

વજન ઘટાડવાના ઇન્જેક્શન: વિષે માહિતી



Mounjaro અને Wegovy જેવી દવાઓ અંગે તમારા પ્રશ્નોના જવાબ

વજન ઘટાડવાના કયા ઇન્જેક્શન ઉપલબ્ધ છે?

આ હાલમાં પ્રચલિત અને ડોક્ટર દ્વારા આપવામાં આવતી દવાઓ છે:

- Tirzepatide (Mounjaro, Zepbound) - ટિરઝેપાટાઇડ (માઉન્જારો, ઝેપબાઉન્ડ)
- સેમાગ્લુટાઇડ (વેગોવી, ઓઝેમ્પિક, રાયબેલ્સસ) - Semaglutide (Wegovy, Ozempic, Rybelsus)
- લિરાગ્લુટાઇડ (સેક્સેન્ડા) - Liraglutide (Saxenda)

આ તમામ પ્રિસ્ક્રિપ્શન દવાઓ છે અને ફક્ત ડોક્ટરની સલાહથી જ લેવાં જોઈએ.

આ દવાઓ કેવી રીતે કામ કરે છે?

આ દવાઓ શરીરમાં એવા હોર્મોન્સ પર અસર કરે છે જે ભૂખ, તૃપ્તિ અને બ્લડ શુગર નિયંત્રિત કરે છે.

આ દવાઓ ભૂખ ઘટાડવામાં, પેટ ખાલી થવાની પ્રક્રિયા ધીમી કરવામાં → જેથી ઓછું ખવાય, ઝડપથી તૃપ્તિ અનુભવવામાં મદદ કરે છે. આ ઉપરાંત:

- ભોજન પછી ઇન્સ્યુલિનનું સાવ સુધારે છે
- બ્લડ શુગરના ઉતાર-ચઢાવ ઘટાડે છે
- ફેટ મેટાબોલિઝમમાં મદદ કરે છે

☛ સરળ ભાષામાં: તમને ઓછું ભૂખ લાગે છે, તમે ઓછું ખાઓ છો અને શરીર બ્લડ શુગરને વધુ સારી રીતે સંભાળી શકે છે.

આ દવાઓ કોને લાભકારી થઈ શકે?

નીચે મુજબની સ્થિતિમાં આ દવાઓ ઉપયોગી થઈ શકે:

- BMI 30થી વધુ (મોટાપો)
- BMI 27થી વધુ અને સાથે અન્ય તકલીફો (જેમ કે ડાયાબિટીસ, બ્લડ પ્રેશર વગેરે)
- અનિયંત્રિત ટાઇપ 2 ડાયાબિટીસ
- અમુક કેસમાં સ્લીપ એપ્નિયા

આ દવાઓ ફક્ત એમ જ વજન ઘટાડવા માટે કે કોસ્મેટિક-દેખાવ માટે લેવી યોગ્ય નથી.

સામાન્ય સાઇડ ઇફેક્ટ્સ?

મોટાભાગે આ સાઇડ ઇફેક્ટ્સ હળવા હોય છે અને સમય સાથે ઓછા થઈ જાય છે: જેમ કે મન ઊભકવું (Nausea), ઉલ્ટી (Vomiting), કબજિયાત (Constipation), ઝાડા (Diarrhea)

સાઇડ ઇફેક્ટ્સને કેવી રીતે સંભાળવા?

સરળ બદલાવથી મદદ મળી શકે:

- ઓછા પ્રમાણમાં ખાવું
- તેલિયું, તળેલું અને મસાલેદાર ખાવાનું ટાળવું
- ભૂખ ન હોય ત્યારે ખાવું નહીં
- પૂરતું પાણી પીવું
- આહારમાં ફાઇબર (રેસા) વધારવા

શરીર દવાઓને સ્વીકારી લેતાં, સાઇડ ઇફેક્ટ્સ સામાન્ય રીતે ઓછા થઈ જાય છે.

જો દવા બંધ કરો તો શું થાય?

- ફરીથી ભૂખ વધવાની શક્યતા રહે છે
- વજન ફરીથી વધવું સામાન્ય છે
- એક વર્ષમાં ઓછામાં ઓછું 2/3 જેટલું વજન પાછું આવી શકે છે

આ દવાઓ લાંબા ગાળાના જીવનશૈલી આધારિત ઉપચાર છે, ટૂંકા ગાળાનો ઉપાય નથી.

સ્ટોરેજ માર્ગદર્શિકા

- ફ્રિજમાં રાખવું: 2–8°C
- ફ્રીઝ ન કરવું
- રૂમ તાપમાન (≈30°C) 21 દિવસ સુધી રાખી શકાય છે

કોણે આ દવાઓ ટાળવી જોઈએ?

નીચે મુજબની સ્થિતિમાં આ દવાઓ યોગ્ય ન હોઈ શકે:

- ગોલબ્લેડર (પિત્તાશય) સંબંધિત તકલીફ
- પેન્ક્રિયાટાઇટિસ (અગ્નાશયની સોજા)નો ઇતિહાસ
- એન્ડોક્રાઇન ટ્યુમર (MEN2)નો કુટુંબ ઇતિહાસ

દવા શરૂ કરતા પહેલા તમારો સંપૂર્ણ મેડિકલ ઇતિહાસ ડોક્ટર સાથે જરૂરી ચર્ચાવો.

ડોઝ અને સમયગાળો (ધીમે ધીમે વધારવાનું કારણ)

માઉન્જારો (ટિરઝેપાટાઇડ)

- શરૂઆત: 2.5 mg અઠવાડિયામાં એક વખત
- ધીમે ધીમે વધારીને 15 mg સુધી લઈ જવાય છે

વેગોવી (સેમાગ્લુટાઇડ)

- શરૂઆત: 0.25 mg અઠવાડિયામાં એક વખત
- ધીમે ધીમે વધારીને 2.4 mg સુધી લઈ જવાય છે

ડોઝ ધીમે ધીમે વધારવાથી સાઇડ ઇફેક્ટ્સ ઓછા થાય છે. સમયગાળો: ઓછામાં ઓછા 6–12 મહિના

સરસ પરિણામ માટે યોગ્ય આહાર નિયંત્રણ અને નિયમિત શારીરિક કસરત જરૂરી છે.

ડોઝ ભૂલી ગયા હો તો શું કરવું?

- યાદ આવે ત્યારે તરત લઈ લો
- જો 4 દિવસથી વધુ મોડું થાય → ડોઝ છોડો
- 3 દિવસની અંદર બે ડોઝ ક્યારેય ન લો

કેટલું વજન ઘટાડાની અપેક્ષા રાખી શકાય?

- 3–6 મહિનામાં લગભગ 5–10% વજન ઘટાડો
- લગભગ 1.5 વર્ષમાં 20–25% સુધી ઘટાડો (ક્લિનિકલ સ્ટડીઝ મુજબ)

પરિણામો આહાર, કસરત અને નિયમિતતા પર આધારિત છે:

મહત્વપૂર્ણ સૂચના: આ દવાઓ અસરકારક છે, પરંતુ કોઈ જાદુઈ ઉપાય નથી. યોગ્ય જીવનશૈલીમાં ફેરફાર અને ડોક્ટરની દેખરેખ સાથે જ શ્રેષ્ઠ પરિણામ મળે છે.