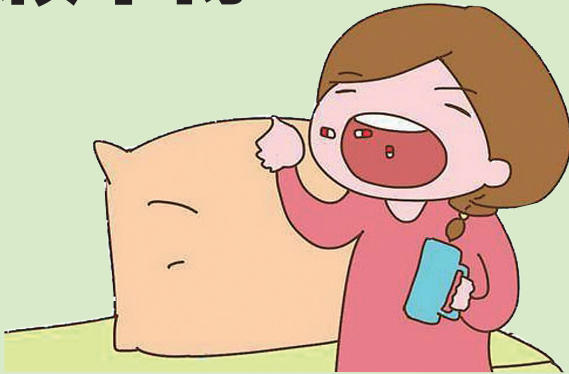


过年胖3斤?

“减肥神药”依赖不得

“每逢佳节胖3斤,仔细一瞅3公斤。拼命减肥小半年,未到成功又过年……”春节长假过去了,很多人都发现自己长胖了。网络平台上各种减肥药、减肥针又开始兴风作浪起来。

“医学营养减重是指在医生的监督下,依据《中国超重/肥胖医学营养治疗指南2021》推出的减重理念,用营养+运动+心理等综合生活方式进行的科学减重。”解放军总医院第四医学中心营养减肥门诊营养科主任刘玲英强调,想要长期减肥或保持体重,若不辅以体能锻炼、饮食调整,单纯依靠药物减肥效果不佳,且只要停药就会反弹。不遵循医嘱用药还可能产生不良反应,甚至有患病风险。



1 把握肥胖6个关键期,减少对身体的危害

据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》数据显示,我国成年居民超重肥胖率超过50%,6岁至17岁的儿童青少年超重肥胖率接近20%,6岁以下的儿童达到10%。专家分析,能量摄入和能量支出不平衡是导致个体超重肥胖的直接原因。未来,我国超重及肥胖人数将继续呈增长趋势。2022年,中国超重及肥胖人数约2.26亿人;2025年,中国超重及肥胖人数将突破2.65亿人。如今,肥胖已成世界难题,世界卫生组织把肥胖确定为十大慢性疾病之一。

“孩子上小学的时候不好好吃饭,身材矮小还特别瘦,我们想尽办法让他多吃一些饭。没成想,孩子升到初中后,饭量突然大增,个头长起来了,身上的肥肉也随之而来,一不留神就长成了80公斤的大胖子。”刘

玲英接待过不少这样的家长。

“怀孕后嘴特别馋,为了给孩子提供充足的营养,我就放开吃,一个月就增重了7公斤。如今,才知道肥胖的危害特别大。”26岁的情情(化名)在确定自己被诊断为妊娠期糖尿病后,来到营养门诊,准备通过科学饮食来控制体重。

刘玲英介绍,肥胖有6个关键期:出生前、儿童少年期、压力大时期、胡乱减肥后的反弹期、孕期和哺乳期、中年发福期。无论是哪个时期的肥胖,对身体都是有危害的。肥胖会引起各种代谢综合征,比如糖尿病、高脂血症、高尿酸血症、脂肪肝、痛风等;还容易导致睡眠呼吸暂停和呼吸困难;此外,还可能造成心律失常、诱发高血压、冠心病、心绞痛、脑卒中,甚至猝死。不好的生活习惯,例

如吃饭狼吞虎咽、三餐时间不规律、过量摄入水果和高热量食物、经常熬夜、不喜欢运动等,都易导致肥胖。

近年来,儿童肥胖症的发病率越来越高,肥胖迅速年轻化的趋势严重影响着现代人的健康。很多人减肥心切,会自行选用减肥药品。其实,大多数减肥药的原理都是一样的,那就是燃烧脂肪,加速新陈代谢。而大多数减肥者衡量减肥是否成功的标准,就是体重减轻。可事实上,含有利尿剂的减肥药,将占人体70%重量的水分从身体中转移出去,很快就能减轻体重。而含有大黄、番泻叶等成分的减肥药,也是这种原理。然而,服用这两类药物只能图一时之快,一旦停用,喝水、进食后,体重的反弹就势如破竹。因此,大家要尽量选用经过国家相关部门批准的减肥药品。

3 只排油不减肥 “减肥后悔药”慎用

28岁的许女士身高1.68米,体重近65公斤。近来,她动了减肥的念头。跳操、跑步,运动了一个月下来,体重纹丝不动,令她十分沮丧。在社交平台上,她得知一款“减肥神药”奥利司他,可作为非处方药销售。

半个多月里,许女士不时服用奥利司他,“吃完火锅或油腻食物,我就来一颗。”然而事与愿违,她的体重不仅没减,还多了不少烦恼。“有一天,我晚上吃了猪肘子,心里十分愧疚,决定吃一粒奥利司他。当天没什么反应,第二天上午办公,起身时,发现裤子和椅子上都有一大摊油渍。可能是猪肘子太过油腻,之后我连排了两天油,太尴尬了!”最终,许女士决定停药。她的“鉴定结果”是:排油,有用;减肥,不一定。

许女士对奥利司他的使用经验具有普遍性吗?于晓佳说,奥利司他的适用人群是成人肥胖症和超重人群(BMI≥24)。也就是说,BMI(身体质量指数)在24以下的人群不适用。“当初临床试验时,没有把这部分人包括在内,效果怎么样,没有循证医学证据。也就是说,它并不适合对身材‘精益求精’的人自行使用。”此外,药品的说明书介绍,服用该药需要配合适度的饮食控制。这个药物还会降低脂溶性维生素和β-胡萝卜素的吸收,因此,建议患者在服用奥利司他前或服用后两小时补充多种维生素。

于晓佳还提醒:该药上市以来有过严重肝损伤的报道,因此,在服药期间出现任何肝功能障碍的症状和体征时,应马上停药就医。

刘玲英提醒,大家千万不要轻信网上所谓“减肥神药”的推荐,擅自通过药物减肥。如有减重需求,可去正规医院的营养门诊就诊,寻求医学营养减重专业团队的帮助。

据中国妇女报

2 “减肥神药”司美格鲁肽,远期危害不可忽视

在营养减重门诊,刘玲英听到很多患者提起“减肥神药”司美格鲁肽。无论是青少年时期的肥胖者,还是妊娠期肥胖症患者,不少人都把心思放在了各类减肥产品上。其中“用降糖药司美格鲁肽能减肥”的说法,正在社交媒体和朋友圈中疯传。

“司美格鲁肽注射液其实是一种降糖药,没有相应症状的人在正规医院是不会拿到处方的。”北京朝阳医院药事部主管药师于晓佳介绍,该药国内获批的说明书上注明,它适用于成人2型糖尿病患者的血糖控制。

那么,所谓的“网红神药”,真有

“一针瘦5斤”的奇效吗?

于晓佳解释,司美格鲁肽注射液是一种长效胰高血糖素样肽—1受体激动剂(GLP—1RA),它可以通过刺激胰岛素分泌和降低胰高血糖素分泌等机制降低血糖,同时也有减慢胃排空、抑制食欲等作用,可以达到减轻体重的效果。但它并不是对每个人都有效,“尤其是一些体重基数本就不大的爱美人士,有相当大比例的人,打针后效果不明显,或没有效果。”她提醒说,这种药还有不少副作用,最常见的就是恶心、腹泻、呕吐、便秘、腹胀、消化不良等。

于晓佳称,许多人会出现较严重的胃肠反应,对药物无法耐受。是药三分毒,该药的不良反应还包括急性胰腺炎、急性胆囊疾病、急性肾损伤等患病风险,“我们就曾接诊过一个因使用该药物减重而突发胰腺炎住院的小伙子。”于晓佳说。

记者通过相关资料发现,跟其他类型的降糖药相比,司美格鲁肽存在胃肠道反应轻、肝肾不良反应少、低血糖风险小等优点,但这并不代表此药绝对安全。尤其需要注意的是,此药说明书中包含有关“甲状腺C细胞肿瘤的潜在风险”的黑框警告。

关于增设固定电子监控设备抓拍处罚交通违法行为的公告

为加强道路管理,优化道路通行环境,预防和减少交通事故的发生,结合河间市道路交通实际,现将新增设非现场执法设备点位,公告如下:

一、闯红灯设备

- 1.胜利路与东垣北街交叉口(东西两个方向)
- 2.胜利路与京开大街交叉口(东南西北四个方向)
- 3.胜利路与西河大街交叉口(东南西北四个方向)
- 4.胜利路与新华大街交叉口(东南西北四个方向)
- 5.胜利路与瀛西街交叉口(东北南三个方向)
- 6.胜利路与育才街交叉口(东西两个方向)
- 7.胜利路与长卿北街交叉口(东南西北四个方向)
- 8.曙光路与建设大街交叉口(东西两个方向)
- 9.曙光路与齐会大街交叉口(西北南三个方向)
- 10.曙光路与书院街交叉口(东南西北四个方向)
- 11.曙光路与团结大街交叉口(东南西北四个方向)
- 12.曙光路与西河大街交叉口(东西两个方向)
- 13.曙光路与燕赵大街交叉口(东南西北四个方向)
- 14.曙光路与瀛西街交叉口(北南两个方向)
- 15.曙光路与长卿北街交叉口(东南西北四个方向)

以上设备抓拍违法行为:驾驶机动车违反道路交

通信号灯通行的;机动车违反禁止标线指示的;驾驶机动车在高速公路、城市快速路以外的道路上逆向行驶的;机动车通过有灯控路口时,不按所需行进方向驶入导向车道的。

- 1.胜利路与东垣北街交叉口(北一个方向)
 - 2.曙光路与西河大街交叉口(北一个方向)
- 以上设备抓拍违法行为:驾驶机动车违反道路交通信号灯通行的;机动车通过有灯控路口时,不按所需行进方向驶入导向车道的;驾驶机动车在高速公路或城市快速路以外的道路上逆向行驶的。
- 1.曙光路与瀛西街交叉口(东一个方向)
- 以上设备抓拍违法行为:驾驶机动车违反禁止标线指示的;机动车通过有灯控路口时,不按所需行进方向驶入导向车道的;驾驶机动车在高速公路、城市快速路以外的道路上逆向行驶的。
- 1.胜利路与育才街交叉口(北南两个方向)
 - 2.曙光路与建设大街交叉口(北南两个方向)
- 以上设备抓拍违法行为:驾驶机动车违反道路交通信号灯通行的;驾驶机动车在高速公路、城市快速路以外的道路上逆向行驶的。

二、卡口设备

- 1.胜利路与东垣北街交叉口(北东两个方向)
- 2.胜利路与京开大街交叉口(东北北三个方向)
- 3.胜利路与西河大街交叉口(东南西北四个方向)
- 4.胜利路与新华大街交叉口(东南西三个方向)
- 5.胜利路与瀛西街交叉口(东北南三个方向)
- 6.胜利路与育才街交叉口(西一个方向)
- 7.胜利路与长卿北街交叉口(东南西北四个方向)
- 8.曙光路与建设大街交叉口(东南西北四个方向)
- 9.曙光路与齐会大街交叉口(北南二个方向)
- 10.曙光路与书院街交叉口(东西二个方向)
- 11.曙光路与团结大街交叉口(东南西北四个方向)
- 12.曙光路与西河大街交叉口(东一个方向)
- 13.曙光路与燕赵大街交叉口(东南西北四个方向)
- 14.曙光路与瀛西街交叉口(东北南三个方向)
- 15.曙光路与长卿北街交叉口(东北二个方向)

以上设备抓拍违法行为:驾驶机动车在高速公路以外的道路上行驶时,驾驶人未按规定使用安全带的;驾驶时拨打接听手持电话的;机动车违反禁止标线指示的;机动车未取得通行证件在限制区域通行的区域

或者路段通行的。

- 1.胜利路与东垣北街交叉口(西一个方向)
- 2.胜利路与京开大街交叉口(南一个方向)
- 3.胜利路与新华大街交叉口(北一个方向)
- 4.胜利路与育才街交叉口(东南北三个方向)
- 5.曙光路与齐会大街交叉口(西一个方向)
- 6.曙光路与书院街交叉口(南北二个方向)
- 7.曙光路与西河大街交叉口(西北二个方向)
- 8.曙光路与长卿北街交叉口(西南二个方向)

以上设备抓拍违法行为:驾驶机动车在高速公路以外的道路上行驶时,驾驶人未按规定使用安全带的;驾驶时拨打接听手持电话的;机动车未取得通行证件在限制区域通行的区域或者路段通行的。

以上固定交通技术监控设备将于2023年2月10日启用。请广大交通参与者严格遵守交通法律法规,安全文明出行。

特此公告

河间市公安局交警大队
2023年2月4日