می‌شوند؟

عوارض گوارشی شایع مثل تهوع پس از قطع دارو بهبود می‌یابند. ولی افت متابولیسم، التهاب کیسه صفرا و دیگر عوارض کاهش وزن سریع احتمالاً به درمان طولانی‌مدت نیاز دارند و خودبه‌خود رفع نمی‌شوند.

آیا آمپول لاغری برای همه افرادی که اضافه وزن دارند، مناسب است؟

شایع‌ترین عوارض آمپول‌های لاغری کدام‌اند؟

بسیاری از افرادی که از رژیم‌های سخت و ورزش‌های طاقت‌فرسا نتیجه نگرفته‌اند، به سراغ آمپول لاغری رفته‌اند. این روش جدید کاهش وزن، اگرچه جذاب و مؤثر به نظر می‌رسد، اما نیاز به آگاهی، بررسی علمی و مشاوره پزشکی دارد.

هیچ داروی لاغری جادویی وجود ندارد؛ موفقیت در کاهش وزن زمانی حاصل می‌شود که دارو، تغذیه و سبک زندگی در کنار هم قرار گیرند.

آمپول لاغری چیست و چگونه عمل می‌کند؟

آمپول لاغری نوعی داروی تزریقی است که با هدف کنترل اشتها، تنظیم قند خون و افزایش سوخت‌وساز بدن تجویز می‌شود. این داروها معمولاً حاوی ترکیبات فعالی هستند که بر هورمون‌های GLP-1 یا GIP اثر می‌گذارند. این دو هورمون در بدن نقش مهمی در احساس سیری و کنترل سطح قند خون دارند.

وقتی آمپول لاغری تزریق می‌شود، تخلیه معده را کند و اشتها را سرکوب می‌کنند. این منجر به کاهش مصرف کالری و به تبع کاهش توده چربی می‌شود. همچنین حساسیت به انسولین را بهبود می‌بخشند.

تحقیقات انجام شده نشان داده‌اند که مصرف صحیح این داروها، همراه با رژیم غذایی و فعالیت منظم، می‌تواند کاهش وزنی بین ۱۵ تا ۲۱ درصد از وزن بدن را در طول یک سال به همراه داشته باشد. با این حال، متخصصان تأکید می‌کنند که مصرف آمپول لاغری تنها باید تحت نظر پزشک انجام شود.

آشنایی با انواع آمپول لاغری

امروزه چندین نوع آمپول لاغری در دنیا و ایران وجود دارد که هر کدام با مکانیسمی باعث کاهش وزن می‌شوند. در ادامه، مهم‌ترین آن‌ها را مرور می‌کنیم. انواع آمپول لاغری:

۱. تیرزپاتاید (اسپارتینا)

آمپول اسپارتینا محصول شرکت ایرانی سیناژن است که گیرنده دوگانه GLP-1 و GIP، مهار می‌کند و یکی از جدیدترین داروهای تزریقی برای درمان چاقی به شمار می‌رود. نتایج کارآزمایی‌های بالینی SURMOUNT نشان داده‌اند که مصرف منظم تیرزپاتاید می‌تواند تا ۲۰ درصد کاهش وزن پایدار ایجاد کند. این دارو هر هفته یک بار تزریق می‌شود و معمولاً با عوارض خفیف گوارشی همراه است.

۲. سماگلوتاید (اوزمپیک)

سماگلوتاید یکی از شناخته شده‌ترین داروهای جهانی در زمینه کنترل وزن است. این دارو با تقلید از عملکرد هورمون GLP-1 باعث کاهش اشتها و تنظیم ترشح انسولین می‌شود. مطالعات ثابت کرده‌اند که مصرف این آمپول می‌تواند وزن را تا ۱۵ درصد کاهش دهد.

۳. لیراگلوتاید (ماسیزا)

لیراگلوتاید از داروهای مؤثر در کنترل وزن است که باید روزانه تزریق شود. این دارو معمولاً برای افرادی که دچار چاقی مزمن یا دیابت نوع ۲ هستند، تجویز می‌شود. لیراگلوتاید نیمه‌عمر کوتاه‌تری دارد و روزانه تزریق می‌شود، در حالی که سماگلوتاید با نیمه‌عمر طولانی، هفتگی است. اثربخاسی سماگلوتاید در کارآزمایی‌ها بالاتر بوده (۱۴٪) در مقابل ۸٪ برای لیراگلوتاید).

بهترین آمپول برای لاغری سریع کدام است؟ (مقایسه اثربخشی داروها بر اساس شواهد)

شاید این پرسش برای بسیاری از افراد پیش بیاید که بهترین آمپول برای لاغری سریع کدام است؟ پاسخ علمی این است که هیچ دارویی برای همه مناسب نیست. براساس مطالعات، انتخاب بهترین آمپول لاغری به عواملی مانند شاخص توده بدنی (BMI)، سابقه بیماری‌های متابولیک، وضعیت گوارشی، سن و جنسیت بستگی دارد.

بااین حال، در میان داروهای جدید برای بهترین آمپول برای لاغری سریع، اسپارتینا و سماگلوتاید بیشترین اثربخشی را در کاهش وزن پایدار نشان داده‌اند. اسپارتینا با ترکیب دو مسیر متابولیکی GLP-1 و GIP، علاوه بر کاهش اشتها، به بهبود عملکرد انسولین و کاهش چربی احشایی نیز کمک می‌کند. از سوی دیگر، سماگلوتاید به دلیل اثر طولانی مدت خود، برای بسیاری از بیماران گزینه‌ای قابل اعتماد است.

مزایا و معایب استفاده از آمپول لاغری

استفاده از آمپول لاغری می‌تواند مزایا و محدودیت‌های خود را داشته باشد:

مزایا:

- کاهش اشتها و کنترل میل به مصرف غذاهای پرکالری
- بهبود سطح قند خون و عملکرد متابولیسم
- کاهش وزن پایدار در کنار رژیم غذایی و ورزش
- اثر مثبت بر سلامت قلب و کاهش کلسترول

معایب:

- بروز عوارض گوارشی مانند تهوع، نفخ یا یبوست در هفته‌های اول
- نیاز به تزریق منظم و پیگیری مداوم

- احتمال افزایش هزینه درمان
- محدودیت مصرف برای زنان باردار، شیرده یا بیماران کلیوی

پزشکان توصیه می کنند قبل از شروع هر نوع درمان تزریقی، آزمایش های لازم انجام شود و روند کاهش وزن زیر نظر پزشک کنترل شود.

تأثیر آمپول لاغری بر سبک زندگی و انگیزه فرد

کاهش وزن صرفاً نتیجه تزریق آمپول نیست. بسیاری از افراد پس از آغاز درمان، انگیزه بیشتری برای ورزش، تغذیه سالم و خواب منظم پیدا می کنند. روان شناسان حوزه سلامت معتقدند زمانی که بیمار نتایج عینی را در بدن خود مشاهده می کند، ذهن او نیز برای تغییر مثبت آماده می شود.

اما در مقابل، برخی ممکن است با توقف دارو دچار بازگشت وزن شوند. به همین دلیل متخصصان توصیه می کنند آمپول لاغری را نه به عنوان یک راه میان بر، بلکه به عنوان ابزاری کمکی در مسیر تغییر سبک زندگی در نظر بگیرید. در این حالت، احتمال حفظ نتایج کاهش وزن در بلندمدت بیشتر خواهد بود.

هشدارهای جدی: این داروها در افراد با سابقه تومور C-cell تیروئید یا MEN2 منع مصرف دارند. ریسک پانکراتیت حاد، انسداد معده و اختلالات کیسه صفرا وجود دارد. قبل از شروع، غربالگری لازم است.

نکات طلایی برای استفاده ایمن از آمپول لاغری

استفاده از آمپول های لاغری در ظاهر ساده است، اما رعایت چند نکته می تواند تفاوت زیادی در نتیجه نهایی ایجاد کند. با دقت به این موارد از بروز عوارض احتمالی جلوگیری می کنید و بیشترین بهره را از درمان می گیرید:

۱. آمپول لاغری را فقط از داروخانه های معتبر تهیه کنید و هرگز به تبلیغات آنلاین اعتماد نکنید.

۲. تزریق باید توسط پزشک یا پرستار آموزش دیده انجام شود.

۳. در صورت فراموشی دوز، هرگز آن را دو برابر نکنید و طبق دستور پزشک ادامه دهید.

۴. نگهداری دارو در دمای ۲ تا ۸ درجه سانتی گراد و دور از نور مستقیم الزامی است.

۵. برای حفظ نتایج، برنامه غذایی و ورزشی خود را متوقف نکنید.

سخن پایانی

آمپول لاغری، در صورتی که با نظارت پزشک و برنامه‌ای منظم استفاده شود، می‌تواند ابزاری مؤثر برای رسیدن به کاهش وزن سالم و پایدار باشد. اما انتخاب بهترین دارو باید بر اساس وضعیت بدنی و توصیه تخصصی صورت گیرد.

داروهایی مانند اسپارتینا با ترکیب علمی و اثربخشی بالا، توانسته‌اند در سال‌های اخیر جایگاه خود را در درمان چاقی پیدا کنند. مراجعه به منابع معتبر و مشورت با پزشک متخصص و مشاوران ما در ارکیدلایف، بهترین مسیر برای دستیابی به اندامی سالم و کاهش وزن ایمن است.

روش های درمان چاقی

هدف کلی از درمان موفقیت آمیز چاقی این است که فرد به یک وزن سالم برسد و در درازمدت در شرایط نرمال، پایدار باقی بماند. به نظر ساده و راحت می‌آید، اما درمان چاقی پیچیده و متغیر است.

قبل از تهیه یک برنامه درمانی موثر چاقی، باید چندین مطلب مورد بررسی قرار گیرند، از جمله:

1. تغییرات رژیم غذایی (به چه و / یا چه مقدار خورده می‌شود)
2. ورزش (از جمله برنامه های فعالیت بدنی روزانه و تمرینات ورزشی)
3. اصلاح رفتار (مانند کار بر روی اراده و پرداختن به جنبه های غیر ارادی و عاداتی خوردن)

در برخی موارد، درمان چاقی همچنین شامل داروهای تجویزی با هدف کاهش اشتها و یا جراحی های چاقی مانند بای پس معده است. در حال حاضر، هشت داروی تجویز شده برای مصارف کوتاه مدت و طولانی مدت برای درمان چاقی وجود دارد. این موارد شامل Xenical، Saxenda، Qysmia، Belviq و Contrave برای استفاده طولانی مدت و Phentermine و phendimetrazine برای استفاده کوتاه مدت است.

هیچ روش منفرد و جادویی برای کاهش وزن، وجود ندارد، هم چنین یک روش در یک فرد می تواند موثر باشد ولی در فرد دیگر، نباشد. بهترین راه استفاده از چندین روش باهم و در تکمیل یکدیگر است. با این حال اساس برنامه کاهش وزن باید بر دو اقدام اصلی استوار باشد: یک رژیم غذایی با کالری کاهش یافته و یک برنامه منظم فعالیت بدنی.

تحقیقات نشان داده است که موفقیت آمیزترین رویکرد بلند مدت در کنترل و درمان چاقی، یک برنامه درمانی چند جانبه است. البته بسته به شدت چاقی این توصیه می تواند متفاوت باشد. به عنوان مثال اگر فردی در حد چند کیلوگرم افزایش وزن دارد یا BMI وی زیاد بالا نرفته است، می تواند با استرس کمتر و با رعایت توصیه های غذایی و انجام فعالیت بدنی، در مدت زمان کوتاهی به حد ایده ال مورد نظر برسد.

ولی برای افراد با چاقی بسیار زیاد و مرضی، رسیدن به هدف ممکن است شامل کار با بیش از یک متخصص مراقبت های بهداشتی از تخصص های مختلف ("یک تیم چند رشته ای") باشد. یک برنامه کاهش وزن کاملاً باید توسط تیمی از متخصصان اعم از مشاور یا مربی، پزشکان، متخصصان رژیم غذایی و دیگران هدایت و نظارت شود. نمونه هایی از متخصصان مراقبت های بهداشتی که می توانند در کاهش وزن کمک کنند عبارتند از:

1. متخصصان تغذیه و رژیم غذایی برای آموزش در مورد تغذیه و کمک به برنامه ریزی غذاهای مصرفی
2. مشاوران روان درمانی و رفتاری برای رسیدگی به موضوعات روحی و عاطفی مرتبط با پرخوری مانند اعتیاد به خوردن غذای زیاد یا مصرف غذای خاص
3. مربیان ورزشی و تناسب اندام برای طراحی یک برنامه تمرینی ایمن و مؤثر
4. متخصصان چاقی شامل پزشکان داخلی، غدد و جراح، سایر پزشکان، پرستاران و ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی که آموزش ویژه ای در زمینه چاقی دریافت کرده اند.

یک برنامه کاهش وزن به طور معمول دارای یک مرحله کاهش وزن اولیه و پس از آن یک مرحله نگهداری برای حمایت از کاهش وزن در طولانی مدت است. مرحله اول معمولاً حداقل شش ماه طول می کشد. پس از کاهش وزن اولیه، مرحله نگهداری برای 12 ماه یا بیشتر انجام می شود.

رژیم غذایی ، فعالیت بدنی و روش زندگی

درمان موفقیت آمیز چاقی و کاهش وزن بدون ایجاد رژیم غذایی و تغییر سبک زندگی اتفاق نمی افتد. هر کس با تشخیص چاقی زمانی می تواند انتظار کاهش وزن داشته باشد که بتواند در عادات غذایی خود تغییراتی ایجاد کند و میزان فعالیت بدنی خود را افزایش دهد.

برنامه غذایی دقیق و برنامه فعالیتی که شخص انجام می دهد بسته به چندین عامل متفاوت خواهد بود ، از جمله:

- نیازهای غذایی و روش تغذیه فعلی فرد
- مقدار وزنی که فرد باید از دست بدهد
- وضعیت کلی سلامت فرد و سایر بیماری ها و شرایط پزشکی
- و اینکه چقدر فرد حاضر است در این برنامه متعهد به مشارکت و مشارکت باشد.

لاغری آرام و پایدار در طی مدت زمان طولانی

ایمن ترین و موثرترین راه کاهش وزن و دفع آن محسوب می شود.

فرد مبتلا به چاقی ممکن است قبل از اینکه وزن زیادی را از دست بدهد ، شاهد پیشرفت در سلامتی خود باشد. برای افراد با چاقی مزمن ، کاهش متوسط حتی 3 تا 5٪ از کل وزن فرد می تواند برای ایجاد تغییرات مثبت در سلامتی مانند کاهش فشار خون و قند خون کافی باشد.

به عنوان مثال ، فردی با وزن 100 کیلوگرم ممکن است بعد از از دست دادن حتی 5 کیلوگرم ، متوجه بهبود سلامتی خود شود.

تغذیه

اگرچه رژیم های غذایی توصیه شده برای کاهش وزن ، مشترکات زیادی دارند ، با این حال هیچ برنامه رژیم غذایی وجود ندارد که برای همه افرادی که سعی در کاهش وزن و بهبود سلامتی خود دارند ، موثر باشد. نیازها و ترجیحات رژیم غذایی افراد متفاوت است و طبیعتاً نوع تغذیه در یک فرد نسبت به افراد دیگر می تواند متفاوت و اصطلاحاً شخصی باشد.

اغلب افراد با اضافه وزن در مورد رژیم غذایی بیشتر به دنبال انتخاب نوع ماده غذایی و کیفیت غذا هستند تا میزان حجم غذا. توصیه اصلی برای اکثر برنامه های درمان چاقی ، کاهش میزان مصرف مواد غذایی برای کاهش میزان کالری روزانه است و انتخاب نوع مواد غذایی در درجه دوم اهمیت قرار دارد.

براساس یک مطالعه مهم ، میزان کالری که فرد در طول روز می خورد ، ممکن است تأثیر بیشتری در کاهش وزن نسبت به نوع رژیم غذایی مورد نظر ، داشته باشد .این مطالعه شامل دو گروه بود: به یک گروه رژیم غذایی کم چربی و به گروه دیگر رژیم غذایی کم کربوهیدرات داده شد. هر دو گروه در هر روز 500 کالری مصرف خود را محدود کردند. اگرچه آنها روی کاهش انواع مختلف مواد غذایی تمرکز داشتند ، هر دو گروه دقیقاً به یک میزان وزن را از دست دادند.

براساس اعلام انستیتوی ملی بهداشت آمریکا ، یک رژیم کاهش وزن معمولی برای چاقی در حدود 1200 تا 1500 کالری برای خانمها و 1500 تا 1800 برای آقایان تشکیل شده است.

با این وجود ، تعداد دقیق کالری که فرد باید روزانه بخورد ، توسط تیم درمان که سطح فعالیت و متابولیسم کلی افراد را در نظر گرفته است ، تعیین می شود. هیچ رژیم غذایی قطعی که بهترین رژیم برای درمان چاقی تلقی شود وجود ندارد ، اما برخی از دستورالعمل های کلی برای کاهش وزن سالم وجود دارد ، از جمله:

میوه و سبزیجات :این ترکیبات ، کالری کمتری دارند اما حجم بیشتری داشته و سیر کننده هستند ، لذا بهتر است آنها را با غذاهایی که دارای چگالی انرژی زیاد هستند اما از نظر غذایی کم ارزش می باشند (مانند دونات ، شیرینی و غذای سریع یا فرآوری شده) جایگزین کنید.

فیبر: غذاهای کم چرب و پر فیبر مانند جو دوسر ، کوئینوا quinoa ، لویا و حبوبات را زیاد مصرف کنید. این غذاها برای هضم مدت زمان زیادی طول می کشند ، بنابراین گرسنگی را برآورده می کنند و به شما کمک می کنند از خوردن میان وعده های اضافی یا وعده های غذایی جلوگیری کنید.

غلات کامل: تا آنجا که می توانید ، کربوهیدرات های ساده (مثل نان سفید و ماکارونی، کیک و کلوچه، و دیگر نان های شیرین شده) را در رژیم غذایی خود کاهش دهید. به جای آنها توصیه می شود از غلات سبوس دار مانند گندم سبوس دار و نان چند دانه ای ، ماکارونی با گندم سبوس دار ، کوئینوا و جو استفاده کنید.

گیاهی مصرف نمایید: مصرف غذاهای گیاهی مانند سبزیجات و میوه های تازه را بیشتر کنید و غذاهای کمتری با چربی اشباع (مانند محصولات حیوانی) مصرف کنید.

وعده های غذایی: به جای این که غذا را در وعده های کم ، مانند سه یا دو وعده در روز میل کنید ، بهتر است همان میزان از غذا را در وعده های بیشتر و با حجم کمتر میل نمایید. لازمه این کار مواظبت از میزان کلی خوردن و کالری روزانه است.

نوشابه ها: از نوشیدنی های حاوی شکر مانند نوشابه ، نوشابه های انرژی زا ، آبمیوه های صنعتی ، ماءالشعیرها و مایعات طعم دار بسته بندی شده خودداری کنید. حتماً برچسب این ترکیبات را بررسی کنید ، زیرا بسیاری از نوشیدنی های تجاری دارای مقادیر زیادی شکر هستند.

چربی های سالم: از چربی های اشباع و ترانس که عمدتاً در غذاهای فرآوری شده ، بسته بندی شده و فست فودها وجود دارند ، خودداری کنید. در عوض ، روی چربی های سالم قلب از منابع گیاهی مانند آووکادو ، روغن زیتون و آجیل تمرکز کنید.

مهمترین نکته انتخاب برنامه غذایی ، توانایی ادامه دادن آن در طولانی مدت است. به تبلیغات رژیم های غذایی سریع الاثر که در مدت زمان کوتاهی قادرند وزن شما را کاهش دهند ، مشکوک باشید. رژیم غذایی مناسب معمولاً به تدریج و به آرامی وزن شما را کاهش خواهد داد. رژیم غذایی خوب باید این ویژگی ها را داشته باشد:

- در عین حالی که میزان کالری بدن شما را محدود می کند ، نباید فاقد عناصر و ترکیبات ضروری برای بدن باشد.
- هزینه زیادی برای خانواده ایجاد نکند.
- قابلیت انجام داشته باشد. رژیم های غذایی پر دردسر و شامل غذاهای عجیب و غریب ، بیشتر از چند روز طول نمی کشند و خسته کننده خواهند بود.
- از غذاهای در دسترس و فصلی و محلی تهیه شده باشند.
- غذاها مورد توجه و علاقه خانواده و دوستان شما باشند.
- تهیه غذاها ، وقت گیر و ناراحت کننده نباشد.

فعالیت بدنی

یک فعالیت بدنی منظم بخش اساسی در درمان چاقی است . ورزش و فعالیت بدنی فواید زیادی دارد که یکی از آنها کاهش وزن و داشتن تناسب اندام است. براساس یک مطالعه در سال 2014 ، ، ورزش برای افرادی که در معرض خطر عوارض مشترک چاقی مانند دیابت و بیماری های قلبی عروقی هستند ، می تواند به ویژه مفید باشد .

یک رژیم ورزشی مؤثر در ابتدا به آرامی باید شروع شود و شامل برنامه های ورزشی سبک باشد و به تدریج با گذشت زمان شدیدتر و طولانی تر شود و به تدریج قدرت و استقامت فرد را افزایش می هد.

افراد مبتلا به چاقی باید میزان توصیه های پزشک خود را برای میزان تمرینی که باید برای هر هفته انجام دهند ، دنبال کنند. برای شروع ورزش باید با پزشک خود مشورت نمایید. در برخی از بیماران مانند افراد دیابتی و فشارخون بالا یا در بیماران قلبی ، لازم است قبل از شروع برنامه ورزشی تست های پزشکی خاصی انجام شود.

در ابتدا ، یک روال ساده مانند پیاده روی روزانه ممکن است کافی باشد. قاعده کلی انجام حداقل 150 دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط (مانند پیاده روی تند ، دویدن آرام یا کار در باغچه) در هفته است. برخی افراد ورزش هوازی را مانند پیاده روی سریع هر روز ترجیح می دهند ، در حالی که برخی دیگر دوست دارند این شدت از فعالیت بدنی را به صورت شنا ، دوچرخه سواری یا ورزش های گروهی انجام دهند. انجام ورزش های وزنه ای و اصطلاحاً "استاتیک" اگرچه از نظر سلامتی ارزشمند هستند ولی در برخی بیماران خاص می توانند مضر باشند و

باید با نظر پزشک شروع شوند. در این میان علایق افراد بسیار مهم است و اگر شکلی از ورزش را که دوست دارید انتخاب کنید و به آن ادامه دهید ، به احتمال زیاد موفقیت شما در دراز مدت بیشتر خواهد بود.

با تشکر اساتید خودم در دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

دکتر طبیبی و دکتر امامی

تهیه و گردآوری: حسن جعفری مشاور تغذیه و رژیم درمانی

کارشناس مسئول تغذیه بالینی و مسئول فنی کلینیک تغذیه و رژیم درمانی دانشگاه