

4 طرق لخسارة الوزن تعرضك للخطر فما هي؟

مع تفاقم مشكلة البدانة، تتعدد الطرق لمحاولة التغلب عليها، لكن من المهم أن نعرف أن ليست كلها سليمة وآمنة، لذلك نحذرك من أخطر طرق في محاولات خسارة الوزن الزائد وتجنبها:

1- تناول مدرات البول، أو الأدوية التي تحفز الجسم على التخلص من السوائل من خلال تحفيز عملية التبول، وبذلك يكون الوزن الذي نخسره على اثر تناولنا هذه الأدوية سببه خسارتنا للماء والسوائل الحيوية والضرورية لسلامتنا وغير ناتج عن خسارة الدهون المتراكمة في جسمنا. ومن أهم اخطار إستعمال مدرات البول إمكانية تعرضنا للجفاف وحالات الجفاف القصوى هي حالات خطيرة تعرض حياتنا للخطر. فما نخسره مع إستعمال هذه الأدوية مكونات ضرورية لوظائف الكلى، الكبد والقلب.

2- إستعمال المسهلات، وهي أدوية تسرع عمليات إفراغ المصراغ الغليظ وبذلك لا يكون لها تأثير في خسارة الدهون من الجسم إذ إن إمتصاص المواد الغذائية والسعرات الحرارية التي نتناولها يحصل في الإمعاء الدقيق أي قبل أن يبدأ مفعول المسهلات في الإمعاء الغليظ. وكما مع مدرات البول، أيضاً مع المسهلات يخسر الجسم الماء والسوائل كما يمكن أن تؤدي المسهلات إلى النزيف خلال عملية الخروج إضافة إلى الغثيان والتقيؤ وأوجاع حادة في البطن.

3- إستعمال شراب عرق الذهب أو أي شربة تحفز على التقيؤ فهذه المواد هي مواد سامة تؤثر على سلامة القلب وقد تؤدي إلى توقفه، وإلى حدوث "كوما".

4- إستعمال الأدوية المنحفة بلا إستشارة طبية، فالإفراط بإستعمال هذه الأدوية يؤدي إلى جفاف الفم، التقيؤ، خفقان مفرط في القلب، إرتفاع ضغط الدم، سكتة قلبية، الجلطة، إلتهاب في المسالك البولية وغيرها من المضاعفات الخطيرة.