



المزجفات

م. زينب احمد حادق
فرع الصيدلانيات

المنحفات

○ أصبحت الرشاقة عنواناً للجمال في عصرنا الحالي،
وأصبحنا جميعاً نسعى للحصول على الوزن المثالي
وعلى جسم رشيق ونحيف، ومن المعلوم أن أفضل
الطرق للحصول على الجسم المثالي تتم من خلال اتباع
النظم الغذائية الصحية وممارسة الرياضة، ولكن
الكثيرين منا يريدون طرقاً أسهل على أن تكون آمنة .

ما هي المنحفات؟

هي أدوية تُستخدم للمساعدة على خسارة الوزن من خلال المساعدة على الالتزام بنظام غذائي منخفض السعرات الحرارية عن طريق التقليل من الجوع والشهية، الذي يحدث عند محاولة خسارة الوزن، وهي تُصرف فقط للأفراد الذين يعانون من زيادة مؤشر كتلة الجسم ($BMI < 30$) ولم تُجدِ الأنظمة الغذائية أو الرياضة نفعًا معهم،

تحديد معامل كتلة الجسم

تحديد معامل كتلة الجسم

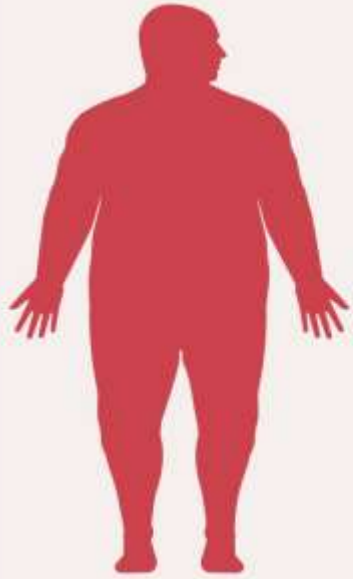
من خلال تنسيب الوزن إلى الطول لنصل لما يسمى (معامل كتلة الجسم)، والذي يعطينا توصيفاً وتحديداً علمياً لكلمة سمين أو نحيف أو سمين جداً، ويتم هذا بقسمة الوزن بالكيلو غرامات على مربع الطول بالأمتار، فمثلاً لو كان الوزن 100 كلغ، والطول 180 سنتم، نقوم بقسمة (100 كلغ) الوزن على حاصل ضرب الطول (1.8) بالأمتار في نفسه $100 / (1.8 * 1.8) = 30.8$

معامل كتلة الجسم = الوزن بالكيلو غرام / (الطول بالمتر * الطول بالمتر)



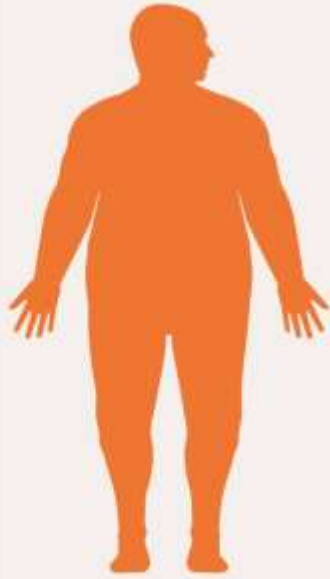


What is your BMI? ما هو مؤشر كتلة الجسم الخاص بك؟



+ 40 %

سمنة درجة 3
Obese class 3



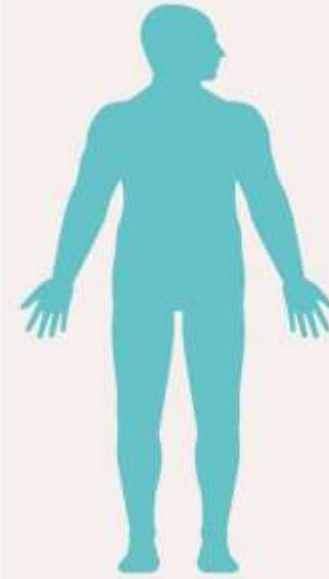
35 – 39.99%

سمنة درجة 2
Obese class 2



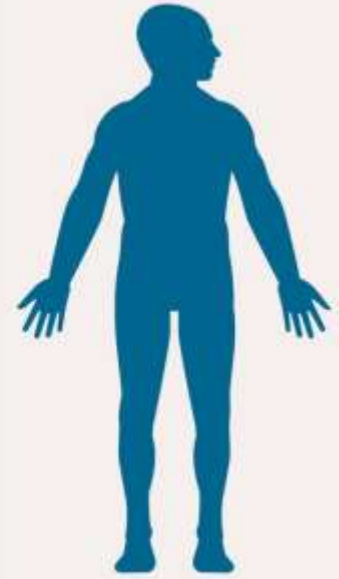
30 – 34.99%

سمنة درجة 1
Obese class 1



25 – 29.99%

ما قبل السمنة
Pre-Obese



18.5 – 24.99%

طبيعي
Normal

تحديد معامل كتلة الجسم

○ معامل كتلة جسمك يحدد خطواتك

إذا كان ناتج حساب معامل كتلة الجسم من 25-29.9، فالأفضل لك اتباع النظم الغذائية مع تغيير سلوكيات التغذية، وإدخال الرياضة كمكون أساسي في حياتك، ومن الأفضل أن يكون هذا من خلال إشراف طبي متواصل ومستمر لتحقيق الهدف والمحافظة على الوزن مدى الحياة.

ولو كان أكثر من 40 فالجراحة هي الحل، التكميم مع الإصرار ثم الاستمرار على تغيير السلوكيات الغذائية، وممارسة الرياضة كنمط حياة، وهنا نكرر أن الجراحة – وحدها - ليست الحل السحري الذي يضمن المحافظة على الوزن مدى الحياة.

ومعامل كتلة الجسم بين 30 إلى 40 يعتبر "منطقة رمادية" يستحسن اتخاذ وسيلة مساعدة مثل "المنحفات"



كيف تعمل المنحفات

- أدوية تعمل على تقليل الشهية
- أدوية تعمل على تقليل امتصاص الدهون
- أدوية علاج مرضى السكر
- أدوية تعمل على إبطاء حركة الجهاز الهضمي
- أدوية تساعد على زيادة الحرق اعشاب و
مكملات الغذائية

كيف تعمل المنحفات

- **أدوية تعمل على تقليل الشهية:** تؤثر هذه الأدوية مباشرةً على هرمونات السيروتونين ، التي تؤثر مباشرةً على مخ الإنسان، معطية إحساسًا بالامتلاء والشبع شعورًا بالامتلاء، ومن أشهرها لوركاسيرين **lorcaserin** أو **Belviq**.
- **فينترمين ((Phentermine))** الذي يُصرف للبالغين فقط، ويُعطى لفترات زمنية قصيرة لا تتجاوز 12 أسبوعًا، وتقتضي آلية عمله بكبح الشهية والشعور بالشبع مُبكرًا، ويُوصى بتجنّب تناوله مساءً؛ إذ إنه قد يُسبّب الأرق، كما أنّ استعماله مُرتبط بالإدمان عليه؛ لاعتباره من ضمن عائلة الأمفيتامينات، ولذا فهو يُصرف بحذر.



كيف تعمل المنحفات

- **أدوية تعمل على تقليل امتصاص الدهون:** هذه الأدوية تعمل بالأساس على منع امتصاص الدهون فقط من الطعام في الأمعاء الدقيقة بالجهاز الهضمي، ولا يوجد لها أي تأثير على امتصاص الكربوهيدرات وأشهر هذه المجموعة من الأدوية هي أورليستات . يعتمد عملها على منع عمل الإنزيم المحلل للدهون ((lipase، لكون الدهون تحتاج إلى أن تتحلل إلى كوليسترول وترايغليسرید ليتم امتصاصها في الأمعاء، فعند منع الإنزيم من العمل تخرج الدهون في البراز بدون امتصاص.

ومن الأخطاء المشهورة عن هذا الدواء أنه يتخلص من دهون الجسم، وهو غير صحيح، فجلّ عمله أن يتخلص من ثلث الدهون الموجودة في الوجبة وليست الموجودة في الجسم، وبالتالي إذا كانت الوجبة قليلة الدهون أصبح الدواء غير ذات قيمة كبيرة.



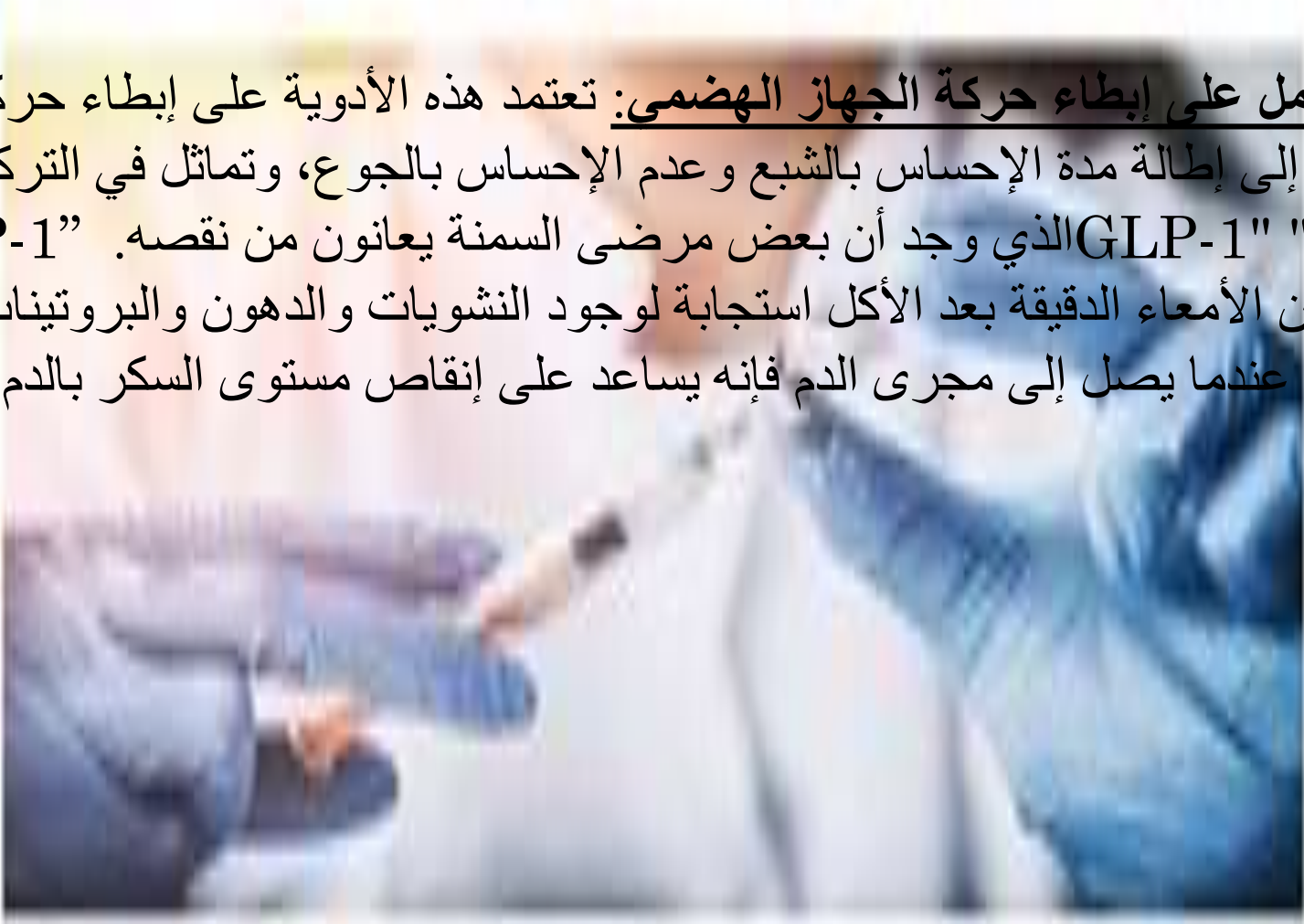
كيف تعمل المنحفات

- **أدوية علاج مرضى السكر:** تستعمل هذه الأدوية أساسًا في علاج مرضى النوع الثاني من السكر، إذ أنه يساعد على فقدان الوزن لمرضى السكري غير المعتمد على الأنسولين الذين يعانون من البدانة حيث
- تقليل إنتاج سكر الجلوكوز في الكبد و تقليل امتصاص الأمعاء للجلوكوز.:. أشهر أدوية هذه المجموعة هو عقار الميتفورمين



كيف تعمل المنحفات

- أدوية تعمل على إبطاء حركة الجهاز الهضمي: تعتمد هذه الأدوية على إبطاء حركة الأمعاء، ما يؤدي إلى إطالة مدة الإحساس بالشبع وعدم الإحساس بالجوع، وتمائل في التركيب هرمون " " GLP-1 الذي وجد أن بعض مرضى السمنة يعانون من نقصه. " GLP-1 يتم إفرازه من الأمعاء الدقيقة بعد الأكل استجابة لوجود النشويات والدهون والبروتينات، هذا الهرمون عندما يصل إلى مجرى الدم فإنه يساعد على إنقاص مستوى السكر بالدم



كيف تعمل المنحفات

ليراجلوتيد Liraglutide

يعرف هذا الدواء في الأسواق باسم ساكسيندا Saxenda، وهو من الأدوية التي أقرتها الـ FDA، ويؤخذ عن طريق الحقن، ويستخدم في السكري من النوع الثاني والسمنة.

ويعمل الدواء كمضاد لهرمون الجلوكاجون، مما يؤدي إلى خفض مستوى الجلوكوز في الدم عن طريق تحفيز إفراز الأنسولين من البنكرياس، ومنع إطلاق الجلوكاجون فيقل إنتاج الجلوكوز في الكبد، كما أنه يبطئ من تفرغ المعدة، وبذلك يسبب شعورًا بالشبع فيقلل زيادة الوزن.



كيف تعمل المنحفات

○ اعشاب تساعد على زيادة الحرق: ليس هناك طعام محدد أو أعشاب معينة تسبب خسارة الوزن وحدها؛ إذ إن إضافة الأعشاب إلى الطعام دون إجراء تغييراتٍ على النظام الغذائيّ لن يسبب خسارة الوزن، بينما تساهم إضافته إلى نظام غذائيّ صحي منخفض السعرات الحرارية في تعزيز خسارة الوزن

○ ولعل هذه لأعشاب من أكثر انتشارًا في سوق الدواء في السنوات الأخيرة، ومعظمها يعتمد على جرعات عالية من الأعشاب أو النباتات مثل البن الأخضر أو الشاي الأخضر

كيف تعمل المنحفات

○ حبوب الشاي الأخضر

- وهي أحد مضادات الأكسدة، كما أن الشاي الأخضر يحرق الدهون ولكن في حال تناوله بكميات كبيرة، ولذا تؤخذ حبوب الشاي الأخضر كبديل لتجنب شرب الكثير من الشاي. الشاي الأخضر به مادة الكاتيكينز التي تعمل كمضاد للأكسدة، والكافيين يزيد من معدلات الحرق والتخلص من الدهون.



كيف تعمل المنحفات

○ القهوة الخضراء
وتستخرج من حبوب البن الخضراء قبل تحميصها،
والمادة الفعالة فيها تسمى حمض الكلوروجينيك.
يعمل هذا الحمض على زيادة التمثيل الغذائي مما يعمل
على تقليل الوزن.
يوجد كذلك حبوب للقهوة الخضراء تغني عن شربها.

أعشاب للتخفيف

○ الزنجبيل: يساعد الزنجبيل على رفع معدلات حرق
السعرات الحرارية و زيادة معدلات التمثيل الغذائي في
الجسم كما يُعطي شعوراً بالامتلاء و الشبع لفترة من
الزمن لاحتوائه على كميات من الالياف الغذائية.

○ الكمون : خصائص الكمون التي تساعد على خسارة الوزن؛ قد تعود إلى محتواه من مركب يُسمّى الثيموكينون (Thymoquinone) النشط، وهو مادة كيميائية طبيعية تمتلك خصائص مضادة للأكسدة والالتهابات، وتساعد على خسارة الوزن.

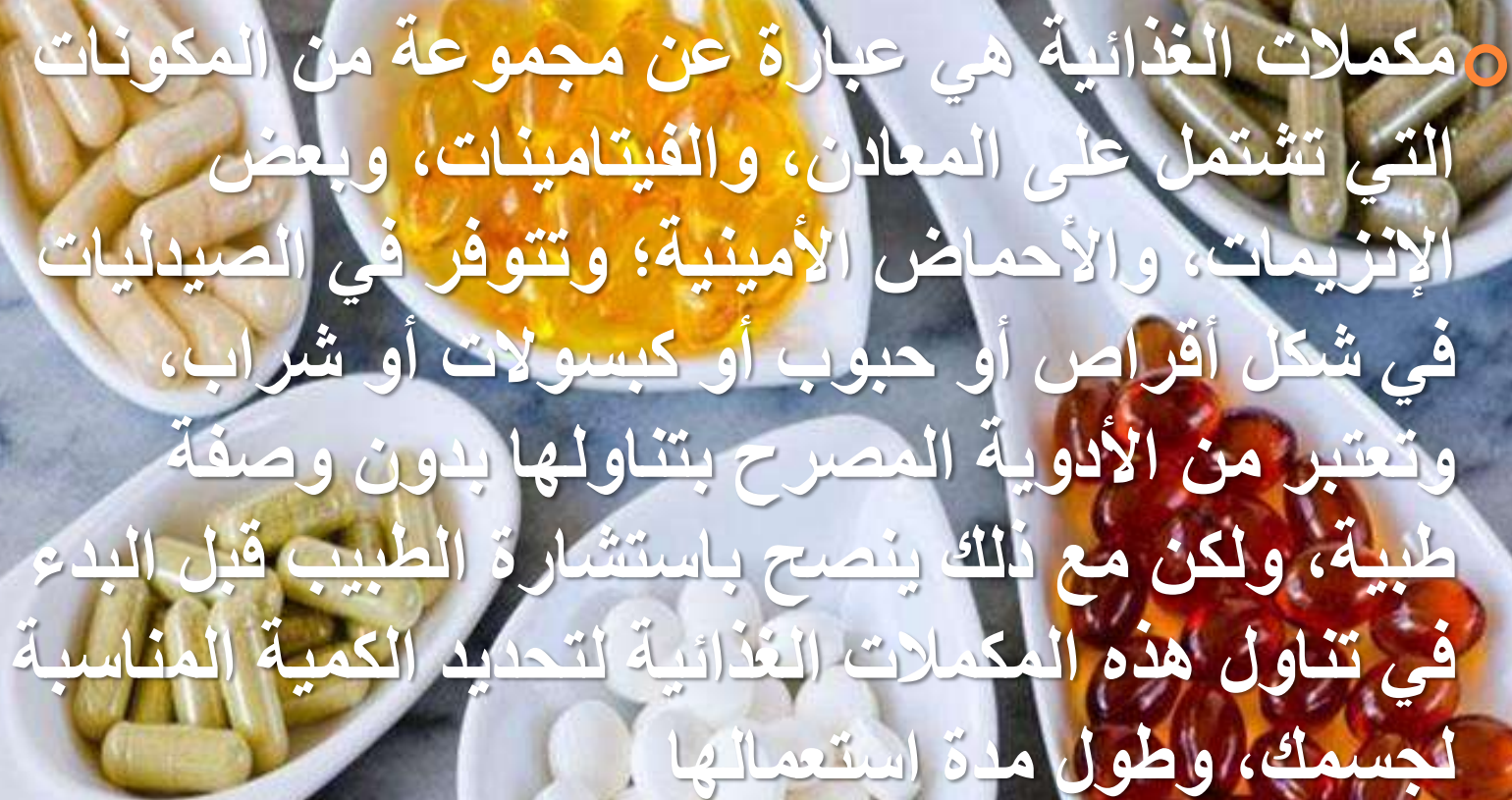




الخبهان: ويطلق عليه الهيل، وهو غني بالألياف الغذائية مما يساعد على الشعور بالشبع وامتلاء المعدة، كما يساعد على خفض الكوليسترول.

○ القرفة: تساعد القرفة على الحد من زيادة السكر في الدم وإبطاء معدل الهضم في المعدة كما أن القرفة تحتوي على مركب يساعد على زيادة معدل حرق الدهون في الجسم (Cinnamaldehyde مؤدياً ذلك لخفض الوزن).





○ مكملات الغذائية هي عبارة عن مجموعة من المكونات التي تشمل على المعادن، والفيتامينات، وبعض الإنزيمات، والأحماض الأمينية؛ وتتوفر في الصيدليات في شكل أقراص أو حبوب أو كبسولات أو شراب، وتعتبر من الأدوية المصرح بتناولها بدون وصفة طبية، ولكن مع ذلك ينصح باستشارة الطبيب قبل البدء في تناول هذه المكملات الغذائية لتحديد الكمية المناسبة لجسمك، وطول مدة استعمالها

المكملات الغذائية

○ **الشيتوزان (chitosan):** هو بوليمر طبيعي تمامًا يتم استخراجه لحاء القشريات والمحار والصدفيات البحرية مثل الجمبري وسرطان البحر، ثم تتم انتزاع مجموعة الأستيل، ليصبح بعدها المركب ذا شحنة إيجابية، ومثلها مثل أي شحنة إيجابية تسعى هذه لجذب الشحنات السلبية كتلك الموجودة بالدهن، ولذلك يسميها البعض **مغناطيس الدهون** وتكون كتلة لزجة كبيرة لا يمكن امتصاصها، فتخرج مع البراز.



المكملات الغذائية

○ كارسينيا كامبوجيا (Garcinia Cambogia)

من المكملات التي ذاع صيتها حديثا خاصة بعدما أوصى بها د. أوز في برنامج الشهر 2013، وتستخرج من إحدى فصائل فواكه الجارسينيا التي تستعمل في المطبخ الهندي. تتميز بشكلها المشابه لليقطين مع حجم أصغر ولون أخضر.

المادة الفعالة به هي حمض (Hydroxycitric acid) الموجود بقشر الثمرة، وهو الحمض الذي يحد من إنزيم (Citrate lyase) الذي يساعد في تكوين الدهون، ويزيد من إفراز السيروتونين مما يساعد على سد الشهية وتحسين المزاج.

المكملات الغذائية

○ كروميوم Chromium ويعد من أفضل المكملات الغذائية، ويعمل معدن الكروميوم على تحفيز هرمون الأنسولين (Insulin) وهو الهرمون المسئول عن تحويل الغذاء في الجسم إلى طاقة؛ وتعمل مكملات الكروميوم على تقليل الشهية، وحررق المزيد من السعرات الحرارية، وتقليل دهون الجسم، بالإضافة إلى تعزيز كفاءة عضلات الجسم

المكملات الغذائية

○ Lipo 6"، الذي يصنف كمكمل غذائي، ويعتبر أكثر من مركب في قرص واحد



المكملات الغذائية

ويتكون هذا المكمل من خمسة مركبات وهي:

1. السينفرين (synephrine) هي مادة مستخرجة من البرتقال المر، وقد تصنع كيميائياً، وهي تشبه الإيفيدرين في تأثيره في زيادة معدلات الأيض وحرق الدهون وتقليل الشهية،

2. (caffeine anhydrous) مادة منبهة للجهاز العصبي، موجودة في المنبهات كالشاي والقهوة والكولا والشكولاتة مع كفاءته في حرق الدهون



المكملات الغذائية

3. الجاجلستيرون (guggulsterones) هو ستيرويد نباتي ويستخدم منذ قرون كمادة علاجية، حيث يحفز الغدة الدرقية مما يرفع من معدلات الأيض، كما أنها مادة مثبطة للشهية.

4. البيوبرين (Bioperine) هو مستخلص من الفلفل الأسود، ويعمل على زيادة معدلات الأيض، كما أن له خواص مضادة للأكسدة

5. اليوهيمبين هو مستخرج من نبات اليوهيمبي (Yohimbe) في وسط أفريقيا. وفائدته أنه موسع للأوعية الدموية. كما أنه يساعد على زيادة تدفق الدم إلى الأنسجة الدهنية مما يعني احتراق أسرع للدهون.



ما هي مخاطر المتحفات

حلل في الهرمونات

يؤدي تناول حبوب التنحيف إلى الإخلال بالتوازن الطبيعي لمستوى إنتاج الجسم من الهرمونات، فبحسب وكالة الدواء والغذاء الأمريكية "FDA" لا تعد مكونات تلك الحبوب آمنة بشكل يجعلها متداولة في الأسواق بشكل شرعي .

2- الإصابة بأمراض القلب

حبوب وعقاقير التنحيف لا تتناسب على الإطلاق مع مرضى القلب وأصحاب ضغط الدم المرتفع لأنها قد تعرضهم إلى الوفاة أنها تزيد معدل نبضات القلب وترفع ضغط الدم كما يزيد تناول تلك الحبوب من احتمالية إصابة الشخص السليم باعتلالات القلب ومشاكل ضغط الدم المزمنة

ما هي مخاطر المنحفات

4-مشاكل المعدة

بسبب تأثيرها على قدرة الجسم في امتصاص الغذاء من الطعام الذي يتم تناوله تؤثر حبوب التحيف على قوة المعدة وتؤدي إلى تكون القرحة في جدارها والإصابة بحالات الإمساك الشديدة والصداع والتقلبات المزاجية .

5-الفشل الكلوي وتضرر الكبد

من أخطر التأثيرات السلبية لعقاقير إنقاص الوزن هو تدمير الكليتين بسبب كمية السموم المتراكمة بداخل الجسم والتي قد تفشل الكلى في التعامل معها بسبب ضعف قوتها وكفاءتها في طرد السموم الناتجة عن عملية الهضم .

وبجانب الكلى تعمل حبوب التحيف أيضاً على إلحاق الضرر بالكبد الذي يعد أهم أعضاء الجسم لطرد السموم وتنظيم مستويات السكر في الدم .

ما هي مخاطر المنحفات

5-الإدمان تسبب حبوب التحيف الإدمان في حال تناولها على مدى طويل واستخدامها بشكل مفرط، وذلك بسبب المركبات الأمفيتامينات التي تحتوي عليها والتي تشبه تلك الموجودة في مضادات الاكتئاب

6-عدم الفاعلية

معظم عقاقير التحيف على وجود عنصر الكافيين الفعال لحرق الدهون ومدرات البول من أجل التخلص من المياه الزائدة في الجسم وهو الأمر الذي يسبب الجفاف ووضع أجهزة الجسم الداخلية في خطر كبير .

7-الاكتئاب

لذلك يجب التأكد من خلو المنتج من مادة السيبوترامين Sibutramine ، وهي مادة تعمل على تقليل مشاعر الجوع وسد الشهية لكنها تسبب اعراض الاكتئاب .

نصائح لانقاص الوزن

- الحرص علي ممارسة الرياضة يومياً او المشي علي الاقل يومياً لمدة نصف ساعة.
- ينصح الابتعاد عن القلق والتوتر النفسي والعصبي والضغط العصبي حيث يؤدي الي افراز هرمونات تؤدي الي زيادة الوزن.
- الحرص علي تناول الاطعمة الغذائية الصحية التي تحتوي علي البروتين والالياف والدهون الصحية أو اتباع نظام غذائي صحي.
- التقليل من تناول الكربوهيدرات ” النشويات ” ، أو الاطعمة الدهنية التي تحتوي علي السكريات حيث تتحول الي دهون غير صحية في الجسم.
- التقليل وتجنب تناول المشروبات الغازية أو مشروبات الطاقة أو استخدام السكر في المشروبات واستبداله ببدايل السكر أو العسل الابيض ” معلقة واحدة فقط“.
- الحصول علي قسط كافي من النوم حيث ينتج جسمك أثناء النوم هرمون يعمل علي تحفيز الشهية، فيساعدك النوم مبكراً علي الشعور بالراحة ويجنبك تناول الوجبات الليلية.

- لا يوجد حل سحري للسمنة، فإذا كانت السمنة نتيجة لمرض أو خلل هرموني، فلا مانع، بل يجب تناول الأدوية بعد استشارة الطبيب، أما إذا كانت السمنة نتيجة حياة الكسل والخمول مع عادات غذائية خاطئة، فلا بد من أن تعكس الأسباب حتى تعكس النتيجة.