

降糖药减肥热潮背后： 非适应证人群面临的潜在健康风险

文 / 首都医科大学附属北京天坛医院 张珞妃 田子顺 赵志刚



近年来，凭借在减肥方面的惊人效果，部分降糖药（如利拉鲁肽和司美格鲁肽等）正式“火”出了圈，很多没有糖尿病的朋友也希望通过这些药物来实现体重管理的目标。然而，降糖药并不是“老少咸宜”的

减肥良药，尤其是对于那些没有糖尿病、不是超重/肥胖的健康人群，其潜在的健康风险不容小觑！

一、你真的需要减肥吗

“你真的需要减肥吗？”这句

话在当前这个“以瘦为美”的时代显得尤为重要，因为它能够促使我们审视自己当前的状态，并明确未来的健康与体型管理方向。

首先，除了拥有令人羡慕的腹肌和马甲线的朋友，大家或多或少



都存在一些身材焦虑,甚至有些本身已经很瘦的朋友仍绞尽脑汁地想着要减肥。然而,瘦并不一定健康,过度追求瘦反而可能对身体造成伤害。所以,为了健康着想,我们应科学认识肥胖,理性对待减肥。

只有超重和肥胖的患者才需要减肥!肥胖是一种慢性、复杂的代谢性疾病,主要特征是体内脂肪异常积累,这种积累通常会对健康产生负面影响。世界卫生组织(WHO)根据成人体重指数(BMI)将体重分为6个等级:

- 体重不足($\text{BMI} < 18.5 \text{ kg/m}^2$);
- 正常体重($18.5 \text{ kg/m}^2 < \text{BMI} < 25 \text{ kg/m}^2$);
- 超重($25.0 \text{ kg/m}^2 < \text{BMI} < 30 \text{ kg/m}^2$);
- 肥胖Ⅰ级($30.0 \text{ kg/m}^2 < \text{BMI}$

$< 35 \text{ kg/m}^2$);

- 肥胖Ⅱ级($35.0 \text{ kg/m}^2 < \text{BMI} < 40.0 \text{ kg/m}^2$);

- 肥胖Ⅲ级($\text{BMI} > 40 \text{ kg/m}^2$)。

所以,即便暂时没有腹肌和马甲线,BMI在 25 kg/m^2 以下的朋友也很健康,而健康不应该为畸形的审美让路!

二、降糖药减重适合哪类人群

降糖药减重的适用人群主要包括:

(1) 2型糖尿病伴或不伴肥胖的患者(减肥可以提高胰岛素敏感性,帮助控制血糖水平);

(2) 部分降糖药可用于超重或肥胖的非糖尿病患者,如BMI在 30 kg/m^2 以上的单纯性肥胖患者或BMI在 27 kg/m^2 以上且至少有一

种合并症(如高血压、血脂异常、睡眠呼吸暂停综合征等)的患者。截至目前,在中国被批准用于非糖尿病肥胖患者减重的降糖药只有3种:利拉鲁肽、司美格鲁肽和替尔泊肽。这些药物均为胰高糖素样肽-1(GLP-1)受体激动剂,适用于BMI较高且伴有代谢性疾病的患者。二甲双胍和达格列净等在临床中虽有一定的减重效果,但尚未被正式批准用于非糖尿病肥胖患者的治疗。

【提醒】切忌私用降糖药,速效减重自伤身;须遵医嘱使用药,确保安全显疗效!

三、潜在的健康风险

(1) 低血糖风险:降糖药主要用于帮助糖尿病患者控制血糖水

平,但在非糖尿病患者中则可能导致低血糖,引发头晕、心悸甚至昏迷等严重症状。

(2) 胃肠道不适: 尽管部分降糖药(如利拉鲁肽和司美格鲁肽)已被批准用于非糖尿病的肥胖患者减重使用,但其不良反应仍需重视,尤其是胃肠道方面的症状,如恶心、呕吐和腹泻等;一旦出现,务必及时就医。

(3) 代谢紊乱: 非糖尿病患者使用降糖药可能扰乱体内的代谢平衡,导致血糖波动,甚至引发代谢综合征等新的健康问题。

(4) 长期健康影响: 长期使用降糖药可能对身体产生负面影响,包括心血管系统和肝肾功能的潜在损害。非糖尿病患者的身体未必适应这些药物的长期使用,可能增加健康风险。

(5) 药物依赖: 非糖尿病患者可能会过度依赖降糖药来轻松减肥,进而忽视健康饮食和规律运动

的重要性,这种做法容易导致体重反弹,并可能形成药物依赖。

四、科学减肥是正道

虽然降糖药对减重有一定效果,但非糖尿病患者应优先考虑更为安全有效的减肥方式——控制热量摄入和增加活动量是科学减肥的根本所在(即“管住嘴+迈开腿”)。科学减肥的“科学”主要体现在以下几点:

(1) 制订合理的减肥目标(如想要达到的标准体重): 可以把它写在纸上,贴在每天都能够看得见的地方。

(2) 记录体重变化(让自己获得正反馈): 可以通过制作图表的形式来记录体重变化,这样能够让你更加直观地感受到减肥的效果,并激励自己坚持下去,实现量变到质变的飞跃。

(3) 保持充足的水分摄入。

(4) 平衡膳食: 控制热量摄

入,多吃水果、蔬菜及粗粮(如燕麦、红薯、玉米等)。

(5) 适当运动: 减肥的首要原则是“摄入的热量<消耗的热量”,因此适当运动以增加消耗很重要。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、游泳或骑自行车,帮助增加热量消耗及提升新陈代谢。

(6) 专业咨询: 在决定使用任何药物或补充剂前,都请咨询医生或营养师,确保所选方案适合自身健康状况。

简单总结一下: 对于非适应证人群,降糖药的潜在健康风险不可忽视——低血糖、胃肠道不适、代谢紊乱及药物依赖等问题都需警惕。减肥应以安全与健康为首要目标,科学饮食和规律运动才是实现健康体重管理的关键。如果确实需要药物辅助减肥,必须在医生的指导下进行,确保减肥过程的安全和有效。 **我们与人**

“药”健康: 减肥药是想吃就能吃的吗?

每种药物都有特定的适用人群,减肥药自然也不例外。根据2024年中华医学会内分泌学会发布的《肥胖患者的长期体重管理及药物临床应用指南》,只有当传统的生活方式调整未能奏效时,才建议进行药物干预。

目前市面上的减肥药主要有以下几种: 奥利司他、氯卡色林、芬特明/托吡酯缓释剂、美曲普汀、纳曲酮/安非他酮组合剂,以及本文提到的几种降糖药。减肥药虽然起效快,但效果不长久,而且对身体健康不利。如有下列情形,切忌服用减肥药: 妊娠期女性,以及有心脏病、肾脏病、高血压、糖尿病、青光眼、甲状腺功能亢进症等疾病。另外,即便是健康人,长期服用减肥药物——不管是中药还是西药——对肾脏都有损害。

因此,请正确看待减肥药,它不是想吃就能随便吃的。满足一定条件的肥胖人群,才能在医生的指导下通过服用药物进行减肥。千万不要只因为想轻松减肥,就选择吃药减肥的“捷径”!

