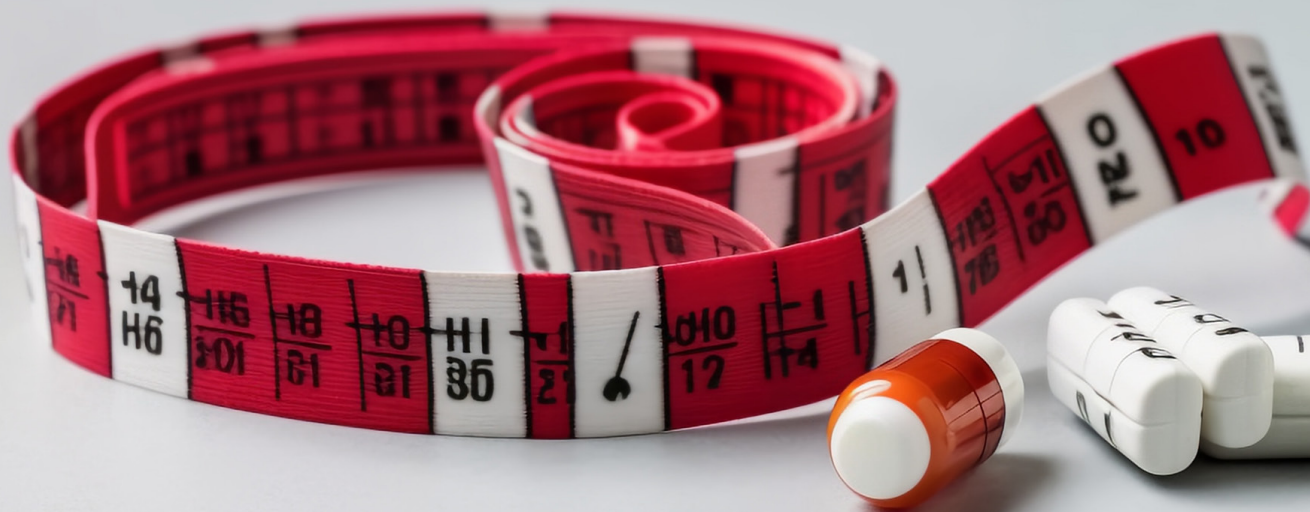


药师来说减肥药

文 / 北京市海淀区医院 陈诗狄 刘芳



“春季不减肥，夏季徒伤悲”，这句话是很多对自己身材不满意朋友的“座右铭”，提醒自己三四月份尤其要注意保持体重；再加上之前“贾玲减重100斤”热搜的轮番轰炸，更带动了大家对减肥的需求，导致减肥药

市场也跟着“热辣滚烫”起来。

那么，乘此良机，我们也来说说肥胖和减肥药的那些事儿。

一、肥胖的定义

首先，肥胖是一种疾病——这

可能与大多数人的认识有出入——是由于体内局部或总体脂肪过度堆积或异常堆积引起的慢性代谢性疾病，后期容易导致糖尿病、心脑血管疾病等。

对于肥胖的判定，我们可以借



助体重指数[BMI, BMI=体重(kg)/身高(m)的平方]。国际上,通常采用WHO制定的体重指数界限值来判定超重或肥胖: 25≤BMI<30为超重, BMI≥30为肥胖。

需要注意的是, 由于中国已

成为世界上超重和肥胖人数最多的国家之一, 国际生命科学学会中国办事处组织专家提出了专门针对中国人的BMI标准: 24≤BMI<28为超重, BMI≥28为肥胖。

二、肥胖的治疗原则

肥胖的形成涉及多种因素, 包括遗传、社会环境、心理和运动, 因此, 针对肥胖的治疗方法也非常全面, 包括生活方式改善、药物治疗和手术治疗。其中, 生活方式改善为肥胖的一线治疗方案, 应该大力推广; 但是, 由于这种治疗以运动和节食为主, 导致患者依从性较差, 往往难以坚持。而手术治疗一般只适合重度肥胖患者。因此, 药物治疗是肥胖的重要治疗手段。

不过, 令人担忧的是, 受大众媒体和广告宣传的影响, 人们更愿意追求较瘦的身材, 这无形中增加了肥胖的治疗群体, 也增大了减肥药的使用量。但是, 服用减肥药治疗肥胖的要求非常严格: 第一, 服药治疗必须符合说明书上的适应证; 第二, 服药前必须经过专科医

生的评估; 第三, 服药过程中必须谨遵医嘱。而且, 减肥讲求循序渐进, 短时间内暴瘦并不利于身体健康, 较为理想的减重目标应该是6个月内减少当前体重的5%~10%, 合理的减重速度为每月减2~4 kg。

临床上, 减肥药通常作为低热量饮食和增加运动的辅助治疗, 以达到更好的治疗效果。同时, 定期的心理支持和营养指导也必不可少, 可以帮助患者保持积极的生活态度和健康的饮食习惯。

三、FDA批准上市的减肥药

虽然减肥药的研发在不断深入, 也有新的减肥药上市, 但是仍在市场上销售的减肥药却只有6种, 详见表1。其他“红极一时”的减肥药(如安非他命、苯丙醇胺、麻黄碱、芬氟拉明、西布曲明、氯卡色林等)由于被发现严重的不良反应, 已经陆续撤市。

四、中国批准上市的减肥药

目前, 国内批准上市的减肥药只有奥利司他和利拉鲁肽注射液

表1 FDA批准上市的减肥药

药物名称	作用分类	不良反应
奥利司他	胰脂肪酶抑制剂	胃肠胀气、腹泻、脂肪泻、肝损伤
芬特明/托吡酯	拟交感神经食欲抑制剂/ γ-氨基丁酸受体调节剂	周围神经病变、消化不良、失眠、口干
纳曲酮/安非他酮	多巴胺和去甲肾上腺素受体拮抗剂/ 阿片类受体拮抗剂	恶心、头痛、便秘、腹泻
司美格鲁肽	GLP-1受体激动剂	恶心、腹泻、呕吐、低血糖
利拉鲁肽	GLP-1受体激动剂	恶心、消化不良、头痛、鼻咽炎、低血糖
塞美拉肽	MC-4受体激动剂	关节疼痛、抑郁

表2 中国批准上市的减肥药

药物	奥利司他	利拉鲁肽注射液
上市时间	2001	2023
适用人群	肥胖或超重 (BMI≥24)	初始BMI≥30的肥胖患者或BMI≥27并伴有至少一种体重相关的合并症 (如高血压、2型糖尿病或血脂异常) 的成人患者
作用机制	可逆性抑制胃肠道脂肪酶, 减少食物中脂肪的吸收	GLP-1受体激动剂, 通过延缓胃排空、抑制食欲而降低体重
用法用量	口服, 餐时或餐后1小时内服用1粒 (0.06 g/0.12 g), 如果有一餐未进食或食物中不含脂肪, 可省略1次服药	每日1次皮下注射, 注射部位可选择腹部、大腿或者上臂。初始剂量为每日0.6 mg, 持续1周, 然后剂量递增, 推荐日剂量3 mg
不良反应	胃肠道不适, 包括胀气、腹泻、油性大便、脂肪泻等。服药期间监测肝肾功能	恶心、腹泻、便秘、腹痛、头痛、鼻咽炎以及低血糖 (与磺脲类降糖药联用时应特别关注)

表3 “网红”减肥药中添加的主要成分

添加成分	举例
违禁药	西布曲明、东布曲明、芬氟拉明、苯丁胺、硫酸苯丙胺
抗抑郁药	盐酸氟西汀、盐酸舍曲林
利尿剂	呋塞米、螺内酯、布美他尼、氢氯噻嗪
导泻药	酚酞、氢氧化镁
降糖药	二甲双胍、阿卡波糖、司美格鲁肽、利拉鲁肽
其他	左旋肉碱 (氨基酸)、瘦素 (蛋白质)、酵素 (蛋白酶)、肾上腺素 β_2 受体激动药克伦特罗 (瘦肉精)

(商品名: 利鲁平), 详见表2。其中, 奥利司他属于非处方药, 大众容易获得, 所以也被广泛使用; 但是, 奥利司他禁止用于18岁以下儿童及青少年、妊娠及哺乳期妇女, 以及慢性吸收不良综合征、胆汁淤积、器质性肥胖 (如甲状腺功能减退) 和器官移植患者。利拉鲁肽注射液属于处方药, 经由医生的处方获得, 并在医生的指导下使用。

与利拉鲁肽名称相近的司美格鲁肽风头正盛, 在国外被广泛用于减肥; 但需要提醒的是, 截至目前, 国家药品监督管理局只批准司美格鲁肽用于治疗成人2型糖

尿病及降低2型糖尿病合并心血管疾病患者的心血管不良事件风险, 将其用于减肥属于超说明用药的范畴, 故应在专科医生的指导下使用。

五、“网红”减肥药

“喝××减肥茶, 1个月暴瘦20斤”“早晚各一片, 躺着都掉秤”……社交平台上充斥着大量“网红”减肥药品、食品的广告, 其天花乱坠的文案和图片让不少爱美人士心跳加速, 想要行动。

且慢! 我知道你很急, 但是你先别急: “网红”减肥药市场鱼龙混杂, 虽然种类非常多, 但大多缺乏严谨的科学依据; 且不法商家很容易在其中添加不明成分, 安全风险极高, 滥用会造成神经精神系统、心血管系统、消化系统、内分泌系统以及肝肾等器官的损害, 应提高警惕。“网红”减肥药根据添加成分的不同大致可以分为6类, 详见表3。

药师提醒: 减肥的关键仍是生活方式的改善, 包括管住嘴, 迈开腿, 科学运动和饮食。肥胖患者应到正规医院就诊, 经过专科医生评估, 严格遵医嘱合理使用减肥药, 同时注意监测药物可能的不良反应。消费者一定要从正规渠道购买减肥药, 不要通过非正规途径购买服用各种“减肥特效药”——凡是“三无”产品, 一律拒绝购买。

药物与人

