



本报记者 吴朝香
通讯员 杨陶玉 陈甜甜

作为生发季的春季,许多超重人士却忙着着手减肥。说到减肥,前段时间,有个相关话题冲上热搜:“减肥神药撑起一个国家。”这说的是丹麦生物医药企业诺和诺德的成绩单:2023年狂飙344亿美元销售额,净利润124.05亿美元,总市值超5700亿元,凭一己之力拉动丹麦整个国家的GDP。而缔造这一切的,是被大家称为“减肥神药”的司美格鲁肽。

因为能抑制食欲,短时间内减重效果明显,虽然其适应症用于成人2型糖尿病患者的血糖控制,但从上市之初,司美格鲁肽就被减肥人士追捧,甚至一度一药难求。但实际上,司美格鲁肽因为伴随着很多副作用,尤其是不规范使用后,对身体带来的伤害不容小觑。

体态富,饮食调对路

不要迷信“神药”,找到适合自己的减重方法最重要

用了“减肥神药”后 女孩被送急诊室

日常门诊中,浙江省人民医院内分泌科副主任医师黄青华经常会遇到一些想减肥的患者,要求开司美格鲁肽。

“在国内,司美格鲁肽的适应症是血糖控制不佳或者有心血管疾病的成人2型糖尿病患者,作为处方药,在使用前,我们要对患者进行相关检查,并确诊疾病。”

相关的检查包括血糖、血脂、尿酸、血压、糖化血红蛋白、肝肾功能、胰岛功能、胰腺炎检测、降钙素、肥胖相关激素、心电图以及甲状腺和肝脏B超等。

黄青华解释,司美格鲁肽注射后,药物主要是通过肝肾代谢,所以要检查肝肾功能是否正常,以免出现不良后果。长期注射还会增加胰腺炎和甲状腺髓样癌的风险,所以需要排查药物禁忌。司美格鲁肽也可能引起心率、血压异常,因此需要进行心率血压评估。肥胖人群也需要对肥胖相关激素等进行排查。

“我们遇到过一些患者,自行通过一些渠道购买药物后自行注射,最后出现问题。”黄青华说,曾经有20多岁的女孩,买了司美格鲁肽后,为了追求减肥效果,直接注射1mg,出现剧烈的恶心、呕吐,一度呕吐到脱水,被紧急送到医院急诊室抢救。

作为药物,司美格鲁肽有相应的副作用:恶心、呕吐、腹泻等肠胃不适,另外,动物试验中发现司美格鲁肽会刺激甲状腺C细胞增生,所以该药禁用于有甲状腺髓样癌的患者,同时因为会诱发胰腺癌等,甘油三酯高的人群也不建议使用。

作为内分泌科医生,黄青华建议糖尿病等适应患者一定要到医院,经过专业医生的评估。

在黄青华看来,大家对司美格鲁肽的狂热追捧,归根结底还是对减重的不当认知,并最终因减重损害了自身健康,到时候后悔也来不及了。

减重路上 学医的她也会走弯路

减重是一个系统工程,真的不是注射所谓“神药”就能成功的。



3月份,文晖社区卫生服务中心开出了减重门诊和体重管理集训营,报名的20多人基本都是在减重路上历经坎坷的,在训练营中担任营养师的是45岁的超声科主治医师吴云霞,曾一年成功减重40斤,是现实版的“热辣滚烫”。

吴云霞是北方人,大学刚毕业的时候,170厘米的她体重120斤,非常苗条。“后来结婚生了孩子后,体重就飙升到160斤,最重的时候有180多斤。这么多年来,我几乎试遍了市面上所有的减肥方法。”

最初,她到健身房办卡运动,每周两次课,每次1~2个小时,风雨无阻,坚持一年。“有氧运动为主,做那种跳起来落地的动作,因为没有得到科学指导,运动过度,我的半月板在跑跳中撕裂。”

付出这么大的代价,吴云霞的体重并没有像她预期中下降。

她试过生酮饮食,吃代餐、戒碳水、到美容院按摩减肥,20天瘦了12斤,“这样的饮食很难坚持,停下来立刻反弹,而且出现便秘、痔疮,差点要去做手术。”

去年3月份,因为工作需要,吴云霞参加了营养师培训,在学习的过程中,她觉得自己以前都在减重的路上走弯路。

“运动、针灸,都是外在手段,根本是要调整饮食结构,并且找到一种适合自己、能长期坚持的饮食习惯。”

她笑称学习的过程是“武装大脑”,“减重不能凭一腔热情,也需要科学理论指导,先要有正确的认识。”

吴云霞做的第一件事是全面认识自己的身体:尿酸高、甘油三酯高、低密度脂蛋白高。在一次检查中,她才发现作为胖子的自己竟然贫血,蛋白质不足。

“我以前参加过那种线上减脂训练营,提供的是公式化食谱,比如多吃高蛋白,建议我吃海带、海鱼、香菇炒青菜。但实际上,我有甲状腺结节,海带不能多吃,尿酸高,不能多吃香菇。但对方不了解,没有办法提供个性化指导。”

也正是对减重有了比较科学、理性的认知,在司美格鲁肽火爆的时候,作为医生的吴云霞从来没想着去使用。

一年减重40斤 做对这些是根本

吴云霞从调整一日三餐开始,“营养学中的膳食宝塔是非常科学的,只要能执行下去,膳食结构就不会不合理。”

烧菜少盐少油、吃粗粮、多吃蔬菜、吃适合自己的优质蛋白。吴云霞慢慢改变自己的重口味。

在运动上,她充分利用碎片化时间:跳操、拉弹力带、练壶铃。“比如早上到单位早,就先练10多分钟,中午午休再练习,这样一天也能运动40多分钟。”

坚持一年下来,吴云霞发现自己的饮食习惯在不知不觉中已经改变。如今,她的体重从最重时的92公斤已经减到72公斤。没有反弹,身体也没有受到伤害。

“我现在其实也不少吃,但不会饿。”看看吴云霞的午餐:有鸡腿、番薯、糙米饭、玉米、蔬菜、坚果、西红柿……量多种类丰富。这大概也是她能坚持下来的原因。

不要迷信打一针就瘦,不要迷信过度节食,也不要迷信快速减重……这是黄青华经常对患者说的,也是吴云霞的切身感受,“减重一定要有科学的理念,别贪快,别焦虑,找到适合自己的方法最重要。”