

[خطر نارسایی کلیوی در کمین مصرف کنندگان مکمل‌های ورزشی/ عوارض قرص «کارنیتین»](#)



این روزها به دنبال تبلیغات پرزرق و برق ماهواره ای و البته فضای مجازی، تب زیبایی اندام و عضلانی شدن اندام، دختران و پسران جوانی را به مصرف مکمل های ورزشی سوق داده است.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی سپاه امام حسن مجتبی(ع) استان البرز: وحید سیف برقی، متخصص پزشکی ورزشی و عضو هیات علمی دانشگاه تهران گفت: والدینی هستند که گاهی به همراه فرزندانشان به کلینیک های درمانی مراجعه می کنند و از توصیه هایی که در باشگاهها به فرزندشان جهت افزایش توده عضلانی، مصرف پودرها و مواد کاهنده وزن، صحبت می کنند.

وی ادامه داد: ما به این والدین توصیه می کنیم مصرف چنین مکمل هایی هیچ ضرورتی ندارد؛ اما باید گفت فضای اجتماعی به گونه ای است که فرد احساس می کند به تنهایی و بدون استفاده از مکمل به تناسب اندام نخواهد رسید و حتما باید از مکمل استفاده کند.

سیف برقی با بیان اینکه مفید بودن یا نبودن مصرف مکمل به عوامل مختلفی بستگی دارد، افزود: ابتدا باید دید مکمل مورد نظر در کدام دسته از مکمل ها قرار دارد، در ضمن مصرف مکمل ها نباید تداخل دارویی ایجاد کند.

وی در ادامه افزود: مثلا فردی که کم کاری شدید تیروئید دارد، مصرف قرص کارنیتین به وی توصیه نمی شود؛ اما در صورت مبتلا نبودن به بیماری خاصی و با در نظر گرفتن سطح و میزان ورزش، در صورت نیاز، قرص کارنیتین می تواند برای فرد مفید باشد.

این متخصص پزشکی ورزشی در خصوص استفاده ورزشکاران حرفه ای از قرص کارنیتین ادامه داد: قرص کارنیتین را ورزشکاران حرفه ای استفاده می کنند؛ اما عموم جامعه نیز امکان مصرف آن را دارند به شرطی که بیماری خاصی نداشته باشند و باعث تداخل دارویی نشود.

وی تصریح کرد: همین طور شدت و میزان ورزش و هدفی که از تناسب اندام دارند نیز در نظر گرفته شود، علاوه بر این ها این پزشک است که پس از آنالیز و بررسی فرد، مفید بودن و یا نبودن آن را توصیه می کند.

سیف برقی با اشاره به ایجاد مشکل نارسایی کلیه به واسطه مصرف خودسرانه مکمل های ورزشی اضافه کرد: عوارض مصرف خودسرانه مکمل های ورزشی ممکن است طی 10 تا 20 سال آینده مشخص شود، یا ممکن است در همان مراحل ابتدایی فرد را راهی بیمارستان کند؛ اما در کلینیک های درمانی با افرادی مواجه هستیم که پس از مصرف کوتاه مدت مکمل دچار نارسایی کلیوی و دیالیز شده اند.

وی در ادامه تصریح کرد: با این حال یک اصل کلی در خصوص مصرف مکمل ها وجود دارد اینکه؛ ابتدا وضعیت تغذیه ای فرد بررسی و اصلاح شود، برنامه ورزشی را یک متخصص تهیه کرده و مصرف مکمل و نیاز فرد را نیز معین می کند، چه بسا ممکن است نیازی هم به تجویز مکمل ورزشی نباشد؛ اما در صورت نیاز و برای پرهیز از مصرف مکمل ورزشی تقلبی باید آن را مراکز مجاز تهیه کرد.

سیف برقی با بیان اینکه به طور کلی استفاده از مکمل ها در حین ورزش ضرورتی ندارد، گفت: ورزشکاران حرفه ای روزانه 5 ساعت تمرین ورزشی دارند و 12 ساعت نیز در حال استراحت و یا خوابند، آنها 5 تا 6 ساعت بیشتر فرصت ندارد و ما مجبور هستیم برای آنها مکمل ورزشی تجویز کنیم تا 4 تا 5 کیلو کالری مصرفی شان جبران شود.

وی ادامه داد: اما برای فردی که روزانه یک ساعت در باشگاه تمرین نسبتاً متوسطی را انجام می دهد، مصرف مکمل توصیه نمی شود، این دست ورزشکاران فقط یا داشتن یک برنامه تقویتی مناسب و زیر نظر متخصص به رشد مطلوب عضلانی خواهند رسید و اگر کمبودی چون کمبود آهن در یک خانم ورزشکار تشخیص داده شود، مصرف مکمل آهن برای او ممنوعیتی نخواهد داشت.

این متخصص پزشکی ورزشی به تصاویر افرادی که به ظاهر اندام مناسب و عضلانی دارند اشاره و اظهار کرد: امروزه با ردو بدل شدن عکس چنین افرادی شاهد تاثیر منفی آن در ذهن مخاطبان هستیم که در تلاش هستد همانندسازی کنند؛ اما باید گفت این افراد به ظاهر خوش اندام با از دست دادن بخشی از توان جسمی و سلامتی خود به این مرحله از تناسب اندام و عضلات رسیده اند.

این عضو هیات علمی دانشگاه تهران یادآور شد: آنها به دلیل رسیدن به چنین شرایطی در حال حاضر افرادی عصبی هستند. ضمن اینکه فرم اندام آنها کاملاً موقتی و به مدت دو هفته ماندگاری دارد. [باشگاه خبرنگاران](#)

<http://alborz.basij.ir/node/31837>