

聊健康

7月16日,国家卫健委举行新闻发布会,健康中国行动推进委员会专家咨询委员会委员孔灵芝提供的数据显示,我国成年居民超重肥胖率已超50%。减肥,无疑是越来越多人绕不开的话题。但怎么减肥更是问题,“没有时间”“工作一天哪还有劲儿运动”都让“管住嘴迈开腿”变得困难。于是,服用减肥药这一“快餐式”的减肥方法,越来越受青睐。然而——

吃药减肥靠谱吗

本报记者 黄小异

1 国家认可唯一非处方减肥药,药效几何

打开电商网站,搜索“减肥药”,其中最多的就是药名中包含“奥利司他”的减肥药。奥利司他,是罗氏制药有限公司于1998年首先在新西兰研发上市的药品,也是目前唯一被国家药品监督管理局批准上市的非处方类减肥药。

那么,奥利司他的减肥原理是什么?

徐州医科大学附属医院减重代谢中心主任朱孝成介绍,奥利司他进入肠道,可减少油脂的吸收,当人体摄入食品包含很多油脂的时候,该药最多可减少30%的脂肪吸收,以减少脂肪吸收实现减肥。朱孝成说,网上的一些“排油丸”其原理也是一样的。

“把奥利司他作为适当控制体重增长的药是可以的,比如在吃大餐之前,按照用量吃几粒,可以控制油脂摄入,避免进一步发胖,但要靠这个药减肥,效果一般。”朱孝成坦言。

朱孝成指出,通过奥利司他在饮食上控制体重,也是有限的。“如果你的饮食习惯或者饮食喜好是碳水化合物、食物,实际上这个药是没有用的,因为它的主要效果在于控制油脂摄入。”我推荐一个人在不太胖的时

候服用奥利司他,对于过于肥胖的人,奥利司他的效果很有限。”

“是药三分毒”,对于这种不需要药方就可购买的减肥药,其副作用如何?

“奥利司他作为脂肪肝酶抑制剂,用药者很少出现不良反应,但可能会出现腹胀、排气增加、排便增多、大便失禁等不适。”北京大学人民医院临床营养科主管营养师蔡晶晶说,“服用时要注意补充脂溶性维生素,如ADEK和胡萝卜素,一般可以选择吃膳食补充剂,因为食物中的脂肪和脂溶性维生素都被药物排出来了。”此外,蔡晶晶提示,慢性吸收不良综合征和胆汁淤积症以及对其过敏者慎用。

即使很少出现不良反应,北京大学人民医院内分泌科副主任医师周灵丽也建议在服用奥利司他前,先去医院做一下检查诊断。

“我们一般在临床上会首先评估病人的肥胖是单纯肥胖还是病理性肥胖。只有单纯肥胖才可以考虑用该种药物来减重。而甲减、皮质功能亢进都可能引起病理性的肥胖,这样的肥胖,我们就要用有针对性地进行治疗,而不是单纯解决肥胖问题。”周灵丽说。



▲云南省医学会主办“减重·云之南”系列活动,以呼吁公众关注肥胖带来的危害,学习和了解科学防治肥胖的健康生活方式。图为活动参与者在骑自行车。

新华社发

▶“减重·云之南”系列活动中,参与者在向医生咨询减重方法。

新华社发

2 灰色地带的“减肥药”,靠谱吗

除了国家认可的、可以以减肥药名义销售的药品,市场上还有打着“减肥药”旗号售卖的其他种类药品,这些药品药效如何?

想要减肥,多排泄似乎是一种方式。因而电商平台上的“减肥药”不乏增加排泄的药品。如利尿剂,即通过排除水分,造成体重减轻。另外,不少减肥药里也含有增加排泄的番泻叶。

“这些都没有科学依据。因为都没有做过临床试验,现在所有应用在临床上的减重药,除了从原理上能减体重减脂外,都需要经过严格的临床试验验证才能使用。”周灵丽说,“这些能不能真正减少脂肪的含量,或者说能长期减重多少,都没有数据。所以我们现在在临床上是不认可这些药的。”

朱孝成表示,在医院里,使用利尿剂进行排水减肥是有前提的,比如要进行手术的病人下肢水肿和腹部水肿很严重。这个时候医生会选择在一个月之内,给患者用利尿剂加上控制饮食的方法,短时间把水甩掉。“在医院选择使用利尿剂时,通常是将钾利尿剂和排钾利尿剂结合在一起用的,而且使用时最长不超过一个月。也就是说,利尿剂是为了更好地做手术,以达到短时间排水的目的。”朱孝成说。

“单纯把水排出去了,等正常代谢水又回来了,所以这不能达到真正的减肥效果。长期服用利尿剂等,会导致电解质紊乱,对肾脏也有不良影响,进而出现低钾血症、免疫力降低、头晕等问题。”朱孝成说。

减肥的“偏方”并不止利尿剂一种,记者发现不少网友在网上或者电商平台相关药品下询问“服用降糖药(如阿卡波糖)能否减肥”“增加甲状腺激素,提高代谢是否能够减肥”。这两种方法是“捷径”吗?

周灵丽表示,阿卡波糖是一个降糖药,它会延缓食物吸收,所以从机理上是可以减轻体重的,但在临床试验中没有专门做过减重试验,只不过是治疗糖尿病的过程中,发现它也有改善体重的作用。所以目前国家药监局没有批准其作为减肥药。

朱孝成说,服用甲状腺代谢的药,增强甲状腺代谢是一种没有科学依据的减肥方式。这种方式有些类似于服用兴奋剂,通过人为方式促进代谢亢进。正常人服用这种药,特别是剂量把握不好的时候,对

心脑血管等身体机能和器官可能会产生严重的副作用。

相比这种没有科学依据的降糖、增加代谢,朱孝成表示,当下提倡的食用全麦食品减肥控糖,还是有一定科学依据的。全麦食品加工粗糙,对营养平衡破坏少,这使其纤维和在麦皮的微量元素得以保留。全麦食品的血糖指数比较低,不会像精制食品等快速升糖,很快导致胰岛抵抗,进而降低患代谢综合征、肥胖、糖尿病一系列问题的可能性。

记者调查发现,除去诸多披着“减肥药”外衣的药品,近来违法禁药也有抬头的趋势。

不久前,安徽省铜陵市市场监管局查处了一起违法案件,网红减肥糖果中含有违禁药西布曲明;此前上海铁路运输检察院通报依法对“网红”郭美美等13人以销售有毒、有害食品罪提起公诉,其中郭美美销售的减肥糖中亦含有西布曲明;而7月中旬,有媒体更是曝光了西布曲明交易黑市。“西布曲明”何以被禁?

周灵丽介绍,西布曲明药效是通过影响中枢神经来抑制食欲,虽然有一定效果,但会影响基础代谢率,主要副作用有抑郁、心律不齐、代谢紊乱,使患心脑血管疾病的风险增高。

国家药监局官方网站显示,2010年10月30日,药监局就发布了《关于停止生产销售使用西布曲明制剂及原料药的通知》,明确写明:根据《药品管理法》第42条和《药品管理法实施条例》第41条,现决定停止西布曲明制剂和原料药在我国的生产、销售和使用,撤销其批准证明文件,已上市销售的药品由生产企业负责召回销毁。通知内尤其讲到西布曲明“减肥治疗的风险大于效益。”

“我个人是不太主张用减肥药的,因为减肥的根本方法还是改变个人的生活习惯,包括饮食习惯和运动习惯。饮食习惯包括你吃什么样的食物,什么时间吃多少,这是根本。从大脑反应来讲,短时间内药物抑制某种营养摄入后,必然会产生一个负反馈,大脑会认为人体内缺少这种营养,之后只要摄入相关类似物,正常人可能只吸收70%,但服药减肥患者可能会吸收90%,进而导致体重反弹。”朱孝成说。

3 相比吃减肥药瘦身,肥胖问题更应受到重视

减肥药的流行,很大程度上并非因为肥胖问题,而是源于人们对于“美”的追求,现今对于“瘦”的无止境追求,让人们忽略了减肥药研制的初衷,而事实上,目前人们对于肥胖问题的重视还不够。

近年来,随着我国经济、文化和社会环境的发展改变,我国居民生活水平 and 生活方式发生了非常明显的变化。高脂肪、高热量饮食方式以及劳动强度和体力活动强度的下降,使肥胖症的患病率在我国城乡各类人群中迅速上升,成为一种严重威胁人民身体健康的重大公共卫生和医学问题。

“我们国家现在在遗传性肥胖越来越多。从遗传上看,单亲肥胖则孩子有40%概率肥胖,而若双亲都肥胖,遗传概率将接近80%。也就是说,父母肥胖,子女非常容易发胖,因为有肥胖基因的存在。简单来说,就是你吃100克

的食物,你可能吸收60克,对于有肥胖基因的人,100克的食物可能他会吸收80克。这就是人们常说的‘为什么我比他吃的少,我比他还胖’的原因。”朱孝成说,“如今‘胖二代’‘胖三代’已经出来了,所以遗传因素在中国占的比例越来越高,而且在逐渐升高,每年大约以1%的速度在上升,这是一个很可怕的速度。”

周灵丽指出,肥胖问题还呈现出年轻化的趋势。据国家卫健委最新公布的数据显示,6—17岁儿童青少年超重肥胖率近20%,而2002年,这个数字仅为5%。

除了看到肥胖问题遗传因素增大、年轻化等趋势,国内对于肥胖问题的认知也需要进一步增强。

北京大学人民医院胃肠外科主任医师梁斌表示,任何肥胖,未必都是因为毅力不够或者饮食不节制所导致的,可能是个人的体内菌群、神经系

统、代谢反应都已经出了问题,因而单纯依靠药物不能解决所有问题。梁斌提示,在孩子较小的时候尽量少吃高脂高糖的快餐食品,这会影响到孩子体内菌群。

此外,梁斌表示,如患有合并糖尿病,以及因为肥胖不容易怀孕等的病人,这时由于肥胖已经影响相应器官,减肥药也无法起到作用,就需要手术或者其他药物治疗。

采访中,几位医生均表示,肥胖是许多病症的“上游”,把“上游”控制好,解决好可以避免许多“下游”问题的产生。

“肥胖是百病之源,但目前无论是医生还是患者,都忙于治疗肥胖带来的终端疾病,如糖尿病,高血压,骨关节炎,睡眠呼吸暂停等。事实上,肥胖对人体生理、心理等多方面都会产生严重危害,包括糖代谢异常、脂代谢紊乱、高血压、睡眠呼吸暂停综合征、胃食管反流、脂肪肝、关节炎、抑郁等。”周灵丽呼吁预防先于治疗,把治疗节点提前。

朱孝成指出,现在国家非常重视糖尿病、高血压等疾病的诊疗工作,但其实这些病症很多是肥胖引发的,有时候一个病人会吃7种药,包括抗尿酸的药物、抗高血压药物、糖尿病的药物、痛风的药物,还有治疗高血脂的药物,要重视这些问题,但更应该把引发这些问题的源头——肥胖,重视起来。

北京大学第一医院副主任药师赵宁则认为,目前国内临床上使用的减重药物很少,这也是患者不重视减重治疗的一个因素。“肥胖是心血管疾病、糖尿病等疾病的重要致病因素。随着生活方式的改变,近年来我国肥胖患病率正呈爆发式增长。在制度上,我们应该改变审批模式,对于国外有减重药效的药物,应该简化审批流程,让患者能够早日了解、使用相关药物。”

“加快药物审批,并不代表减肥药可以滥用,更不意味着无须担心肥胖。”赵宁提醒,药物治疗不是百分之百安全,减肥盲目用药可能会引起营养不良、肝肾功能障碍等。选择正确的减肥方式,应该充分全面地评估自己的身体情况并辅以适宜的运动和合理的饮食结构,这才是健康、可持续的生活方式。



图为周灵丽在给患者讲解检查报告。

北京大学人民医院供图

把脉

你需要的是健康减重

□ 李卓

随着生活水平的提高,越来越多的人面临肥胖问题的困扰,很多人为了减肥不惜代价。一些“网红”在网络直播平台推荐各种减肥产品,通过呈现不知真假的减肥成功案例,吸引了大批消费者。大多数消费者对肥胖缺乏正确的认识,加之想要快速减肥的心理,很容易使人们盲目相信减肥产品的“功效”。然而,一个减肥不成却导致其他副作用的案例,加上最近因抽脂感染身亡的事件,使我们不得不认真思考应该如何健康减重。

你需要减肥吗?

我们都知道胖会给我们的生活带来很多负担,肥胖容易引起高血压、糖尿病、心脑血管疾病、月经紊乱、不孕不育甚至肿瘤等疾病。那究竟如何来评价胖呢?

理想体重的简单计算公式是身高(cm)×105,获得的结果就是理想体重的公斤数。

还有另外一个我们比较常用的指标——体重指数(BMI),它的计算公式为BMI=体重(kg)/身高²(m²),BMI≥24kg/m²为超重,BMI≥28kg/m²为肥胖。在我们认为自己“胖”的时候可以先计算一下自己的体重指数,再考虑减重的问题,减重时需要专业人士进行规范指导。

减肥不能盲目跟风

现在越来越多的人选择药物减肥,认为药物减肥起效快且不需要控制饮食。很多人看别人用一种减肥药效果好便盲目跟风,但这种减肥药真的适合你吗?你了解它的成分吗?你知道它是如何起效的吗?你清楚它的毒副作用吗?相信大多数人的答案都是否定的。很多时候我们不了解药物的成分和作用就盲目使用,很容易导致肝损伤、肾损伤、严重甚至危及生命。因此,使用药物减肥不能盲目跟风。

这样减肥,体重不反弹

科学的减重方案绝不是一味地依赖减重药物,而是还要配合运动和饮食控制。控制饮食热量,增加能量消耗是减重的主要策略,也是减重的基石。

目前流行的减重食谱很多,包括“5+2”轻断食,是指1周5天正常进食,其他2天则摄入平常25%~30%的食物,这是一种比较温和而且不易反弹的减肥方法,但此方法减重慢,效果不明显;“16+8”轻断食,是将每日进食时间限制在8小时以内,剩下的16小时只喝水或没有热量的饮料,这种方法对新手来说更容易适应。此外,还有低脂肪饮食、低碳水饮食和低热量饮食。

除了减少热量摄入,还需要增加热量消耗。对于中青年人来说,快走、慢跑是最方便、最有效锻炼全身肌肉的有氧运动,同时能够提高肺活量,增强抵抗力。而对那些体重过大或膝关节有病变的人群,游泳不失为一种好的选择。对于老年人和心脏功能相对较差的人,可选择太极拳这种柔和缓慢消耗热量的方式。对于运动时间的选择,有研究表明,早上运动较晚上运动更有利于控制整体的体重,降低BMI指数;最佳运动强度为心率在120~180次/分,常用运动结束后10秒钟内即脉搏来反映运动强度。糖尿病患者运动前需要监测血糖情况,避免低血糖的发生。运动与饮食相结合,才能让机体保持正常代谢率,促进能量消耗,并防止体重反弹。不管何种减重方案,我们最终追求的目标都是健康。切不可为了瘦而瘦,盲目减重、甚至过度减重,最终结果可能会适得其反。

(作者系吉林大学第一医院内分泌代谢科副主任医师)

我国成人平均身高继续增长 超重肥胖问题凸显

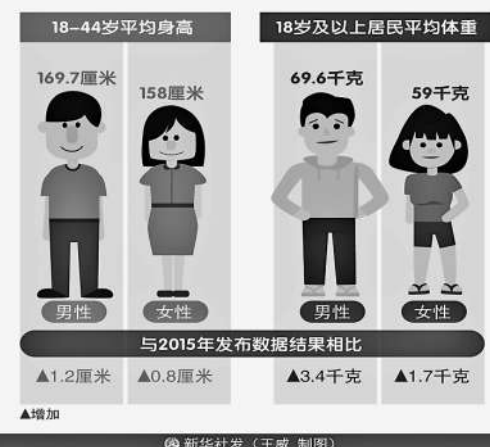
国务院新闻办12月23日就《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》有关情况举行发布会

根据报告

我国成人平均身高继续增长,儿童青少年生长发育水平持续改善

与此同时

我国居民超重肥胖形势严峻 城乡各年龄段居民超重肥胖率持续上升



▲相关报告显示,近年来我国成人平均身高继续增长,但超重肥胖问题也进一步凸显。 新华社发