

چه کسانی نباید تست بوستر مصرف کنند؟

28 آبان 1404



تست بوسترها یا مکمل‌های افزایش تستوسترون به عنوان یکی از محبوب‌ترین مکمل‌های ورزشی و بهبود عملکرد جنسی شناخته می‌شوند. این مکمل‌ها اغلب ترکیبی از مواد طبیعی، ویتامین‌ها، معدنی‌ها و عصاره‌های گیاهی هستند که هدفشان افزایش سطح تستوسترون در بدن است. با این حال، همه افراد نمی‌توانند با اطمینان از این مکمل‌ها استفاده کنند و مصرف آن برای برخی افراد می‌تواند خطرناک باشد. شناخت دقیق افرادی که باید از تست بوستر پرهیز کنند، ضروری است تا سلامت جسمی و هورمونی حفظ شود.

۱. افراد زیر ۱۸ سال

یکی از مهم‌ترین گروه‌هایی که نباید تست بوستر مصرف کنند، نوجوانان و افرادی است که هنوز به سن بلوغ کامل نرسیده‌اند. در این گروه سنی، بدن در حال تکمیل سیستم هورمونی و رشد طبیعی است. مصرف مکمل‌های افزایش تستوسترون ممکن است تعادل هورمونی طبیعی بدن را مختل کرده و رشد استخوان و عضلات را تحت تأثیر قرار دهد.

مطالعات نشان می‌دهند که هورمون‌ها در سنین نوجوانی باید تحت کنترل طبیعی غدد درون‌ریز باشند و دخالت خارجی ممکن است باعث مشکلات طولانی‌مدت شود. بنابراین نوجوانان حتی با اهداف ورزشی یا افزایش توان بدنی نباید به سراغ تست بوسترها بروند.

۲. افراد دارای بیماری‌های قلبی

افرادی که بیماری قلبی دارند یا در گذشته حمله قلبی، فشار خون بالا یا نارسایی قلبی داشته‌اند، باید از مصرف تست بوستر خودداری کنند. برخی ترکیبات موجود در مکمل‌ها می‌توانند سطح فشار خون را افزایش دهند یا باعث تحریک سیستم عصبی سمپاتیک شوند، که برای قلب آسیب‌زا است.

همچنین، افزایش سطح تستوسترون ممکن است باعث تغییرات در کلسترول خون و چسبندگی پلاکت‌ها شود که می‌تواند خطر حمله قلبی یا سکته مغزی را افزایش دهد. افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی قبل از مصرف هرگونه مکمل هورمونی باید حتماً با پزشک مشورت کنند.

۳. افرادی که داروهای هورمونی مصرف می‌کنند

افرادی که داروهای هورمونی مصرف می‌کنند، شامل داروهای جایگزینی هورمون، استروئیدها یا داروهای تنظیم‌کننده تیروئید، باید از مصرف تست بوستر خودداری کنند. این ترکیب ممکن است باعث تداخل دارویی و افزایش سطح هورمون‌ها به حد غیرطبیعی شود.

افزایش ناگهانی تستوسترون می‌تواند باعث عوارضی مانند تغییر خلق و خو، افزایش فشار خون، ریزش مو و مشکلات کبدی شود. بنابراین هماهنگی با پزشک و اطلاع از همه داروهای مصرفی قبل از شروع تست بوستر ضروری است.



۴. افراد با بیماری کبد یا کلیه

برخی ترکیبات تست بوسترها، به ویژه عصاره‌ها و ویتامین‌های مصرفی در دوز بالا، می‌توانند فشار اضافی بر کبد و کلیه وارد

کنند. افراد دارای مشکلات کبدی مانند هپاتیت یا سیروز و افراد دارای اختلالات کلیوی باید از مصرف این مکمل‌ها پرهیز کنند. تحقیقات نشان می‌دهند مصرف طولانی‌مدت برخی مکمل‌ها می‌تواند باعث افزایش آنزیم‌های کبدی و آسیب به بافت کلیه شود. بنابراین ایمنی مصرف در این افراد تضمین نشده و خطرناک است.

۵. افراد دارای اختلالات هورمونی

افرادی که اختلالات هورمونی دارند، مانند مشکلات غده هیپوفیز، هیپوتالاموس یا غده فوق کلیوی، نباید تست بوستر مصرف کنند. این مکمل‌ها می‌توانند سطح هورمون‌ها را به صورت غیرطبیعی تغییر دهند و باعث تشدید مشکلات هورمونی شوند.

برای مثال، در افرادی که با سطح تستوسترون بالا یا پایین طبیعی مواجه‌اند، مصرف تست بوستر می‌تواند تعادل هورمونی را مختل کرده و علائمی مانند ریزش مو، آکنه، تحریک پذیری یا کاهش میل جنسی ایجاد کند.

۶. زنان باردار یا شیرده

مصرف تست بوستر برای زنان، به ویژه زنان باردار یا شیرده، توصیه نمی‌شود. افزایش سطح تستوسترون در بدن مادر می‌تواند بر سلامت جنین و تعادل هورمونی مادر تأثیر منفی بگذارد.

علاوه بر این، برخی ترکیبات گیاهی موجود در تست بوسترها ممکن است اثرات نامطلوب بر شیردهی و رشد نوزاد داشته باشند. بنابراین برای زنان باردار و شیرده، استفاده از این مکمل‌ها ممنوع است.

۷. افرادی که حساسیت به ترکیبات گیاهی دارند

بسیاری از تست بوسترها حاوی عصاره‌های گیاهی مانند جینسینگ، فلفل کاین، یا خارخاسک هستند. افرادی که به این ترکیبات حساسیت دارند، ممکن است دچار واکنش‌های آلرژیک شوند، از جمله خارش، کهیر، مشکلات گوارشی یا حتی تنگی نفس.

حتی در صورت عدم حساسیت شناخته شده، شروع مصرف با دوز کم و تحت نظر متخصص توصیه می‌شود تا از واکنش‌های ناخواسته جلوگیری شود.

۸. افرادی که قصد استفاده از استروئید دارند

برخی افراد ممکن است همزمان از استروئیدهای آنابولیک استفاده کنند. ترکیب استروئید و تست بوستر می‌تواند سطح هورمونی بدن را بیش از حد بالا ببرد و خطر عوارض جدی مانند آسیب کبدی، افزایش فشار خون، و اختلالات روانی را افزایش دهد.

همیشه توصیه می‌شود از مصرف همزمان مکمل‌های هورمونی بدون نظارت پزشک خودداری شود.



۹. افرادی که دچار مشکلات روانی هستند

مصرف تست بوستر ممکن است بر خلق و خو و رفتارهای روانی تأثیر بگذارد. افرادی که مشکلاتی مانند اضطراب شدید، افسردگی یا اختلالات رفتاری دارند، باید پیش از مصرف با پزشک مشورت کنند. افزایش ناگهانی تستوسترون ممکن است باعث تحریک پذیری، پرخاشگری یا تغییرات خلقی شدید شود.

۱۰. افرادی که قصد افزایش وزن سریع ندارند

برخی افراد مصرف تست بوستر را به عنوان مکمل افزایش توان یا حجم عضلانی می بینند. اگر هدف شما افزایش وزن سریع نیست، مصرف تست بوستر بدون تمرینات قدرتی و رژیم غذایی مناسب ممکن است باعث افزایش چربی به جای عضله شود. در این حالت، بهتر است ابتدا سبک زندگی و تغذیه را اصلاح کرده و تنها در صورت نیاز از تست بوستر استفاده کنید.

جمع بندی

تست بوسترها می توانند برای افزایش سطح تستوسترون و بهبود عملکرد ورزشی مفید باشند، اما مصرف آن ها برای همه مناسب نیست. گروه های پرخطر شامل نوجوانان، افراد دارای بیماری قلبی، کبد یا کلیه، افراد با اختلالات هورمونی، زنان باردار و شیرده و کسانی که داروهای هورمونی مصرف می کنند هستند.

قبل از شروع مصرف تست بوستر، آگاهی از وضعیت سلامتی، بررسی داروهای مصرفی و مشورت با پزشک یا متخصص تغذیه ضروری است. مصرف مسئولانه و تحت نظر متخصصان می تواند خطرات را کاهش داده و تأثیر مکمل را به حداکثر برساند.

سوالات متداول

آیا نوجوانان می‌توانند تست بوستر مصرف کنند؟

خیر، نوجوانان و افراد زیر ۱۸ سال نباید مصرف کنند، زیرا ممکن است رشد هورمونی و طبیعی بدن را مختل کند.

افراد با بیماری قلبی می‌توانند تست بوستر مصرف کنند؟

خیر، مصرف برای افرادی که مشکلات قلبی یا فشار خون بالا دارند خطرناک است و می‌تواند عوارض جدی ایجاد کند.

افرادی که داروهای هورمونی مصرف می‌کنند، مجاز به استفاده هستند؟

خیر، ترکیب تست بوستر با داروهای هورمونی ممکن است سطح هورمون‌ها را به حد غیرطبیعی برساند و خطرناک باشد.

محصولات مرتبط



اورجینال

پودر اسلیپ ای ار ترک 225 گرم نوتریشن | Trec Nutrition Sleep-ER Powder

۹۲۰,۰۰۰ تومان



6.2 اورجینال

کپسول سیلدنا هرب بهتا دارو 60 عدد | Behta Daru Sildena Herb 60Caps

۳۸۷,۰۰۰ تومان قیمت اصلی: ۳۸۷,۰۰۰ تومان بود. ۳۶۳,۰۰۰ تومان قیمت فعلی: ۳۶۳,۰۰۰ تومان.



10 اورجینال

کپسول تریبولوس برسام فارمد 60 عدد | Barsam Pharmed Tribulus 60 Capsules

~~۲۴۰,۰۰۰~~ تومان قیمت اصلی: ۲۴۰,۰۰۰ تومان بود. ~~۲۱۶,۰۰۰~~ تومان قیمت فعلی: ۲۱۶,۰۰۰ تومان.



25.1 اورجینال

قرص میل پوست نوتراکس 30 عدد | Nutrax Male Boost 30 Tablets

~~۵۱۴,۰۰۰~~ تومان قیمت اصلی: ۵۱۴,۰۰۰ تومان بود. ۲۸۵,۰۰۰ تومان قیمت فعلی: ۳۸۵,۰۰۰ تومان.