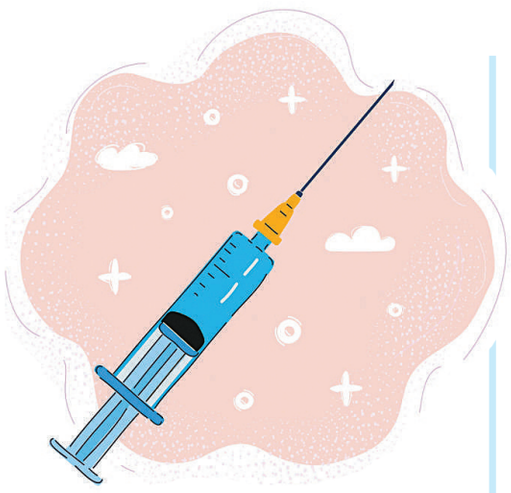
“神奇减肥针”真能还你魔鬼身材吗

近期,一种“神奇减肥针”在朋友圈里人气颇高。支持者纷纷现身说法,称“一胖毁所有,一针解心忧”“安全无副作用,适用于任何人”“不节食不运动,只需一周一次,就能还你一个魔鬼身材”,再加上当事人晒出的打针前后身材对比照,很难不让人心动。不节食、不运动就能“快速、安全”减重,这种“减肥针”的作用机制是什么?它真的没有安全风险吗?



神奇减肥针”是何来历

朋友圈流传的“神奇减肥针”,正式名称为胰高糖素样肽—1受体激动剂(GLP—1RA)。这是近年来用于临床的一种新型降糖药,其作用机制是通过激活胰高糖素样肽—1受体,以葡萄糖浓度依赖的方式增强胰岛素分泌,抑制胰高糖素分泌,并延缓胃排空,通过中枢性的食欲抑制减少进食量,从而达到降血糖、减肥等目的。

目前我国市面上的胰高糖素样肽—1受体激动剂是用来治疗糖尿病的处方药,可作为单药或多种口服降糖药物及基础胰岛素治疗控制血糖效果不佳时的联合治疗药物。获批上市的胰高糖素样肽—1受体激动剂包括:聚乙二醇洛塞那肽、司美格鲁肽、利拉鲁肽、艾塞那肽、度拉糖肽等。这些针剂在降血糖、降血脂的基础上,通过抑制胃排空达到减重效果,这就是患者打完针食欲明显下降的原因。

2017版《中国2型糖尿病防治指南》把胰高糖素样肽—1受体激动剂作为二甲双胍之后的二联治疗选择之一。多项针对心血管的研究也证实,部分胰高糖素样肽—1受体激动剂具有心肾保护作用,因此2020版《中国2型糖尿病防治指南》推荐合并动脉粥样硬化性心血管疾病(ASCVD)或心血管风险高危的2型糖尿病患者,不论其糖化血红蛋白是否达标,只要没有禁忌证都应在二甲双胍的基础上应用有ASCVD获益证据的胰高糖素样肽—1受体激动剂。此外,2021年美国糖尿病联合会诊疗标准推荐的降糖方案也建议,如果患者患有ASCVD或有ASCVD的高危风险,或有心力衰竭,无论糖化血红蛋白水平如何,都可以独立于二甲双胍,直接选用胰高糖素样肽—1受体激动剂。

作为新型降糖药有4个优势

对于糖尿病患者而言,使用胰高糖素样肽—1受体激动剂有诸多获益。以司美格鲁肽为例,相比其他降糖药的优势主要表现在4个方面。

1.降糖安全性较好

胰高糖素样肽—1受体激动剂是通过葡萄糖依赖性的模式来刺激胰岛素分泌,并降低胰高血糖素分泌来起作用的,也就是说,只有在患者血糖水平升高时才会起效,血糖水平正常则不起作用,从而能避免过度降糖引发的低血糖症状。

2.心血管代谢综合获益

除了显著的降糖作用外,研究证明司美格鲁肽相比安慰剂,可降低2型糖尿病患者主要心血管不良事件风险达26%,显著降低非致死性卒中风险达39%,同时可显著改善患者的体重、血压、血脂等多项指标,为其带来心血管代谢综合获益。

3.使用便捷

司美格鲁肽是一种长效药,可以做到每周仅给药一次,且“注射笔”的设计方便患者自行在家注射,用药依从性会更高。

4.有减肥之效

司美格鲁肽的减重效果与抑制食欲和延缓胃排空有关。《新英格兰医学杂志》公布的临床试验研究结果显示,该药带来的减肥效果突出,接受司美格鲁肽治疗的肥胖症患者在68周内平均体重减轻了17%—18%。

用于普通人群减肥有严格限制

近年来我国肥胖症的发病率逐年攀升,形势不容乐观。2016年《柳叶刀》发布的全球成年人体重调查报告显示,中国平均肥胖率达12%,肥胖总人数已居世界首位。

世界卫生组织将可损害健康的异常脂肪累积和过量脂肪累积,定义为超重和肥胖。简言之,人摄入的食物所含热量若长期超过机体的需要,多余热量就会以脂肪的形式贮存起来,当脂肪贮存量明显超过正常人一般平均量时,体重就会增加,并引起机体代谢、生理、生化的异常变化。

肥胖症可分为单纯性和继发性两类。单纯性肥胖是指只有肥胖而无任何器质性疾病的肥胖症,可能与遗传、代谢、中枢神经系统的食欲调节、内分泌功能改变等因素以及久坐、多食等生活习惯有关。

前文已提到,胰高糖素样肽—1受体激动剂的减肥作用主要是通过减少能量摄入来减轻体重,归结为3点:降低食欲、改变饮食偏好、延长饱腹感。那么问题来了:非糖尿病患者的普通单纯性肥胖能否用它来减重呢?

2021年6月,司美格鲁肽注射液获得美国食品药品监督管理局的批准,可用于肥胖或超重成年人的慢性体重管理。自此之后,到医院咨询该药用于减肥的人就越来越多。然而要注意的是,这类药品的应用并不像网络上说的“安全无副作用,适用于任何人”“不节食不运动,躺着就能减肥”那样简单。

再好的药都有不良反应,胰高糖素样肽—1受体激动剂也不例外。临床上最常见的不良反应包括恶心、呕吐、腹泻、便秘和消化不良等,而且发生率较高。因此,对该药反应较大的人群不适用。事实上,由于副作用而停药的人也不在少数。

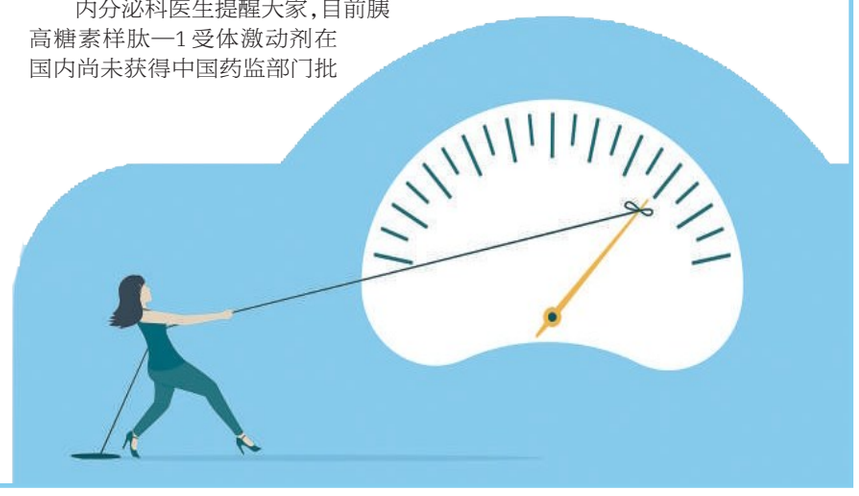
对于司美格鲁肽,美国食品药品监督管理局严格限制了其用于减肥的适应症:1.适用于成年人群体重指数(BMI)≥30kg/m2的患者;2.伴有至少一种体重相关疾病(如高血压、2型糖尿病、高胆固醇)的成年超重人群(BMI≥27kg/m2)。因此,医生在临床中不能盲目应用司美格鲁肽为就诊者减肥,尤其是以下人群需谨慎使用该类药物:低血糖患者、曾患胰腺炎者、肾功能不全者、甲状腺髓样癌或多发性内分泌肿瘤患者、孕期哺乳期妇女、已有糖尿病视网膜病变的患者。此外,对司美格鲁肽或辅料(磷酸氢二钠二水合物、丙二醇、苯酚、盐酸、氢氧化钠)严重过敏者,如怀疑出现严重过敏反应,应立即停用并及时就诊。同期在使用口服药物的患者也需知晓,由于司美格鲁肽能延缓胃排空,可能会导致身体对口服药物的吸收变慢。

体重控制仍要遵循“管住嘴迈开腿”

慢病管理的基本措施时刻提醒我们,要想控制体重,千万别忘记“管住嘴、迈开腿”这个根本原则。失去这个根本原则,只依赖于药物终究不是长久之计。况且,目前胰高糖素样肽—1受体激动剂的给药剂量、使用疗程、临床减重效果及不良反应事件报告基本都源自大体重的成年肥胖患者。作为处方药,胰高糖素样肽—1受体激动剂有很多注意事项和不良反应,并不是人人可用的减肥“神针”。每一款新药的诞生,都需要经过时间和科学的验证。

内分泌科医生提醒大家,目前胰高糖素样肽—1受体激动剂在国内尚未获得中国药监部门批准用于单纯肥胖症患者,医生对有减肥诉求的非糖尿病患者开方属于超适应症用药或不规范用药,需要获得知情同意和医院有关委员会批准。另外,即使在适应症内的患者也要注意,这类药物使用后体重减轻范围虽然可以达到10%—15%,但如果单纯依赖药物,而不严格要求和主动改变自己的生活方式,那么肥胖走得快,反弹来得也快。

总之,减肥没有捷径,不控制饮食、不运动,“躺着实现减肥梦”是难以持久的。在专业医师指导下,科学健康地减肥减脂才是合理的。(**原载《北京日报》**)



生活顾问

性格影响人的容颜

本报讯　记者**江世栋**报道:情感可以影响人的健康,性格可以影响人的容颜。

性格好的人,面容温和常带笑。笑能使人的面部和眼部血液循环加速,两眼明亮有神,面颊红润光滑。笑能使人消除紧张情绪,增加食欲,使人体处在最佳的生理水平,促进健康长寿,延缓衰老。实践也证明,性格稳健的人大多少生病,面部表情也柔和,常比实际年龄年轻得多。

相反,爱发脾气爱吵架、性格不好的人,在连续不断的怒火刺激下,面部皮肤色泽变暗,由于面部缺少营养的供应,皮肤会失去弹性而加速松弛,出现皱纹,使细胞角化加快而衰老。更主要的是内分泌功能失调,使全身的生理状态及新陈代谢发生异常,疾病随之而来。如若久病不愈,精神就会萎靡不振。

当然,生活在纷繁复杂的世界中,要想不生气不动怒是不可能的,重要的是在欲发怒时要理智些,首先要想想别人,然后再想想自己,通情达理而息怒。

达到心理幸福的步骤

本报讯　记者**江世栋**报道:你对生活感到满足吗?很多人给予了否定的回答。

心理学家们认为,幸福是一种主观的东西,它的生理机制可能根植于大脑中心,这也是多数神经生理学家们持有的观点。

一项发明表明,幸福者的大脑左前方显示出的脑电流更强,而那些精神抑郁或沮丧的人在其大脑前方叶中显示出较强的脑电流。以下是达到幸福的步骤:

享受瞬间。要生活在这样一种状态下:把孩子的微笑当成珠宝,在帮助朋友们中得到满意感,与好书里的人物共欢乐。

控制你的时间。幸福的人确定大的目标,然后落实在每天的行动中。

增强积极情绪。越来越多的证据显示:消极的情绪使人沮丧,而积极的情绪催人奋进。幸福的人做的一件事就是努力消除消极情绪。

优待身边的人。人们要学会很好的对待亲近的朋友、配偶,能够一下数出5个亲密朋友的人,有60%的人比不能数出任何朋友的人更感幸福。

面带幸福感。实验表明真正面带幸福感的人,他们更感到幸福。研究表明,经常欢笑更能在大脑中引起幸福的感觉。

告别枯燥的生活。不要无所事事,不要把自己困在电视机前,要沉浸于能用你的技能的事。

多活动。室外活动是对付压力和焦虑的良药。向感到一定压力的大学生的调查表明:经常在室外锻炼的学生情况要明显好于不参加者。

好好休息。幸福的人精力充沛,但他们仍然留出一定的时间睡眠和享受孤独。

关照心灵。对信仰和幸福的关系研究表明,有信仰的人比没有信仰的人更有幸福感。当然,信仰不可能让我们免除所有的悲哀,它不可能囊括一切,但是信仰常常提醒你沿着幸福之路前进。

身体好不好,看脸就知道

本报讯　记者**江世栋**报道:中医讲究望闻问切,而其中最重要的望,即看脸色。在这个看脸的世界,身体好不好,看脸就知道。

一般来讲,健康的人脸色通常是微黄,红润有光泽;不健康的人常常表现出多种异常的脸色,如苍白、潮红、青紫、发黄、黑色等。

脸色发黑。面部发黑多是肾上腺皮质功能减退、慢性心肺功能不全、肝硬变、慢性肾功能不全等病症的表征。中医认为,面部发黑的原因是肾精亏损。对策:可用补肾药物进行治疗。当然,因疲倦、睡眠不足、或者营养不良等生理现象而形成的脸色发黑不是疾病。

面色发青。面色青是经脉阻滞,气血不通之象。寒气流于血脉,导致气滞血瘀,面色发青,还有一种是肝不好,肝病导致血不养筋,也会面色发青。对策:保持心态的平和、安宁,注意休息,多吃黄绿色、酸味的食物,如菠菜、油菜等。

面色发红。面色赤色为暑热之色,面色红是因为体内有热,热又有虚热和实热的差别。实热是满脸通红,多是阳盛之外感发热,或有内热;虚热是只有颧骨两处嫩红,属于阴虚火旺。根据五行对应之说,红色对应心,面色红多与心有关。对策:轻松运动有助于强化心血管和锻炼心脏,多吃红色、苦味的食物如胡萝卜、草莓等。

脸色发白。经常不出门在家里待着的人皮肤也白,可病态白是色白如白蜡。面色白是气血虚弱的表现。阳气不足,气血运行无力,或耗气失血导致血脉空虚。根据五行对应之说,白色对应肺,面色白多与肺有关。对策:新鲜的空气是肺的良药,多开窗通风呼吸新鲜空气,多吃白色、辛味的食物,如白萝卜、大蒜等。

我市举办庆祝“8·19”医师节座谈会

首批15个“党员名医工作室”正式授牌

本报讯　记者**江世栋**报道:8月19日,市卫健委举办2022年庆祝“8·19”医师节座谈会暨“党员名医工作室”授牌仪式。今年“中国医师节”的活动主题是“‘医’心向党,踔厉奋进”。

会上,市卫健委相关负责人宣读《关于公布咸宁市“党员名医工作室”的通知》,并为我市首批荣获“党员名医工作室”领衔专家授牌。

在随后的座谈会上,党员名医代表们围绕自身工作做交流发言。各党员名医代表纷纷表示,真切感受到全市对广大医务工作者的关心、关怀和爱护,今后将不忘初心,继续加强自身医疗技术,为全市人民健康保驾护航。

会议充分肯定了全市卫生健康系统在疫情防控、改革创新、健康咸宁建设等方面取得的成绩,同时针对全市卫生工作者、在座各位、各级卫健行政部门、各级各类医疗机构和社会各界提出了五点倡议,希望全市广大医务工作者要牢记嘱托,全心全意为人民健康服务,要争做健康咸宁推动者、科技新医引领者、人民群众守护者、执业操守捍卫者。

会议强调,此次活动一是要树标杆,激励先进。获评的党员名医工作室要充分发挥基层党组织的战斗壁垒作用,团结带领广大共产党员和医务工作者,克难攻坚,勇于奉献,进一步提升服务能力,更好地为广大人民群众服务。二是要树旗帜,引领发展。各级卫生健康行政部门要积极推广“党员名医工作室”建设工作的先进经验,充分发挥典型示范作用,以点带面,掀起比学赶超的热潮,引领我市卫生健康事业高质量发展。三是要树形象,尊医重卫。用良好的形象回馈社会,学习榜样人物先进事迹,团结全市医务工作者,为健康咸宁建设贡献力量。

据悉,我市首批“党员名医工作室”为熊建光工作室、赵红玲工作室、冯美果工作室、吴平路工作室、杨志坚工作室、余琼华工作室、彭圣威工作室、程宏工作室、冯传咸工作室、黄莉华工作室、张干清工作室、郑青山工作室、毛强工作室、龚建荣工作室、程首仁工作室。

卫生健康
weishengjiankang
咸宁市卫生健康委员会协办

风湿病与九种中医体质之间的关系

朱文钊
咸宁麻塘中医医院　主治医师

中医将人的体质分为了9类,分别是平和体质、气虚体质、阳虚体质、阴虚体质、血瘀体质、痰湿体质、湿热体质、气滞体质及特禀体质。那么什么体质的人容易患风湿呢?下面我们一起了解下体质和风湿之间的关系。

平和体质属于正常无病体质,表现为体形匀称健壮。面色、肤色润泽,头发稠密有光泽,目光有神,嗅觉、味觉正常,唇色红润,不易疲劳,精力充沛,耐受寒热,睡眠、食欲良好,大小便正常。性格随和开朗。对自然环境和社会环境适应能力较强。这类人群不易患病或患病后易恢复。

气虚体质者肌肉不健壮;喜欢安静,不喜欢说话,或说话声音低弱,容易感冒,常出虚汗,经常感到疲乏无力。性格内向,平时体质虚弱,不耐受风寒暑热,发病后难以痊愈。在临床上这类患者较为常见,往往会伴随血虚,此类患者出现风湿疾患后,治疗周期长,疗效获得较慢,治疗前需先改善体质,待体质稍有好转后再加强抗风湿治疗,病情才能逐渐好转,所以,此类患者在临床中最难应对,需给患者做好充分的思想工作,鼓舞治疗的勇气及信心。

阳虚体质者不健壮,总是手脚发凉,胃脘部总是怕冷,冬不耐受寒冷,夏不耐受空调冷气,喜欢安静,喜夏厌冬,易感受湿气。吃(喝)凉的东西总会感到不舒服,容易大便稀溏,小便清长量多。此类人群在风湿患者中也较常见,多以温阳散寒之药对应,治疗起来一般起效较快,数月后病情往往有明显改善,特别是手足寒冷及胃脘部怕凉感较易改善。

阴虚体质者体形瘦长,经常感觉手足心、身体发热,皮肤干燥,面颊潮红或偏红,易长斑,眼睛干涩,口干咽燥,容易失眠,经常大便干结。性情急躁,不耐暑热干燥,此类人群在临床上容易患干燥综合征,病情亦较顽固,久治不易痊愈,往往情绪焦躁或遇干燥天气时容易复发,进食辛辣食物后会引起病情加重或出现反复的口腔溃疡等症状,需长期用药应对。

血瘀体质者瘦人居多,容易出现皮下青紫瘀斑,皮肤一般较为干燥、粗糙,面色晦暗或色素沉着、黄褐色斑,眼眶黯黑,刷牙时牙龈容易出血,舌下静脉曲张、下肢静脉曲张。易烦躁,健忘,性情急躁。此类患者临床较为常见,多见于女性患者,俗话说女性以血为本,故产生瘀血后容易导致女性性情变化,患风湿后往往疼痛较为剧烈难忍,中药中需使用一段时间的活血化瘀药才能取得较好疗效。

痰湿体质者常见腹部肥满松软。汗多而黏腻,手足心潮湿多汗,常感到肢体酸困沉重,容易困倦,面部经常有油腻感,眼睛浮肿,嘴里甜腻痰多。不适应梅雨季节及湿环境。性格温和,处事稳重,为人恭谦,多善忍耐。此类人群患风湿病后病程也较长,病情缠绵难愈,获效亦较慢,需长期服药维持巩固,从中医角度来看应该与脾胃运化功能受阻于痰湿有关。

湿热体质者形体偏胖或消瘦。面部和鼻尖总是油光发亮,易生粉刺、疮疖,常感到口苦、口臭或嘴有异味,经常大便黏滞不爽,小便有灼热感,尿色发黄。此类人群目前以王琦教授统计约占全部人群的60%左右,在风湿病患者中亦较常见,此类患者起效快,但不易痊愈,治疗周期亦较长,往往与生活习惯及饮食偏向有关。

气滞体质者形体瘦者为多,常感到闷闷不乐、情绪低沉,唉声叹气、紧张心悸、焦虑不安,多愁善感或容易受到惊吓,常感到乳房及两胁部胀痛,胸闷。喉部经常有堵塞感或异物感,容易失眠;性格内向不稳,忧郁脆弱,敏感多疑。对精神刺激适应能力较差,不喜欢秋冬季节和阴雨天。此类人群患风湿病后疗效往往和心情是否低落和愉悦有关,在临床上需疏导患者心理,以乐观向上的态度生活、治疗可获得较好的疗效。

特禀体质者容易过敏,即使不是感冒也经常鼻塞、打喷嚏、流鼻涕,容易患哮喘,容易对药物、食物、气味、花粉、季节性过敏,皮肤容易起荨麻疹,皮肤常出现紫红色瘀点、瘀斑,一抓就红,对季节适应能力差,易引发宿疾。此类人群在风湿病患者中常见,西医认为与免疫紊乱有关,在临床中治疗相对棘手,容易出现多种药味过敏而需另寻“出路”,往往费时费力而不能获得满意疗效,需要与医师多沟通交流,细心观察记录诱发过敏的药物及物品,从“夹缝”中寻找希望。风湿病患者体质各有差异,在治疗上需与医师平心交流,多让医生了解与自己治疗相关的疾病信息,有助于医生辨证用药从而获得更好的疗效。

中医养生大讲堂
咸宁麻塘中医医院
咸宁麻塘风湿病医院　主讲