

一周一针就能瘦?“减肥针”靠谱吗?

6月25日,用于长期体重管理的司美格鲁肽在中国获批上市,引发巨大关注。这种“减肥针”的原理是什么?谁都可以打吗?有啥不良反应?针对大众关注的一系列问题,相关专家进行了解答。

打“减肥针”真能减肥吗?

据专家介绍,目前流行的“减肥针”其实是一类降糖药:胰高血糖素样肽-1(GLP-1)受体激动剂,通过激活GLP-1受体,以葡萄糖浓度依赖的方式,刺激胰岛素分泌并抑制胰升糖素分泌,同时增加肌肉和脂肪组织对葡萄糖的摄取,抑制肝脏葡萄糖的生成,从而发挥降糖作用。

我国市面上目前有利拉鲁肽、艾塞那肽、洛塞那肽、司美格鲁肽、度拉糖肽、利司那肽、贝那鲁肽7种GLP-1受体激动剂,按给药次数可分为日制剂(每日注射一次)和周制剂(每周注射一次)。最近火出圈的一周打一次的“减肥针”,就是GLP-1受体激动剂周制剂司美格鲁肽。

研究发现,GLP-1受体激动剂除了有降糖作用,还能减重、缩小腰围、降血压,对心血管系统及肾脏有益,主要通过抑制食欲、增加饱腹感、延缓胃排空及胃肠蠕动,减轻饥饿感、减少热量摄入,进而实现减重的目的。利拉鲁肽是全球首个获批用于治疗肥胖的GLP-1受体激动剂。对不伴糖尿病的超重/肥胖受试者,注射利拉鲁肽后体重降幅可达8%。注射司美格鲁肽人群的体重降幅最高达18%。需要注意的是,使用这类药物时要配合健康饮食、合理运动。有临床试验显示,一旦停药,减重效果就会减弱甚至出现反弹。

哪些人可以打“减肥针”?

2023年6月,国家药品监督管理局批准利拉鲁肽(利鲁平)注射液用于成年患者的长期体重管理,适用于初始BMI(体重指数) ≥ 30 千克/平方米(肥胖)或 ≥ 27 千克/平方米(超重),并伴有至少一种体重相关并发症(如高血压、2型糖尿病或血脂异常)的成年患者。同年7月,贝那鲁肽注射液获批用于成年患者的体重管理,适用于初始BMI ≥ 28 千克/平方米或BMI ≥ 24 千克/平方米,伴随至少一种体重相关并发症(如高血糖、高血压、血脂异常、脂肪肝、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征等)的成年患者。今年,国家药品监督管理局批准了用于长期体重管理的司美格鲁肽注射液(诺和盈)在中国的上市申请,这是全球首个且目前唯一用于长期体重管理的GLP-1受体激动剂周制剂,用于初始BMI ≥ 30 千克/平方米(肥胖)或BMI在27千克/平方米~30千克/平方米(超重)且伴有至少一种与超重相关并发症的成年患者。

由此可见,作为“减肥针”使用的GLP-1受体激动剂有特定的适用人群。肥胖或者超重的定义是有专业标准的。

哪些人不能打“减肥针”?

专家提醒,“减肥针”并非人人能打。“减肥针”是一种处方药物,对GLP-1受体激动剂成分过敏者禁用;有甲状腺髓样癌个人史或者家族史,或2型多发性内分泌腺瘤综合征患者禁用;妊娠期、哺乳期人群及18岁以下人群不适用;怀疑或确诊为胰腺炎的患者不应使用;有胰腺炎病史人群慎用等。具体情况要咨询专业医师。

专家说,“减肥针”有一定的副作用,恶心、腹泻、呕吐、便秘、消化不良、疲乏、低血糖等症状较为常见,偶见胆囊炎、荨麻疹、肾损害等情况。

“如果有减重需求和使用‘减肥针’意愿的,请在医生专业评估、指导下注射,循序渐进调整剂量并定期随访,保证用药安全。”专家提醒。

(据《医药卫生报》)

本版组稿 郑伟元



早期识别癫痫

新华社发 朱慧卿 作

癌细胞最喜欢的10种食物 千万不要吃

早上吃点咸菜和烫粥,中午吃点锅包肉、糖醋里脊,下午再来一杯奶茶,晚上整点烧烤和啤酒……看看一天的饮食清单,可能很多都是癌细胞喜欢的食物。

“1种水果” 腐坏发霉的水果

腐坏发霉的水果中含有2种常见的霉菌毒素:展青霉素和赭曲霉毒素A,这2种霉菌毒素被国际癌症研究机构列为致癌物,虽然它们的致癌能力不算很强,但已经被证实有害健康——展青霉素会破坏肠道环境、损伤肾功能,赭曲霉毒素A则有肝肾毒性。

除了这两种,还有一些厉害的“狠角色”。比如腐坏甘蔗中的节菱孢霉菌毒素,葡萄干、无花果干中的黄曲霉素,都属于强致癌物,还可能引发急性中毒。

同时,由于大多数水果含水量丰富,霉菌会随着汁液在内部蔓延,所以,肉眼看不见发霉的部分,可能早已被霉菌占领了。因此,即使只腐烂了一点点的水果也不能吃,别为了省钱而给自己带来生病致癌的风险。

“2种蔬菜” 腌制菜、油腻菜

1.腌制的菜

《英国医学委员会内科学》上一项涉及44万人的研究发现:常吃腌制菜可能增加食管癌的患病风险。数据显示,与不吃腌制菜的人相比,常吃腌制菜的人,患食管癌后的死亡率增加了45%。

2.油腻的菜

炸茄盒、烧茄子、干锅菜花、拔丝红薯……这些菜有一个共同的特点——油腻。油腻的菜中脂肪含量肯定高,而高脂肪饮食恰恰是导致大肠癌的高危因素。

很多致癌物质是脂溶性的,从饮食中摄入的脂肪越多,人体吸收致癌物质的危险性就越大。此外,高脂肪饮食可增加肠道内胆酸的分泌,胆汁酸会刺激和损伤肠道黏膜,导致大肠癌。

“3种饮品”

烫嘴饮品、含糖饮品、酒精饮品

1.烫嘴饮品

65℃以上的热饮被国际癌症研究机构(IARC)列为2A类致癌物,已有动物实验证实,65℃~70℃的热饮足以烫伤喉咙,可能导致食管癌。

我们的口腔和食管表面的黏膜对温度很敏感。一般来说,适宜的进食温度是10℃~40℃,能耐受的高温也只在50℃~60℃,超过65℃便会烫伤黏膜。

2.含糖饮品

含糖饮料喝得越多,患癌风险越大。《英国医学杂志》上一项涉及10万多人研究发现,每天饮用含糖饮料100毫升,总体患癌风险会增加18%,其中患乳腺癌的风险升高22%。

每天喝一罐含糖碳酸饮料,连续喝一年,可净增体重18斤左右,而肥胖本身就是致癌的基础。

除了含糖碳酸饮料外,含代糖饮料也不建议经常饮用。用水果做的鲜榨果汁也不建议常喝,果汁也浓缩了水果里的糖分。

3.酒精饮品

酒精可以直接损伤肝细胞,造成转氨酶升高。有充分的证据表明,饮酒会增加患肝癌的风险,且致癌概率取决于饮酒的量和频次。所谓的“适量饮酒”只是对过度饮酒行为的劝诫,而最好的行为就是“零饮酒”。

“4种肉类”

加工肉、过量红肉、烤肉和咸鱼

1.加工肉类

加工肉类是个大家族,常见的有火腿、培根、熏肉、肉罐头等。相较于新鲜肉类,加工肉类为了延长其保质期,一般会在制作时添加亚硝酸盐。亚硝酸盐进入胃后,会与胃中的蛋白质发生反应,产生致癌物亚硝胺,增加患胃癌、结直肠癌等多种癌症的风险。而且,加工肉制品中钠的含量比较高,而高盐饮食对胃黏膜有一定伤害,会增加患胃癌的风险。

2.过量红肉

红肉指的是在烹饪前颜色为红色的肉,例如猪肉、牛肉、羊肉等。世界卫生组织下属的癌症研究机构将红肉归在2A类致癌物清单中,嗜食红肉会增加患大肠癌等的风险。

3.烧烤肉类

烧烤属于高温烹调,温度最高可达370℃,在这样的高温下,肉类会产生杂环胺和多环芳烃,二者都属于致癌物,且致癌物含量会随着温度的升高和时间的延长逐渐增加。

4.中式咸鱼

中式咸鱼是被世界卫生组织明确且单独列出来的一类致癌物,也就是说致癌的研究证据充分明确。咸鱼在腌制过程中,亚硝酸盐能与腌制品中的胺类反应,形成强致癌物亚硝胺。

(据《健康时报》)