

# التخسيس



## (3). الأدوية والمنتجات الأخرى كوسيلة لفقدان الوزن

### العقاقير المستخدمة لإنقاص الوزن

ينجح استعمالها إذا كانت مصطحية بنظام غذائي مناسب، تمارين رياضية، تغيير نظام الحياة. من المهم معرفة الخطر/النفع ليس فقط أن نكون واقعيين في الوصول للوزن المناسب، ما نستطيع أن نحققه بشكل أكيد هو البعد عن خطر مرض السكر والأمراض القلبية.

- العقاقير التي تستخدم في إنقاص الوزن يوصى بها للأشخاص الذين يستطيعون إنقاص الوزن بنظام الغذاء والتمارين الرياضية والذين لهم :
- BMI < 30
  - BMI تتراوح بين 27 – 29,9 مع وجود مشاكل صحية مثل السكر، الكولسترول العالي، الضغط العالي، ولم يستطيعون تحقيق الهدف وفقدان الوزن بالنظام الغذائي والتمارين الرياضية.



**أورليستات** (اكسينيكال، كبسولات 120 ملج) ليقال امتصاص الدهون المتناولة في الوجبات. الجرعة القليلة ممكن أن تؤخذ بدون روثنة الطبيب. (ألبي، كبسولات 60 ملج) ينصح بأخذه ثلاث مرات يومياً ويؤخذ مع الوجبة من الممكن أن لا تتعاط الكبسولة في حالة عدم تناول الوجبة أو أن الوجبة لا تحتوي على دهون. بعد عام تقريباً من تناول أورليستات يفقد الشخص حوالي 5,3 كج أو 8 – 10% من وزن الجسم البدائي، يقل الكولسترول في الدم ويقل ضغط الدم، حتى مع مرضى السكر يساعدهم هذا العقار على التحكم في مستويات السكر في الدم. له آثار جانبية في 10 – 15% من الأشخاص مثل تشنجات بالمعدة، غازات، إسهال، فقدان في البراز، براز زيتي، هذه الآثار تحدث عندما يتناول الشخص وجبات عالية الدهون، وتقل عندما يتناول وجبات بمحتوى دهني معتدل. في حالات نادرة لوحظ ضرر شديد في الكبد، عامة البيانات التي بحوزتنا لا تؤكد أن سبب الضرر هو العقار (أورليستات).

**لوركاسيرين** – (بيلفك لا يوجد في إيطاليا) عقار يقلل الشهية وبالتالي فقدان الوزن، كفاءته تبدو مساوية لكفاءة عقار أورليستات. بعد عام من العلاج يفقد الشخص حوالي 5,8 كج، الآثار الجانبية تواجدت في 7 – 18% من الأشخاص مثل وجع الرأس، عدوى الجهاز التنفسي العلوي، التهاب المخاطي بالأنف والبلعوم، دوران الرأس وغثيان. الجرعة هي 10 ملج مرتين يومياً تؤخذ مع الأكل أو عدمه، استجابة الدواء تقدر بعد مرور 12 أسبوع. يوقف تعاطى لوركاسيرين إذ لم يفقد المريض 5% من وزنه.

لوركاسيرين لا يستعمل في الحالات التالية:

- وظائف الكلى المنخفض ( الكفاءة من كرياتينين أقل من 30 ملج/دقيقة
- في الحمل
- مع استعمال أدوية ( ترفع من هرمون السيروتونين)

**فينترمينا** – **توبيراماتو بمفعول بطيء** (حبوب كسيميا).

فينترمينا تقلل من امتصاص الطعام ولذلك شيع سريع. توبيراماتو يستعمل أيضاً في الوقاية ضد وجع الرأس والتشنج العصبي. في خلال عام من استعمال هذه التوليفة (فينترمينا – توبيراماتو) على المدى البعيد يفقد الشخص 8 – 10% من وزن الجسم (حوالي 10 كج). الجرعة الأولية من فينترمينا – توبيراماتو هي 3,75 – 23 ملج لمدة 14 يوم ثم 7,5 – 46 ملج فيما بعد، بعد 12 أسبوع إذ لم يفقد الشخص 3% من وزنه، يمكن زيادة الجرعة إلى 11,25 – 69 ملج لمدة 14 يوم – ثم 15 – 92 ملج بهذه الجرعة إذ لم يفقد الشخص 5% من وزنه خلال 12 أسبوع لابد من إيقاف هذا الدواء لكن تدريجياً لأن الإيقاف المفاجئ لعقار التوبيراماتو يسبب تشنجات. للسيدات في سن الإخصاب عليهم عمل اختبار حمل قبل بدء هذا العلاج وهكذا شهرياً أثناء تعاطى العلاج.



الأثار الجانبية جفاف الفم، الإمساك، التتميل، زيادة دقات القلب، وعند زيادة الجرعة ممكن أن يحدث اضطرابات عصبية (الاكتئاب، القلق) الإدراك (اضطرابات فى التركيز)

فينترمينا – توبراماتو لا ينصح به أثناء الحمل لأنه يزيد من خطر الإصابة بالشق بين الفم والأنف للمواليد الذين تعرضوا لهذا الدواء فى الثلاث أشهر الأولى من الحمل. ولا يصح استعماله مع أشخاص يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية (زيادة الضغط أو أمراض الشريان التاجى) لكن يمكن استخدامه مع السيدات البيديئات بعد سن اليأس ومع الرجال بدون أمراض القلب والأوعية الدموية والذين لا يتحملون دواء أورليستك ولوركاسيرين.



## المكملات الغذائية

تستخدم بكثرة من الأشخاص الذين يريدون فقدان وزن، عامة لا يوجد مكمل غذائى من هذه المذكورة بأسفله يمكن النصح به لأنه لا توجد دراسات تثبت ضمانته وكفاءته.

- كيتوسانو وديسترين القمح غير فعاله
- إيفيدرا هو مركب على صلة بأفيدرينا. على الرغم من أن بعض الدراسات أظهرت أن مادة الافيدرين فعالة لنقص الوزن، ولكن يمكن أن يسبب آثارا جانبية خطيرة ( أعراض نفسية، وخفقان جفن العين ومشاكل في المعدة)، وقد تؤدي إلى الموت.
- منتجات مثل كرومو، جينسنج، جلوكومانانو، الشاى الأخضر، حمض الهيدرو سيتشيتريكو، ليفوكارنيتينا، بسيلليوم، مكملات الغذاء بيروفاتو، نبات سانت جون، حمض اللينوليك مترافق، لا ينصح به بسبب عدم توفر أدلة كافية من فاعليته وضمانه.
- حبوب تأتي من البرازيل، إماجريتس سيم ( معروفة باسم حبوب التخسيس البرازيلية ) ، هيرباتين تحتوى على مكونات نشطة، توجد فى الأسواق
- هوديا جورودو هو من المكملات ال غذائية المشتقة من نبات جنوب أفريقيا. لا ينصح لأنه لا يوجد دليل على أنها آمنة أو فعالة
- البرتقال المر (النارنج) يمكن أن يزيد من معدل ضربات القلب وضغط الدم، وليس من المستحسن استعماله
- جوناوتوروبينا كوربيونيكاموجه الغدد التناسلية المشيمية، وهو هرمون يشبه الهرمون الذى يحافظ على الحمل ويعطى عن طريق الحق، وقد أظهرت العديد من الدراسات أن فاعليته وتأثيره وهمي فقط؛ لذلك، لا ينصح به

RIFERIMENTI: <http://www.uptodate.com>

PROGETTO: "ELISA. Educare e informare sulla salute". Aggiornamento: gennaio 2015.

TRADUZIONE: Mariam El Gendi

**ملاحظات:** هذه الوثيقة طرأ عليها تغييرات طفيفة ليس المقصد منها أن تحل محلما يقرره الطبيب. وأيضاً، لأنك الوثيقة تتطلب تحديثها بانتظام من حين لآخر.