

司美格鲁肽、利拉鲁肽、替尔泊肽，成年人长期体重管理“肽”难

文 / 北京市朝阳区紧急医疗救援中心 孙翔玉

近些年，随着生活节奏的加快及人们饮食习惯的改变，肥胖问题愈发凸显，逐渐成为影响公众健康的关键因素。从医疗视角分析，肥胖是一种由生物、遗传、社会、心理和环境等多种因素共同作用导致的慢性复杂病症。早在1997年，世界卫生组织（WHO）便正式将肥胖认定为一种疾病。肥胖不仅会干扰身体各部位的正常运作，还与超过一百种疾病有关，包括心血管疾病、特定种类的癌症、2型糖尿病等。这些疾病可能会降低患者的生活质量或缩短其预期寿命。因此，肥胖常被看作是“万病之源”，对体重的管理已是当务之急。

GLP-1，全称为胰高血糖素样肽-1，是成年人长期体重管理的新选择。GLP-1是一种主要由肠道L细胞产生的激素，属于肠促胰岛素的一种。很多天然食物都能促进GLP-1的产生，该成分在人体内





可以抑制胃肠蠕动，延缓胃排空和抑制食欲。目前，全球最新一代的GLP-1药物主要有司美格鲁肽、利拉鲁肽和替尔泊肽。那么，这几种药物究竟是如何助我们实现健康减重的呢？今天，我们就共同来盘点一下，顺便也说说具体应该如何选择及使用注意事项。

一、“肽”难的选择

1. 司美格鲁肽

司美格鲁肽注射液特别适用于那些体重指数(BMI) $\geq 27 \text{ kg/m}^2$ 且伴有至少一种与体重相关的合并症(如高血压、2型糖尿病等)的超重患者，或者BMI $\geq 30 \text{ kg/m}^2$ 的肥胖患者。司美格鲁肽注射液一般

通过皮下注射途径给药。开始治疗时，每周注射0.25 mg，连续4周；之后，剂量可提升至每周0.5 mg。若患者需要进一步减重并且对药物耐受性良好，医生可能会将剂量提升至每周1 mg。该药务必在医生的指导下使用，并遵照医生的指导调整剂量。

司美格鲁肽注射液可能会引起胃肠道的不良反应，如恶心、呕吐、腹泻等。如果出现严重的胃肠道反应，应及时就医。司美格鲁肽注射液并非适合所有人：如果您对司美格鲁肽或注射液中的其他任何成分过敏，或者有个人或家族多发性内分泌肿瘤病史，那么不应使用此药物。此外，妊娠期、哺乳期女性

及18岁以下的未成年人也不建议使用司美格鲁肽注射液。在使用司美格鲁肽注射液的过程中，患者需要注意：长期使用司美格鲁肽注射液可能引起甲状腺C细胞肿瘤，因此，如果出现颈部肿块、呼吸困难、吞咽困难等症状，应立即就医。

2. 利拉鲁肽

利拉鲁肽注射液适用于需要长期体重管理的成人患者，包括BMI $\geq 27 \text{ kg/m}^2$ 且伴有至少一种与体重相关的合并症(如高血压、2型糖尿病等)的超重患者，或者BMI $\geq 30 \text{ kg/m}^2$ 的肥胖患者。利拉鲁肽注射液每日皮下注射一次，可在任意时间注射，无需根据进餐时间给药。初始剂量为每日0.6 mg，持续

1周；然后以0.6 mg/周的剂量递增，推荐剂量为每日3 mg。递增过程中若出现不耐受的不良反应，请及时与医生沟通。

利拉鲁肽注射液常见的不良反应为胃肠道反应、低血糖、失眠、味觉异常、口干、乏力、疲劳等。需要注意：有甲状腺髓样癌（MTC）既往史或家族史的患者及多发性内分泌肿瘤综合征Ⅱ型患者（MENⅡ）禁用；不得在冷冻后使用。此外，应与长度不超过8 mm的一次性针头配合使用。

3.替尔泊肽

替尔泊肽注射液适用于在控制饮食和增加运动的基础上，治疗BMI≥28 kg/m²或BMI≥24 kg/m²并伴有至少一种体重相关合并症（例如高血压、血脂异常、高血糖、阻塞性睡眠呼吸暂停、心血管疾病等）的超重或肥胖患者。推荐起始剂量为2.5 mg，皮下注射，每周1次；给药4周后，可以逐渐将剂量增至5 mg。如果需要进一步增强效果，推荐在接受当前剂量治疗至少4周后，继续以2.5 mg的幅度增加剂量。

替尔泊肽注射液常见不良反应为胃肠道反应、低血糖、乏力等。需要注意：有甲状腺髓样癌（MTC）既往史或家族史的患者及多发性内分泌肿瘤综合征Ⅱ型的患者（MENⅡ）禁用。有报告指出，使用替尔泊肽注射液后可能会出现严重的过敏反应，包括速发严重过敏反应和血管性水肿，相关患者也应禁用。此外，若患者出现甲状腺肿瘤的症状（如颈部肿块、吞咽困难、呼吸困难、持续的声音嘶哑），应及时告知医生。

二、常见的问题

问题1：使用司美格鲁肽、利拉鲁肽或替尔泊肽后，可以不控制饮食吗？

用药期间保持良好饮食习惯、适量锻炼有助于更好地减轻体重、控制血糖，并减少消化道不适，如恶心、呕吐、腹泻等。

问题2：接受司美格鲁肽、利拉鲁肽或替尔泊肽治疗期间能否饮酒？

目前来看，接受司美格鲁肽、利拉鲁肽或替尔泊肽治疗期间饮酒相对安全。没有证据表明用药期间饮酒有危险，但是酒精可能削弱药物的治疗效果。同时，饮酒可能影响减肥效果，干扰血糖调节。有研究表明，饮酒后常出现消化道问题（如腹泻、吸收不良），药物的不良反应（如恶心、便秘、呕吐）也可能加重。因此，为了更好地控制体重，同时减少不良反应的发生概率，患者最好避免或减少饮酒和酒精摄入。

问题3：司美格鲁肽注射液的不同种类是否都可以用于减重管理？

2024年6月25日，国家药品监督管理局（NMPA）批准诺和盈上市，用于成人长期体重管理；之前已在中国上市的诺和泰主要用于成人2型糖尿病的治疗。它们是分别用于治疗两种不同疾病的处方药，不可以互相替代。

问题4：使用GLP-1受体激动剂的患者进行麻醉诱导和内镜检查时是否需要停药？

GLP-1受体激动剂可能会减缓胃部排空并增加胃内食物的留存，这可能对围手术期的安全构成负面影响。特别是在进行麻醉诱导和内镜检查期间，这种影响可能导致患者即便遵守了术前禁食规定，在全

身麻醉或镇静状态下仍会有较高的肺部误吸风险。因此，对于正在使用GLP-1受体激动剂的患者，在需要进行麻醉诱导、紧急或急诊手术前，都应告知手术医生自己的用药情况，便于医生评估并采取相应的预防措施。

问题5：“司美格鲁肽面容”是什么原因引起的？如何避免？

有媒体报道，使用司美格鲁肽的患者可能会出现所谓的“司美格鲁肽面容”，这让大家有些不知所措。“司美格鲁肽面容”又称“司美面容”（Ozempic Face），主要是因体重急剧下降而引发的面部皮肤松弛和脸颊凹陷等现象。这种面容特征主要表现为皮肤松弛、面部轮廓凹陷、整体外观显老及眼周区域的凹陷。这些症状并非药物直接引起的不良反应，而是由于体重迅速减少导致面部脂肪减少和皮肤弹性丧失所致。因此，在缺乏适当饮食和运动的情况下，使用司美格鲁肽以快速减重可能导致大量肌肉流失，甚至骨密度降低，这不仅影响运动耐力和日常生活能力，还可能带来严重的健康风险。而增加摄入优质的蛋白质和适度的运动，可以降低肌肉大量流失的风险。

GLP-1受体激动剂类药物为成人患者长期体重管理提供了一种新的科学方法。它通过调节人体的生理机制，帮助减轻体重，可以改善与肥胖相关的健康问题。然而，任何药物的使用都应在医生的指导下进行，切不可自行用药。希望每一位追求健康生活的人都能找到适合自己的减重之路，拥有一个更加健康、有活力的未来。