

湖南医师解读网红减肥药

降糖药当减肥药,司美格鲁肽真那么神?

今日女报/凤网记者 罗雅洁 通讯员 梁辉

“特斯拉首席执行官马斯克一个月内减重9公斤”“躺着不动就能减肥”“打一针就能瘦五斤”……如果你关注减肥,那你可能会在各类社交平台上刷到过关于“减肥神药”司美格鲁肽的相关分享。

作为治疗成人2型糖尿病的降糖药,司美格鲁肽如今成了很多人用于减肥的“救命稻草”。那么,打一针真的能“躺瘦”吗?普通人使用该药用于减肥又会出现什么样的风险呢?



自行网购司美格鲁肽使用存在一定健康风险。

“减肥神药”为何网上走红

“我父亲是糖尿病患者,加上我自己工作生活的习惯很不好,前段时间,我确诊为2型糖尿病。”10月10日,长沙姑娘晓晓(化名)告诉今日女报/凤网记者,确诊后,医生给她开了司美格鲁肽控制血糖,“我并不是为了减肥才打这个针的”。

打完针后,晓晓发现,自己没了吃饭的胃口,“看到特别油腻的饭就恶心、干呕,吃了四五口就吃不下了,工作时的精神状态也有点难集中”。之后,她的体重在两周内减轻了3.5公斤,空腹血糖也控制在4.8mmol/L左右。

晓晓的朋友听说打这个针能减肥,心动地表示自己也想打,但被晓晓劝阻了:“你又没生病,也根本不胖,干嘛给自己找罪受?”

今日女报/凤网记者打开以年轻女性为主要用户的某社交平台,发现注射司美格鲁肽的相关分享还真不少,同时,该平台也在显眼处提示:“内容仅供参考,身体不适请线下就医。”

有网友称,自己有胰岛素抵抗,减肥比普通人更难,打了司美格鲁肽之后,半年瘦了15公斤。有网友表示自己没生病,只是单纯想减肥,打了4针后体重轻了4公斤。还有网友称,自己打第一针的时候完全没反应,打第二针后没食欲,吃不下饭,又刚好碰上生理期,有点贫血,早上起来头晕恶心,瘦了3公斤,“我身高168厘米,初始体重55公斤”。上述网友建议:“空腹血糖值本身就偏低的姐妹打针尽量避开生理期,很容易贫血或低血糖,超级难受。”

不过,也有网友表示,自己打了司美格鲁肽,但体重并没有减轻。

使用司美格鲁肽减肥有哪些前提

那么,司美格鲁肽到底能不能减肥呢?10月10日,湖南省人民医院内分泌科主任、主任医师张弛告诉今日女报/凤网记者,司美格鲁肽作为一种降糖药,在欧美已被批准了减肥适应证,在国内尚未获批,“但该药确实是可以减肥的”。

张弛介绍,司美格鲁肽可以通过激活GLP-1(胰高血糖素样肽-1)受体,以葡萄糖浓度依赖的方式促进胰岛素分泌,抑制胰高血糖素分泌,延缓胃排空而增加饱腹感,并通过抑制下丘脑摄食中枢的作用而抑制食欲,从而达到降糖减重的效果。“它能够让人不想吃饭,胃肠道蠕动得也不那么快,就不容易感到饿。”另外,司美格鲁肽还有改善胰岛素抵抗、降低炎症等积极作用,“根据国外的相关应用数据,司美格鲁肽是目前比较强的减重药”。

那么,使用司美格鲁肽减肥有没有副作用呢?

“主要的副作用就是胃肠道反应,不想吃东西,极个别人会恶心呕吐得厉害。”张弛介绍,如果本身有胃肠道植物神经功能紊乱或者酮症酸中毒这类症状的患者,使用该药需要有适应过程。“从小剂量开始,每周0.25毫克慢慢适应,目前临床上大部分病人都能适应,如果恶心呕吐的反应实在是过于强烈,那这个药就用不了。”对于糖尿病人来说,司美格鲁肽对心脏、肾脏都有保护作用,对于改善血管的炎症、动脉粥样硬化都是有益的,“是一个很好的降糖药”。

“使用这个药减肥是有前提的。”张弛提醒,首先要排除病理性的肥胖,比如库欣综合征、一些异常的下丘脑垂体疾病引起的肥胖。其次BMI指数要大于28,或者已经出现了血脂异常、高血压、脂肪肝、痛风、睡眠呼吸暂停等肥胖并发症,“如果达到了肥胖标准,又有肥胖合并症,那么这个药是可以用的”。在使用这个药之前,医生会和患者签订知情同意书,符合情况的话才能用药,“医保不报销肥胖治疗这一部分,所以这个药用于减肥的话医保是不报销的,需要自费”。

为什么不建议民众自行购买

各类研究及名人分享加持,让大众对司美格鲁肽的减重效果期待很高。门诊中,张弛也碰到不少人前来开药,“有些人根本就不胖,BMI指数多24,在标准体重上下10%浮动都算正常体重,我们肯定不会开的”。

不过,今日女报/凤网记者在网上的司美格鲁肽分享帖子中发现,很多没有2型糖尿病、体重正常甚至偏瘦的人也在注射司美格鲁肽用于减肥。他们又是从哪里获得该药的呢?

10月11日,记者在某购物平台上搜索“司美格鲁肽”,发现有多家药店售卖该药,有的月销售量在30000支以上,售价每支570元~989元不等。记者随机点开一家互联网药店发现,只要输入个人信息,填写相关病史,并勾选“2型糖尿病”,就有互联网医院的医生开出“电子处方”。也就是说,无需提供相关处方证明就能在线购买。也有网友是通过海外代购、医美机构等方式获得该药。

“我非常不建议民众自行去购买并注射司美格鲁肽。”张弛提醒,药物不是食品、保健品,药物的使用是严格而复杂的,需要医生综合各方面来进行衡量,自行用药可能会引发健康问题,得不偿失。她建议,有减肥需求的人士可以先到医院进行健康检查,排除病理性肥胖,改善不良生活习惯,经过医生评估后在专业指导下用药,用药期间依旧要保持合理饮食、适当运动等健康生活方式。使用期间如果有腹痛、恶心和呕吐等症状持续且无改善,需要及时到医院检查。

“如果体重在正常范围内,只是追求‘以瘦为美’的人,更不应该私自购买使用司美格鲁肽。”她表示,女性朋友不要对身材过度焦虑,特别是未成年人,不要为了变瘦而丢了健康。



资料用图

科普

怎么刺激宝宝自然大便

文/陈静琦(湖南省儿童医院麻醉手术科)

刺激宝宝自然大便,通常包括饮食调理、腹部按摩、定时排便等。1.饮食调理。可适当给宝宝喂温开水,以促进胃肠道蠕动,有利于宝宝的大便自然排出。同时还可以适当吃些含有较多膳食纤维的蔬菜泥、水果泥,能在一定程度上软化大便,有利于大便的自然排出。2.腹部按摩。可以在宝宝肚脐下三指的位置,按顺时针方向对其腹部进行按摩,可以促进胃肠道蠕动,进而有利于宝宝大便的自然排出。3.定时排便。家长需要让宝宝养成定时排便的习惯,以减少出现便秘的现象,而且这样也有利于宝宝的大便自然排出。此外,如果宝宝已出现便秘情况,建议家长及时带宝宝到医院儿科就诊,促进大便的排出。

麻醉过量会有什么后果

文/刘小艳(湖南省儿童医院麻醉手术科)

麻醉过量分为全麻药过量和局麻药过量两种情况。全麻药过量可能会造成患者呼吸抑制,导致通气不足而缺氧,也有可能造成循环抑制从而导致低血压的发生,甚至更严重会出现心跳骤停。还可能会造成病人苏醒延迟,特别在老龄或有肝功能不全及肥胖病人中表现更明显。因为这类病人需更长时间代谢全麻药物。局麻药过量可能会导致局麻药毒性反应,引起病人中枢神经系统和心血管系统出现各种兴奋或者抑制的临床症状。轻度者会出现头晕、耳鸣等现象,一般不需处理。如果严重者发生抽搐、惊厥甚至心跳呼吸骤停,就必须进行积极抢救。目前,随着麻醉医生水平的提高,可利用各种麻醉药物的特点进行复合用药,麻醉过量的现象也就出现得越来越少了。

新生儿卵圆孔未闭会自愈吗

文/李漾哲(湖南省儿童医院心胸外科)

新生儿卵圆孔未闭通常会自愈。新生儿出生时,卵圆孔一般是打开的,这是一种正常的生理现象。卵圆孔是连接心脏的两个房间(左心房和右心房)之间的一条小孔。在母体内,卵圆孔起到绕过胎儿肺部的作用。通常情况下,卵圆孔会在出生后的几个月到几年内逐渐闭合。大多数情况下,它会自行愈合,使得左右心房不再相互连接。然而,有时候卵圆孔可能无法完全闭合,这种情况称为卵圆孔未闭。卵圆孔未闭通常不会引发明显症状,大多数情况下是无害的。但在一些特定情况下,卵圆孔未闭可能会导致心脏疾病或其他健康问题。如果出现任何疑问或担忧,建议咨询儿科医生。总的来说,大部分人的卵圆孔未闭会在孩子生长发育过程中自行愈合,但有些情况可能需要进行进一步监测和干预。

新生儿脸发红是怎么回事

文/屈芳(湖南省儿童医院病案统计与图书管理办)

新生儿脸发红,可能是环境影响、过敏、上呼吸道感染等情况引起,家长需观察新生儿有无其他不适症状。1.环境影响导致脸发红。可能是由于室内环境温度比较高,或者家长给新生儿包裹的衣服较多,使新生儿感觉到热,脸部毛细血管扩张,出现脸红的症状。建议适当脱减衣物、降低室内温度。2.过敏导致脸发红。若新生儿接触易过敏的物质,可能会刺激面部皮肤,出现泛红、瘙痒、红肿等不适。此时建议及时明确过敏原,并尽快清洁面部。3.上呼吸道感染导致脸发红。新生儿抵抗力较差,若家长未注意保暖,细菌、病毒等病原体趁虚而入,可能会诱发上呼吸道感染,使新生儿出现鼻塞、流鼻涕、发热等症状。发热时面部血管扩张,可能会表现为泛红,通常可在医生指导下进行治疗。

更正:2023年9月14日《今日女报》第9版科普文章《儿童耳聋要早筛查早干预》和第13版文章《定期随访早产儿要做什么》,作者彭春欢的科室为“湖南省儿童医院新生儿科”,特此更正。