

我国超重及肥胖人数突破2.26亿,且呈现逐年递增趋势

过年胖三斤? 减肥不能依赖“神药”

良好生活习惯才是真正有效的“减肥神药”

医药观察

中国妇女报全媒体记者 陈姝 赵双林

“每逢佳节胖三斤,仔细一瞅三公斤,拼命减肥小半年,未到成功又过年……”春节长假过去了,很多人都发现自己又长胖了。网络平台上各种让人“暴瘦”的减肥药、减肥针又开始兴风作浪起来。

据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》数据显示,我国成年居民超重肥胖率超过50%,6岁至17岁的儿童青少年超重肥胖率接近20%,6岁以下的儿童达到10%。专家分析,能量摄入和能量支出不平衡是导致个体超重肥胖的直接原因。未来我国超重及肥胖人数将继续呈增长趋势,2022年中国超重及肥胖人数约2.26亿人,2025年中国超重及肥胖人数将突破2.65亿人。如今肥胖已成世界难题,世界卫生组织把“肥胖”确定为十大慢性疾病之一。

就如何正确认识肥胖、科学选用减肥药品以及目前市场上的“减肥神药”等问题,中国妇女报全媒体记者采访了相关专家。

把握“肥胖”6个关键期,减少对身体的危害

“孩子上小学的时候不好好吃,身材矮小还特别瘦,我们想尽办法让他多吃一些饭。没成想这孩子升到初中饭量突然大增,个头长起来了,身上的肥肉也随之而来,一不留神就长成了160斤的大胖子。”在解放军总医院第四医学中心营养减肥门诊,营养科主任刘玲英接待过不少这样的家长。

“怀孕后嘴特别馋,为了给孩子提供充足的营养,我就放开吃,一个月内就增重15斤,如今才知道肥胖的危害特别大。”26岁的倩倩(化名)在确定自己被诊断为妊娠期糖尿病后,来到营养门诊,准备通过科学的饮食来控制体重。

刘玲英介绍,肥胖有6个关键期:出生前、儿童少年期、工作后压力大时期、胡乱减肥后的反弹期、孕期和哺乳期、中年发福期。在6个关键期,无论是哪个时期的肥胖对身体都是有危害的。因为肥胖会引起各种代谢综合征,比如糖尿病、高脂血症、高尿酸血症、脂肪肝、痛风等;还容易导致睡眠呼吸暂停,出现呼吸困难;此外,还可能造成心律失常,容易诱发高血压、冠心病、心绞痛、脑卒中,甚至出现猝死。不好的生活习惯,例如吃饭狼吞虎咽、三餐时间不规律、过量摄入水果和高热量食物、经常性的熬夜、不喜欢运动等,都易导致肥胖。

近年来,儿童肥胖症的发病率越来越高,肥胖迅速年轻化的趋势严重影响着现代人的健康。很多人减肥心切,会自行选用减肥药品。其实,大多数减肥药的原理都是一样的,那就是燃烧脂肪,加速新陈代谢。而大多数减肥者衡量减肥是否成功的标准,就是体重减轻。可事实上,含有“利尿剂”的减肥药,将占人体70%重量的水分从身体中转移出去,很快减轻体重。而含有大黄、番泻叶等腹泻作用的减肥药,也是这种原理。只是这两类药物只能图一时之快。一旦停用,喝水进食后,体重反弹势如破竹。所以大家要尽量选用经过国家相关部门批准的减肥药品。

“减肥神药”司美格鲁肽,远期危害不可忽视

在营养减重门诊,刘玲英听到很多患者提起“减肥神药”司美格鲁肽。无论是青少年时期的肥胖者,还是妊娠期肥胖症患者,不少人把心思放在了各类减肥产品上。其中“用降糖药司美格鲁肽能减肥”的说法,在社交媒体和朋友圈

中疯传。

“躺着也能瘦”的减肥“神药”靠谱吗?记者调查发现,社交平台上,多位网友“指路”某电商平台购药平台。记者登录该电商平台查询司美格鲁肽注射液,发现规格为1.5毫升(1.34毫克/毫升)的药品价格在650元至800元不等。按照《互联网诊疗管理办法(试行)》规定,在线开具处方必须有医师电子签名,并经药师审核。

作为一种处方药,司美格鲁肽注射液的线上购买也不例外。记者在平台随机打开一家药房的咨询页面,表示希望购买该药,并询问是否需要开方才能购药。客服表示,提供姓名、性别、年龄、身份证号、联系方式、购药数量,即可开具处方。

记者提供相关信息后3分钟内,客服发回了电子处方图片。开方医生、审核人员俱全。在并未被询问任何身体症状的情况下,记者被诊断为“糖尿病”,获准可以购药。

“司美格鲁肽注射液其实是一种降糖药,没有相应适应证的人在正规医院是不会拿到处方的。”北京朝阳医院药事部主管药师于晓佳介绍,该药国内获批的说明书适应证是成人Ⅱ型糖尿病患者的血糖控制,在公立医院1.5毫升(1.34毫克/毫升)的司美格鲁肽注射液价格为478元,患者通过本地医保报销后“到手价”就更低了。

那么,所谓的“网红神药”,真有“一针瘦5斤”的奇效吗?于晓佳解释,司美格鲁肽注射液是一种长效胰高血糖素样肽-1受体激动剂(GLP-1RA),它可以通过刺激胰岛素分泌和降低胰高血糖素分泌等机制降低血糖,同时也有减慢胃排空、抑制食欲等作用,可以达到减轻体重的效果。但它并不是对每个人都有效,“尤其是一些体重基数本就不大的爱美人士,有相当大比例的人,打针后效果不明显或没有效果。”她提醒说,这种药还有不少副作用,最常见的就是恶心、腹泻、呕吐、便秘、腹胀、消化不良等。

于晓佳称,许多人会出现较严重的胃肠反

应,对药物无法耐受。是药三分毒,该药的不良反应还包括急性胰腺炎、急性胆囊疾病、急性肾损伤等患病风险,“我们就曾接诊过一个使用该药物降糖及减重突发胰腺炎住院的小伙子。”于晓佳说。

刘玲英也表示:“使用司美格鲁肽减肥,属于超说明书用药。”2017年12月,美国食品和药品管理局(FDA)批准司美格鲁肽上市,用于成人Ⅱ型糖尿病患者的血糖控制。此后,FDA又批准它用于降低Ⅱ型糖尿病患者的主要心血管不良事件风险。2020年12月4日,制药公司又向FDA提交了司美格鲁肽(2.4毫克)每周皮下注射1次用于减肥的上市申请。但时至今日,司美格鲁肽仍未被批准用于治疗单纯超重及肥胖患者。

记者通过可以查找到的相关资料发现,跟其他类型的降糖药相比,司美格鲁肽存在胃肠道反应轻、肝肾不良反应少、低血糖风险小等“减重”优点,但这并不代表此药绝对安全,尤其需要注意的是,此药说明书中包含有关“甲状腺c细胞肿瘤的潜在风险”的黑框警告。

“由于司美格鲁肽在国内上市时间短,相关安全性研究少,具体使用还需要咨询专科医生或专业临床药师。”刘玲英提醒,基于目前临床试验数据,司美格鲁肽对于大体量成年肥胖患者的确有一定的减重效果,但对体重正常和轻微超重人群的减重数据并没有。更重要的是,此药的远期危害仍不十分明确。

只排油不减肥,慎用“减肥后悔药”

28岁的许女士身高1.68米,体重近130斤。近来,她动了减肥的念头。跳操、跑步运动了1个月下来,体重纹丝不动,令她十分沮丧。在社交平台上,她得知一款“减肥神药”奥利司他,可作为非处方药销售。“我是个戒不了甜食、重口味的‘碳水星人’,听说这个药吃了以后不用节食也能瘦。另外,听说它没有副作用,我觉得吃了应该有百利而无一害。”

半个多月里,许女士不定时服用奥利司他,“吃完火锅或油腻食物,我就来一颗。”然而事与愿违,她的体重不仅没减,还多了不少烦恼。“有一天,我晚上吃了猪肘子,心里十分愧疚,决定吃一粒奥利司他。当天没什么反应,第二天上午办公,起身时发现裤子和椅子上都有一大摊油渍。可能是猪肘子太过油腻,之后我连排了两天油,太尴尬了!”最终,许女士决定停药。她的“鉴定结果”是:排油,有用;减肥,不一定。

许女士对奥利司他的使用经验具有普遍性吗?于晓佳说,奥利司他的适用人群是成人肥胖症和超重人群(BMI≥24)。也就是说,BMI(身体质量指数)在24以下的人群,不在适应证内。“当初临床试验时,没有把这部分人包括在内,效果怎么样没有循证医学证据。也就是说,它并不适合对身材‘精益求精’的人自行使用。”此外,药品的说明书介绍,服用该药需要配合适度的饮食控制。

“虽然可以自行购买和使用,但并不意味着它适合所有人,千万别跟风服用。”于晓佳说,奥利司他对于血糖、血脂、血压具有一定的控制作用,长期使用也算安全,但作为一种非处方药,也并非一点副作用都没有。奥利司他是长效和强效的特异性胃肠道脂肪酶抑制剂,其主要作用是“让一部分油怎么进来就怎么出去”。这也使得它有可能引起胃肠道的不良反应:带便性胃肠排气、大便紧急感、脂肪泻、大便次数增多甚至大便失禁。这个药物也会降低脂溶性维生素(A、D、E、K)和β-胡萝卜素的吸收,因此,建议患者在使用奥利司他前或使用后2小时补充多种维生素。

于晓佳还提醒:该药上市以来有过严重肝损伤的报道,因此,在服药期间出现任何肝功能障碍的症状和体征时,应马上停药就医。

减肥不能求急求快,应从五大板块开展科学减肥

刘玲英提醒,大家千万不要轻信网上所谓“减肥神药”的推荐,擅自通过药物减肥。如有减重需求,可去正规医院的营养门诊就诊,寻求医学营养减重专业团队的帮助。

刘玲英表示,她所在的营养科是2022医学营养减重教学单位,并开设医学营养减重特色门诊,门诊配备了完善的营养减重规范硬件设施,通过对患者进行全方位的身体评估,对不同减重患者提供个体化减重方案,能够帮助患者实现快速减重的目的。

“医学营养减重是指在医学的监督下,依据《中国超重/肥胖医学营养治疗指南2021》推出的减重理念,用营养+运动+心理等综合生活方式进行的科学减重。”刘玲英强调,想要长期减肥或保持体重,如果不辅以体能锻炼、饮食调整,单纯依靠药物减肥效果不佳,且只要停药就会反弹。不遵循医嘱用药还可能产生不良反应,甚至有患病风险。

“医学营养减重明确了临床减重的管理路径,倡导以肥胖者为核心,制定个体化减重方案,通过营养治疗、运动治疗、心理辅导、行为干预、健康教育五大板块,让肥胖者健康地瘦下来,并创建科学合理的生活方式。”

实际上,建立良好的饮食习惯和生活方式,控制能量摄入和增加消耗相结合是最好的减肥方法。合理控制能量摄入是减肥的关键,每餐以吃七八分饱为好,特别是晚餐;每日1~2小时有氧运动,如慢跑、快走、游泳、骑车、打球、跳舞、做操、做家务等,促进能量消耗;过于肥胖的也可做被动操(指在治疗师或家人的辅助下所做的肢体活动)。此外,减肥不能急于求快,每月减1.5~2千克为宜,每周不能超过0.5千克,半年不能超过10千克。

总之,大多数人完全可以通过生活方式干预去减重。良好生活习惯的养成,才是真正有效的“减肥神药”。

安眠药不可擅自停用 服药应遵医嘱



失眠时,应先请医生评估该不该用安眠药。85%以上的失眠是有明确原因的,它只是一个症状,提醒你身心某方面出了问题。建议失眠患者到正规医院的心理科或神经内科的睡眠中心就诊。医生会对失眠者的生活习惯、睡眠时间、工作及心理压力等进行分析及评估,判断是否需要使用安眠药。如果失眠是由其他疾病引起的,用安眠药的效果可能并不明显,若再自行长期服用,还会增大发生不良反应的风险。

有些患者担心服安眠药上瘾,因此服药不停,导致失眠长期不愈。其实,在医生评估和指导下药,发生药物依赖的可能性很小。随意停药还可能出现“反跳症状”,即停药后睡眠质量更差。随意停药后反复用药,反而可能引起药物依赖。

一些失眠较轻的患者,吃一颗药就能维持两三天,或隔1~2天吃一次药。如果此类患者想停药,若情况稳定,可从原来的服药频率,改为选定每周的2~3天停药,循序渐进,直到完全停药。

当失眠者感觉能够自我控制睡眠时,可以考虑停药,但要逐渐减量停药,避免突然中止药物治疗。减药必须遵循医嘱规范减药,直至停药,原则是先减服用剂量,后减服用天数。联合用药者先减短效安眠药,后减长效安眠药。

医生提醒,有些患者服安眠药后再去洗漱,甚至还做家务,很可能引起危险。目前常用的新一代唑吡坦类安眠药,服用后很快就能起效,若没有在服药后及时睡觉,可能会造成短暂的失忆,严重时患者还会梦游。建议患者洗漱后躺在床上服药,有了困意能随时安然入睡。(张卓)

小朋友不爱吃菜,能用Vc泡腾片替代吗?



泡腾片里往往会添加碳酸氢钠、氯化钠等成分,会增加孩子钠的摄入,也往往添加香精,不利于孩子清淡饮食习惯的养成。

另外,每片Vc含量可能高达1000毫克,远超过孩子对Vc的需求。需要特别提醒的是,如果给孩子服用Vc泡腾片,千万不能直接放进孩子嘴里吃,因为其中的二氧化碳快速释放,容易引起孩子窒息,一定要放进水里,等气泡跑完再给孩子喝。同时,为了控钠和避免一次性Vc过量,少喝几口就好了。(孔瑞)

医药上新

两种新冠感染治疗药 获批上市

近日,国家药监局根据《药品管理法》相关规定,按照药品特别审批程序,进行应急审评审批,附条件批准海南先声药业有限公司申报的1类创新药先诺特韦片/利托那韦片组合包装(商品名称:先诺欣)、上海旺实生物医药科技有限公司申报的1类创新药溴氯羟酰胺片(商品名称:民得维)上市。

上述两款药物均为口服小分子新冠病毒感染治疗药物,用于治疗轻中度新型冠状病毒感染(COVID-19)的成年患者。患者应在医师指导下严格按照说明书用药。国家药监局要求上市许可持有人继续开展相关研究工作,限期完成附条件的要求,及时提交后续研究结果。(六月)



相关链接

■ 陈力

春节刚过,不少人在假期大快朵颐后,发现自己的体重出现“爆发性”增长,同时还伴有积食、消化不良等症状。这时候就需要给身体“去去油”。那么,究竟该如何给身体“去油”呢?

厦门弘爱医院营养科副主任刘燕介绍说,饮食去油有个小秘诀,那就是增加膳食纤维的摄入量。膳食纤维可以降低血脂、控制体重、预防肥胖,还可以调理肠道、增强免疫力。膳食纤维来源于日常的饮

食中,可以通过四个方面来补充:

第一、吃粗糙的主食。小米、燕麦、糙米、黑米等,也可以增加薯类的摄入,比如紫薯、土豆、山药、芋头等。另外还可以增加一些杂豆类,像红豆、绿豆等。

第二、餐餐有蔬菜。蔬菜包括绿叶菜,还有一些茄茄类的,比如平常吃的西红柿、黄瓜等,另外还有菌藻类的蔬菜,比如蘑菇、海带、紫菜等。

第三、天天吃水果。水果含有很多糖分,适量吃就可以。正常成人建议一天吃半斤

左右的水果,差不多是一颗苹果,或者两粒猕猴桃的分量。

第四、适当吃一些大豆和坚果。比如豆腐、豆浆、豆皮等,不仅能补充膳食纤维,还能补充优质的蛋白质。此外,还可以适当吃一些坚果,但坚果富含油脂,要注意控制一下量。

医生提醒,正常成人膳食纤维的推荐摄入量是每天25~30克,可以照着食谱这样吃。另外还要注意避免摄入高油高脂的食物,比如各类油炸食品、含糖饮料、甜食和各类腌制的食物等。