

استشاري يكشف: 6 نصائح مهمة لتقليل أعراض «مونجارو» و«أوزمبيك» الجانبية

5 أبريل، 2026



كشف استشاري أمراض السكري وطب الأسرة د. يوسف الزاهب عن مجموعة من النصائح المهمة لتقليل من الأعراض الجانبية عند استخدام أدوية GLP-1 RA، مثل مونجارو وأوزمبيك.

وأوضح أن اتباع بعض العادات البسيطة يمكن أن يساعد بشكل كبير في تحسين تحمل هذه الأدوية، مشيرًا إلى ما يلي:

- تناول الطعام ببطء
- الأكل فقط عند الشعور بالجوع
- تجنب الاستلقاء بعد الوجبات
- التوقف عن الأكل عند الشعور بالشبع
- الإكثار من عدد الوجبات مع تقليل الكميات
- تجنب تناول الطعام قبل النوم