

火爆的“暴瘦神药”人人能用吗

“三月不减肥，六月徒劳”，春节后，医院内分泌门诊已有不少人一进门就要求开一支“司美格鲁肽注射液”。尤其是，口服的司美格鲁肽片剂刚刚在国内获批上市，有人感慨，“今后可能连打针都不用了，吃点药就能瘦，减肥更方便了……”

问题是，火爆的“暴瘦神药”人人能用吗？

■张烁

步入春三月，不少人将减肥列入年度计划，加之春节档影片《热辣滚烫》中暴瘦100斤的贾玲更是带火减重市场。公开信息显示，贾玲减重主要依靠“控制饮食和加强运动”，但对很多人来说，这是难以坚持的方法，往往是屡“减”屡败。也因此，导致市面上号称“月瘦20斤”的减重产品——司美格鲁肽异常火爆，人称“暴瘦神药”。

“躺吃”就能减肥？“暴瘦神药”真的是谁都可以用、想用就用吗？

过度炒作下，已有滥用趋势

我们先认识一下司美格鲁肽：它是胰高血糖素样肽-1(GLP-1)受体激动剂。GLP-1是一种肠促胰岛素，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，从而降低血糖。同时，它还能延缓胃排空，因而具有抑制食欲的作用。也因此，它一跃成为大众口中的“减肥药”。不过，实际上它首先是一个降糖药。

目前，司美格鲁肽在美国食品与药品管理局(FDA)获批减肥适应症的仅有商品名为Wegovy的品种。在我国，目前医院里能配到的司美格鲁肽注射液(商品名为诺和泰Ozempic)或口服制剂，只批准用于2型糖尿病治疗，也就是说，司美格鲁肽在国内尚未获批用于减重适应症。因此，用它来减重均为超说明书适应症的使用。

不是所有想减肥的人都可以超适应症使用司美格鲁肽。



在国外，司美格鲁肽用于减重的人群仅限于体重指数(BMI)≥27且至少合并一项与体重相关疾病(如高血压、2型糖尿病或高胆固醇)的人群，或BMI≥30的人群(无需合并体重相关疾病)。

但是，由于目前网络上的过度宣传和炒作，很多BMI正常的人也跃跃欲试，想通过这一捷径来控制体重，让自己更瘦，造成该药已经被传得神乎其神，甚至有滥用趋势。

用药后多系统不良事件引关注

还要强调的是，就减重而言，用药只是辅助，不是减重的全部，更不是捷径，即使患者用上“神药”，仍然要严格配合生活方式管理才能达到疗效。而且，随着药物使用时间延长，机体会对这类药物反应性下降，体重反弹比较常见。

另外，使用司美格鲁肽可能会出现胃肠道不良事件，包括恶心、腹泻、呕吐、便秘、腹胀、胃食管反流，甚至是胰腺炎、胆道疾病(如胆囊炎、胆囊结石等)、胃轻瘫和肠梗阻等。

在消化系统之外，该药还可能引发心率加快、视网膜损伤、心理或情绪异常。又比如，患有甲状腺髓样癌(MTC)或有MTC家族史的人群，或患有2型多发性内分泌肿瘤综合征(MEN 2)的患者要禁用。

急性胰腺炎、急性胆囊炎的患者也要谨慎使用。有患者通过非医疗途径获得该“神药”使用后出现腹痛，后来查出得了胰腺炎。也有体重正常者非要用药“再减几斤”，结果停药出现反

弹，比之前更胖了。因此，不要盲目用药，建议在医生指导下科学减重。

生酮饮食、不吃晚饭，短期有效长期堪忧

如何才能科学、合理减重？建议肥胖患者先在正规医院评估筛查是否存在肥胖的继发病因(如甲状腺功能减退、皮质醇增多症、肢端肥大症等)，同时明确肥胖对身体造成了哪些伤害，如脂肪肝、肝功能异常、高血压、糖尿病、血脂异常等，评估是否需要相应治疗。

如果经评估仅是单纯型肥胖，接着就要制定个体化减肥方案，包括饮食指导、运动指导、药物治疗。药物治疗是选择通过药监局批准的安全药物，做到健康减重。

近年，大家都听说过“管住嘴、迈开腿”，但做起来确实困难。究竟该如何既保证膳食平衡，又达到有效减重？这需要专业营养师根据个体情况进行每日能量摄入量的计算，不便就医者可根据手机App计算每日总热量，进食所有食物前最好能识别食物的热量，做到心中有数。

要强调的是，“管住嘴”绝不是简单绝食或少吃，也不是极低碳水化合物饮食(碳水化合物主要包括米面等主食或糖类)。不少人为追求快速减重的效果，会长期不吃碳水化合物，这反而会给自己带来危害，如严重影响脑功能，更会导致寿命缩短！

还有人会选择生酮饮食(即高脂肪、适量蛋白、低碳水)，短期内有一定减重效果，但长期如此可能引发便秘、

血脂异常、心血管疾病、酮症酸中毒等危害。

也有不少尝试不吃晚饭减肥。同样地，这样短期体重减轻，但长期不但难以坚持，还会降低机体新陈代谢率，出现“易胖难瘦”，损伤胃肠道功能，出现夜间低血糖等。一旦放开饮食，很容易出现反弹，得不偿失。

我们推荐的健康饮食应是“食物多样、谷类为主”，主食最好粗粮和细粮搭配，避免高油高脂的主食。在总热量控制的基础上，合理分配三大营养素(蛋白质、脂肪和碳水化合物)的比例，注意食物的加工方法，推荐清蒸、水煮、白灼等少盐、少油、少糖的烹饪方式。

接下来，该如何合理地“迈开腿”呢？这同样需要结合个人特点制定可坚持的方案。也可请运动医学专家量身制定“运动处方”。运动处方包括运动频率、运动强度、运动时间、运动方式、运动总量及运动进阶等要素。建议运动强度循序渐进，最终达到每周3天至5天，总计≥150分钟的中等强度有氧运动，并隔日进行一次抗阻肌肉力量训练，每次10至20分钟。

运动前后的热身、拉伸，以及逐步增加运动负荷有助于确保长期坚持训练计划和避免受伤。此外，切不可过度运动，比如每天狂走几万步、疯狂健身，这会导致关节或脏器受伤。

最后，也有些患者确需在医生指导下配合药物辅助减重，那么就要定期评估减重药物的安全性及有效性。

我们要强调的是，健康的生活方式才是科学减重的基础。

(作者为复旦大学附属华山医院内分泌科医生)

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

问 一到春天，为何总觉“多梦”？

傅慧婷

上海中医药大学附属曙光医院传统医学科副主任医师

春天是肝木升发的季节，人体的生理活动和精神活跃度都会比较高。比如在生理上更喜欢出门游玩玩水；在精神上表现为思维活跃度高，情绪易激动。本来就安静的人在这个季节会更亢奋，本来就安静的人在这个季节也会活跃起来，这就是季节气候对人体生理和情绪的影响。

故而，相比其他季节，春季更容易失眠。除了入睡困难，夜间易醒两个典型症状，还有不少人表示：总有做不完的梦，或在梦中惊醒，或因噩梦纷纭使睡眠疲惫，睡了像没睡……经常做梦可能反映了什么？做梦与我们的生理或情绪健康是否有关？

正常的睡眠结构周期分为非快速眼动期(NREM)和快速眼动期(REM)。大多数梦发生在REM阶段，这个阶段，人的肌肉会处于麻痹、瘫痪不能动弹的状态。有学者认为，此阶段的做梦，也可能是一种人类生存的自救机制，即在睡眠中伴随着梦，防止你的身体乱动以致自己的身体受伤。

通常来讲，情绪不稳定的人，如紧张、抑郁、苦恼，REM期的时间会长，且容易做梦。日常比较内敛的人，精神更为警觉，也常在REM期苏醒。

如果多梦易醒，在中医看来，病机与脏腑阴阳气血紊乱等因素导致的心神不安有关，正常的睡眠应大部分记不起梦境，更不会在清晨起床时感到身心疲惫。

由此可见，多梦本身没问题，但如果多梦影响到整个睡眠周期，一做梦就惊醒，醒后心悸不安，辗转反侧难以再次入睡，或经常因恶梦而惶恐不安，这样的梦可能就提示身体或情绪存在一些问题。

“日有所思，夜有所梦”

美国塔夫茨大学神经科学一名助理教授曾提出一种关于梦的理论：过度契合大脑假说，即梦的奇异性有助于大脑更好地概括人们的日常经历。

有研究表明，促使人们梦见现实中发生的事情的最可靠方法，是在醒着的时候重复执行一项新任务。这就是我们常说的“日有所思，夜有所梦”，如果你近期正在紧锣密鼓地做一件事，且对这件事的期望值非常高，非常“上心”，那么大脑会试图通过创造梦境来概括这项任务。也即所谓的“念念不忘，必有回响”，而昼无其事者往往夜梦不多。

梦境反映体虚或病邪状态

《素问》有云：“阴盛则梦大水而惊”

张，阳旺则梦烈日而愤怒。”如果你近期正值阴气太盛，或阳虚气衰的病机状态，如产后元气大伤又触遇风冷，术后气血大亏兼营养不良，或因年老阳气虚损周身循环障碍等，你的梦境色彩会昏暗，貌似进入冰窖或落水，虚弱怕冷且无力感，只有等这样的病机状态纠正后，梦境才会转变。此梦与体虚有关。

而如果近期正值阳邪旺盛，比如各种感染性疾病或炎症性疾病、出血性疾病导致头热脑热、情绪烦躁等，梦境可能会展现出一派雷雨腥风的状态。正如《灵枢·淫邪发梦》所言：“正邪从外袭内，而未定舍，反淫于藏，不得定处，与营卫俱行，而与魂魄飞扬，使人卧不安而喜梦”。此梦与邪有关。

梦境提示情绪生理变化

情志层面，如神志清晰时郁积的精神创伤或隐忍的心理因惑会在梦境中出现，或日常生活中无法满足的愿望，或难以忘怀的人、事也会通过梦境的方式展现出来。

其次，在中医里，如喜怒忧思悲恐惊等七情因素也会影响做梦的频率和内容。

身体层面，如胃肠饥饱的生理变化可引起梦饮食，《素问·脉要精微论》言：“甚饱则梦于，甚饥则梦取”；宋代黄庭坚在《寄竹筒》中讲道：“渴人多梦饮，饥人多梦餐”。而来自膀胱的刺激进入梦境的情况则更为常见，膀胱充盈时会梦到寻找厕所的场景。女性的生理周期对梦的内容也有一定影响，如卵泡期的妇女更容易多梦易醒，此与体内雌孕激素浓度变化有关。

噩梦提示或与疾病相关

研究指出，一个人如果总是做恶梦，也可能预示着健康状况出现问题。梦见喉咙被人掐住，可能是咽喉炎充血水肿或扁桃腺炎；梦到从高处坠落，可能是心脏病先兆；儿童常做噩梦，可能是肠胃系统出了问题；对老年人来说，长期做噩梦可能增加痴呆或帕金森的风险。

但如果长期做同一个梦，梦到身体的某一个器官，如胃痛、心脏不舒服、腰部无力感等，也可能提示这个部位确有健康隐患。而已经患肺炎、肺结核、胸膜炎和胸腔积液等相关疾病的病人，也会经常梦见自己胸部受到压迫，犹如负重登山运行，并多有梦语。如果有类似情况，不妨到医院做些检查，排除健康隐患。



本版图片：视觉中国

问 打呼噜会引发高血压？

孟超

上海交通大学医学院附属仁济医院全科医学科主任医师

普通的打呼噜又称打鼾，一般情况下不会引起高血压，但严重的打鼾可能会导致高血压。

这是因为打鼾不仅可影响睡眠质量，还会造成呼吸暂停，常见的有阻塞性睡眠呼吸暂停(OSA)，指睡眠过程中发生完全性上气道阻塞(呼吸暂停)或部分性上气道阻塞(低通气)，伴有打鼾、白天嗜睡等表现的临床综合征。这是引起继发性高血压最常见的一种原因。

据调查，目前中国成年人中，OSA患者有1.76亿。轻、中、重度OSA患者中，高血压患病率分别高达59%、62%和67%。高血压患者中，30%-50%合并OSA，在难治性高血压中，OSA的患病率高达70%-85%。男性OSA患者多于女性，超重、肥胖患者中，OSA更常见。

与单纯高血压人群相比，OSA相关性高血压患者中，代谢异常、内分泌紊

紊、血压节律改变更多见，心脑血管疾病风险明显增加，肾脏损伤更严重。患者睡眠时反复出现呼吸暂停，每一次呼吸暂停均会出现严重的缺氧，发生高碳酸血症(二氧化碳排不出体外)和低氧血症(氧气吸不进体内)，这时在严重缺氧和增高的二氧化碳共同作用下，可以刺激交感神经活性增强，肾上腺素等分泌增加，造成机体反射性心跳加速、心输出量增加、外周血管收缩，进而导致血压升高。而缺氧、酸中毒还可引起肺血管收缩，肺循环阻力增高，引起肺动脉高压和肺心病。

另外，睡眠呼吸暂停综合征人群本身由于长期缺氧，夜间睡眠质量差会导致白天精神不振、头痛头晕，容易疲劳，甚至认知功能减退，加重的精神因素也会促进高血压的发生。打鼾引起的这种特殊类型的高血压，单纯药物降压效果并不理想，有效治疗OSA可使血压降至正常。

向《热辣滚烫》取脂肪肝的减重经

■肖定洪

春节期间，贾玲导演的电影《热辣滚烫》颇受关注，贾玲饰演的乐莹在遭受一系列打击后，开始学习拳击，并通过不懈努力，从过度肥胖到符合拳击手的体型，成功登上拳击台。这部电影情节励志，贾玲也因出演此片减重100斤而屡上热搜，减重既能改善脂肪肝炎症，也能不同程度减轻身体的代谢紊乱。

先确立目标 减重超过现有体重5% 即能改善肝脏炎症

大部分脂肪肝患者均存在不同程度的超重或肥胖，甚至合并糖尿病、高血压、高血脂等代谢紊乱。既往研究表明，减重既能改善脂肪肝炎症，也能不同程度减轻身体的代谢紊乱。

首先，下定决心，并坚持。门诊中，医生对要减重的脂肪肝患者说的最多的一句话就是“下定决心是减重的第一步，也是最重要的一步。下定了决心，成功了一半”。因为减重不是一朝一夕就能成功的，如果没下定决心，多是半途而废。

因此，在减重前或开始减重时，要对减重过程中遇到的困难有预估，做好心理准备。影片中，乐莹遭受一系列打击后，下定决心要通过拳击赢一次，才有了减重的结果。只有下定决心，才能做到坚持减重。减重需要持之以恒的改善生活习惯，而不是靠一时激情和药物。药物减重短期效果不错，但在改善生活习惯的情况下，停药后绝大多数会反弹。

接下来，要设定减重目标。一般说来，减重超过现有体重的



5%，即能改善肝脏炎症；减重超过7%，即能消除非酒精性脂肪性肝炎；减重超过10%，即能减轻肝脏纤维化。对出现肝功能异常的脂肪肝患者，减重目标确定为减重超过当前体重的7%以上。

同时，下定决心，并坚持。减重的基本原理很简单，即“消耗量>摄入量”。影片中，乐莹开始减重前，每天基本在睡觉中度过，还大量进食，正如《黄帝内经·素问·宣明五气篇》所述“久卧伤气”的表现，属于典型的“摄入量>消耗量”。她开始减重后，运动量和运动强度显著增加，也没有大量进食，达到了“消耗量>摄入量”，体重得以逐渐下降。运动、饮食是减重两大关键途径，摄入量和消耗量的剪刀差越大，减重效果越明显。

脂肪肝患者应摄入低热量饮食，每天的饮食热量控制在1200至1500卡路里。每天进食高热量食物较多的患者，推荐减少摄入煎、炸、炒食物，增加清蒸、水煮食物；主食摄入较多的患者，推荐主食减半。

研究显示，部分脂肪肝患者还存在肌肉减少的状态。此类患者在饮食

上应增加高蛋白摄入，应选择富含氨基酸的动物蛋白，如鱼类、瘦肉、牛奶、鸡蛋等。

做好减重日记 强信心找规律助力减肥实效

脂肪肝患者在运动上要遵循这些原则：循序渐进、持之以恒、结合兴趣、以个人耐力为基础。

减重过程中的运动是长期过程，要循序渐进，持之以恒，根据自身条件逐渐调整运动量与运动强度。每个人的生活习惯、爱好不同，在选择运动方式上应结合个人兴趣。只有个人感兴趣的运动，才能做到持久、主动地去完成。

同时，每个人减重前的体力、耐力不同，初期运动量不宜过大，忌短期大量高强度运动，这不仅达不到减重的目的，反倒损伤肌肉，增加肝脏负担。

建议脂肪肝患者在运动上记住几

个要点：选择有氧运动方式，比如慢跑、快走、骑自行车、跳绳、游泳等；运动强度初期以达到出汗为度，在此强度下坚持15至30分钟，在坚持一段时间运动后可以逐渐增加运动强度；运动频率以每周3至5次为宜，运动间隔不宜超过两天。

存在肌肉减少的脂肪肝患者，还可以选择阻抗训练。阻抗训练能增加肌肉重量，提高新陈代谢，减少脂肪含量。阻抗训练建议在健身专业人士指导下进行。

减重过程中，建议患者坚持写减重日记或备忘录，记录每天的体重、运动量和饮食情况。这有多重好处。在体重逐渐下降的情况下，这有利于增加减重信心，帮助大家持之以恒地坚持减重。此外，这还有利于医生指导查找减重效果不佳的原因，改进减重方法。电影《热辣滚烫》也用到了这个方法，片尾部分播放了完整的减重备忘录。

此外，减重过程中会存在平台期，这主要是减重过程中当“消耗量>摄入量”，人体通过一定机制改变基础代谢以达到新的平衡。此时，需要更严格地控制饮食，同时增加运动量，打破新基础代谢状态下的平台期。这也是大多数减重人由于看不到减重效果时放弃的原因。

从贾玲的减重备忘录中即可看到她也曾有过减重平台期，相信她也是持之以恒，增加运动量，严格饮食控制最终跨越平台期的。

不赞成脂肪肝患者短期高强度减重，这不利于身体健康。脂肪肝患者应在减重的过程中改善生活习惯，将减重的基本原理“消耗量>摄入量”落于日常生活。当因应酬或其他原因导致摄入量显著增加时，也应同时增加运动量以抵消摄入量的增加。只有落实这种理念，才能做到持久减重不反弹。

(作者为上海中医药大学附属龙华医院脾胃病二科副主任医师)