کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۹۵

داروهای کاهش وزن و عضله

سماگلوتاید (اوزمپیک، ویگووی)، تیرزپاتاید و لیراگلوتاید بعد از ۵۰: چرا همراه چربی عضله هم کم می‌شه، تمرین قدرتی و پروتئین برای حفظ عضله، عوارض، قطع دارو و برگشت وزن، و برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای، با ۷۹ تمرین تصویری



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

ویدیوی تمرین‌ها، تحقیقات تازه و پاسخ سؤال‌هات رو در کانال‌های دکتر مکس دنبال کن. برای باز شدن هر کانال، روی آدرسش بزن:

کانال	آدرس
اینستاگرام	instagram.com/dr.max.zeinali
کانال پخش اینستاگرام	عضویت در کانال
یوتیوب	youtube.com/@dr.max.zeinali
تلگرام	t.me/drmaxzeinalibook
کانال واتساپ	عضویت در کانال
وبسایت و تست‌های آنلاین	drmaxacademy.com

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و جایگزین **پزشک** تو نیست. داروهای کاهش وزن فقط با **نسخه** و **پیگیری پزشک**؛ داروی بدون نسخه یا **تقلبی** خطرناکه. شروع، دوز، کم کردن یا **قطع** دارو فقط با پزشک. با **بیماری کلیه**، مقدار پروتئین رو پزشک تعیین می‌کنه. **همون روز به پزشک**: درد **بالای راست شکم** یا **زردی**؛ **ادرار** خیلی کم یا سرگیجه‌ی ایستادن؛ **افت قند** با انسولین یا قرص قند؛ **ضعف** زیاد یا کاهش وزن خیلی سریع. **فوراً ۱۱۵**: **درد شدید شکم** که به **پشت** می‌زنه؛ **استفراغ** پشت سر هم و نتونستن آب نگه داشتن؛ **غش** یا **گیجی**؛ **درد قفسه‌ی سینه**. اگه **غم شدید، بی‌امیدی** یا **فکر آسیب به خودت** داری، همین امروز با **صدای مشاور بهزیستی ۱۴۸۰** یا پزشک تماس بگیر؛ در خطر فوری، **۱۱۵**.

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است. هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

فهرست

بخش ۱: دارو، وزن و عضله ۹

۱. این داروها چی هستن؟ ۱۰

۲. وزن کم می‌شه؛ عضله چی؟ ۱۰

۳. بعد از ۵۰ ۱۱

۴. عوارض رایج ۱۲

۵. علائم خطر ۱۳

۶. باورهای غلط ۱۴

بخش ۲: شواهد ۱۶

۷. کارآزمایی STEP 1 ۱۷

۸. دارو و ورزش با هم ۱۷

۹. پروتئین در سالمندی ۱۸

۱۰. قطع دارو و برگشت وزن ۱۹

بخش ۳: تمرین ۲۱

۱۱. قدرت پایین‌تنه ۲۲

۱۲. قدرت بالاتنه ۲۲

۱۳. تنه ۲۳

۱۴. هوازی ۲۴
۱۵. تعادل ۲۵
۱۶. شدت و پیشرفت ۲۶
۱۷. روزهای حالت تهوع ۲۷

بخش ۴: زندگی روزمره ۲۹

۱۸. پروتئین در هر وعده ۳۰
۱۹. آب و یبوست ۳۰
۲۰. وعده‌ها با اشتهای کم ۳۱
۲۱. پوست و مو ۳۲
۲۲. خواب ۳۳
۲۳. بعد از قطع دارو ۳۴

بخش ۵: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۳۶

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۳۷
۲۵. فاز ۱: شروع (هفته‌ی ۱ تا ۳) ۳۹
۲۶. فاز ۲: قدرت (هفته‌ی ۴ تا ۸) ۴۰
۲۷. فاز ۳: قدرت بیشتر و تعادل (هفته‌ی ۹ تا ۱۲) ۴۱
۲۸. فاز ۴: همیشگی (ماه ۴ به بعد) ۴۲
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۴۳

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۴۴

۳۱. روزهای بد ۴۷

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۴۹

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۲۹

۳۲. خانواده ۱۳۰

۳۳. کار ۱۳۰

۳۴. خونه ۱۳۱

۳۵. داستان مینا خانم: ۱۵ کیلو و پله‌ها ۱۳۲

۳۶. داستان آقای رحمانی: قطع دارو ۱۳۳

۳۷. داستان فرزانه خانم: کمتر خوردن، ضعیف‌تر شدن ۱۳۴

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۶

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۷

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۴

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۹

منابع علمی ۱۵۰

پیش‌گفتار

«با آمپول ۱۵ کیلو کم کردم، ولی پله‌ها سخت‌تر شده.» «پوستم شل شده و جون ندارم.» «اگه قطعش کنم، وزنم برمی‌گرده؟»

داروهای جدید کاهش وزن (گروه **GLP-1** مثل **سماگلوتاید** و **تیرزپاتاید**) وزن رو خیلی بیشتر از رژیم تنها کم می‌کنن. در کارآزمایی **STEP 1** (NEJM، ۲۰۲۱) روی **۱۹۶۱** نفر، سماگلوتاید در **۶۸ هفته** حدود **۱۵٪** وزن رو کم کرد.

ولی وزنی که کم می‌شه فقط **چربی** نیست؛ بخشی از اون **عضله** و بافت بدون چربیه. بعد از **۵۰ سالگی** که عضله خودش کم‌کم کم می‌شه، این مهمه. و در پیگیری همون پژوهش، بعد از **قطع** دارو، در یک سال حدود **دو سوم** وزن کم‌شده **برگشت**.

پیام اصلی این کتاب: دارو رو **پزشک** تصمیم می‌گیره؛ کار تو اینه که **عضله** رو نگه داری. در کارآزمایی **Lundgren** (NEJM، ۲۰۲۱)، **ورزش همراه دارو**، چربی بدن رو حدود **دو برابر** هر کدوم به‌تنهایی کم کرد.

- **بخش ۱** این داروها، وزن و عضله، بعد از ۵۰، عوارض، علائم خطر، باورهای غلط.
- **بخش ۲** شواهد: STEP 1، دارو و ورزش با هم، پروتئین، قطع دارو.
- **بخش ۳** تمرین: قدرت پایین‌تنه، بالاتنه، تنه، هوازی، تعادل، شدت، روزهای حالت تهوع.

- **بخش ۴** زندگی روزمره: پروتئین، آب و یبوست، وعده‌ها، پوست و مو، خواب، بعد از قطع دارو.
- **بخش ۵** برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، کار، خونه، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

داروها، وزن و عضله

این داروها چی هستن، وزن و عضله، بعد از ۵۰، عوارض رایج، علائم خطر، و باورهای غلط.

این داروها چی هستن؟

دارو	
سماگلوتاید (اوزمپیک، ویگووی)	تزریق **هفتگی** یا قرص
تیرزپاتاید (مونجارو)	تزریق **هفتگی**
لیراگلوتاید (ساکسندا، ویکتوزا)	تزریق **روزانه**

چطور کار می‌کنن

اشتها کمتر، سیری **زودتر**	
تخلیه‌ی **معده** آهسته‌تر	
قند خون بهتر	

این داروها فقط با **نسخه** و **پیگیری پزشک**. داروی **تقلبی** و بدون نسخه در بازار هست و **خطرناکه**.

دارو با پزشک؛ عضله با تو.

فصل ۲

وزن کم می‌شه؛ عضله چی؟

وقتی وزن **سریع** کم می‌شه، بدن هم **چربی** از دست می‌ده، هم **توده‌ی بدون چربی** (عضله، آب، اندام‌ها).

در STEP 1، **چربی** و چربی **دور شکم** کم شد	خوب
توده‌ی بدون چربی هم به مقدار **مطلق** کم شد	باید جبران بشه
ولی **نسبت** عضله به کل بدن بهتر شد	

نکته‌ی دکتر مکس

هدف اینه که **بیشترِ** وزن کم‌شده **چربی** باشه، نه عضله. راهش: **تمرین قدرتی** و **پروتئین** کافی.

چربی بره، عضله بمونه.