

# 科学用药, 安全减肥

文 / 上海市浦东新区人民医院 陈业  
上海市浦东新区疾病预防控制中心(上海市浦东新区卫生健康监督所) 黄凌 刘婉晨

【案例警示】2025年上半年, 江苏省无锡市公安局环境与食品药品犯罪侦查大队接到市场监督管理局移交线索, 某小区底商的瘦身美体店涉嫌销售来源不明的减肥产品。环食药侦大队迅速联合市场监督管理局工作人员前往该店, 当场查获数袋减肥产品并送检。检测结果显示, 这些产品为“三无”产品, 且含有国家明令禁止的有毒有害成分西布曲明。医学研究显示, 西布曲明可严重损害神经系统和心血管系统, 长期服用可能导致心律失常、肾功能损伤等严重后果, 对消费者健康构成极大威胁。

减肥早已是人们关注的焦点, 尤其是随着社交媒体的兴起, 各种网红减肥产品更是层出不穷, 声称能够快速、轻松地帮助人们减轻体重。然而, 这些网红减肥产品的安全性和有效性却参差不齐, 甚至有些产品可能对健康造成严重危害。因此, 了解网红减肥产品的安全性及科学的用药知识, 对于追求健康减肥的人来说至关重要。

## 一、三大类减肥药物及其安全性

目前国内获批减肥适应证的药物有三大类, 共5种, 分别是司美格鲁肽、利拉鲁肽、贝那鲁肽、替尔泊

肽、奥利司他。

### 第一类: GLP-1受体激动剂

GLP-1(胰高血糖素样肽-1)受体激动剂类药物是近年来备受关注的减肥药, 其代表药物包括司美格鲁肽、利拉鲁肽、贝那鲁肽等。这类药物原本用于治疗2型糖尿病, 后来因其显著的减重效果被批准用于减肥。其作用机制主要是通过抑制食欲减少饥饿感, 同时延缓胃排空增加饱腹感, 从而减少食物摄入。

### 第二类: GLP-1/GIP双受体激动剂

替尔泊肽是针对GLP-1受体和葡萄糖依赖性促胰岛素分泌多肽(GIP)受体的双靶点激动剂, 可通过调节食欲来减少食物摄入, 进而降低体重。

### 第三类: 脂肪酶抑制剂

奥利司他是目前唯一在国内获批的非处方减肥药, 属于脂肪酶抑制剂。它通过抑制胃肠道中的脂肪酶活性, 减少约30%的膳食脂肪吸收, 从而帮助减少脂肪。

司美格鲁肽、利拉鲁肽、贝那鲁肽及替尔泊肽可能增加胰腺炎、胆石症等疾病的发生风险, 同时还可能增加甲状腺C细胞肿瘤的风险。奥利司他可能引起脂肪泻、腹泻等不良反应, 且存在导致严重肝损害的风险。

## 二、部分网红减肥产品的安全性问题

一些“三无”网红减肥产品可能非法添加了违禁成分,如西布曲明、酚酞、布噻嗪等。西布曲明是一种中枢神经抑制剂,曾被用于减肥,但由于其引起的严重心血管不良反应,已被我国明令禁止。酚酞是一种刺激性泻药,长期使用会导致依赖性、血糖升高、大便失禁等严重问题。布噻嗪是一种利尿剂,通过促进体内水分排出造成体重短期下降,长期使用可能导致电解质紊乱。

此外,一些网红减肥茶可能会添加大黄、番泻叶、芦荟等具有导泻作用的中药。这些中药导泻的主要有效成分是蒽醌类化合物。蒽醌类化合物具有刺激性泻下作用,长期服用会损伤肠壁神经丛,从而引起习惯性便秘,严重者可能会出现结肠黑变病。

需要强调的是,不要以代购或非疾病治疗需要为目的,携带芬特明、安非拉酮等食欲抑制剂类减肥药入境。芬特明属于第二类精神药品,在我国未获批上市。安非拉酮是第一类精神药品,在我国曾短暂出现,但现在不属于我国批准生产及使用的品种。这两种减肥药具有成瘾性强的特点,属于禁止进出境物品,个人禁止邮递,入境携带时海关根据自用、合理的原则放行。如果行为人明知是国家管制的二类精神药品,通过伪报品名、伪装包裹等方式逃避海关监管,邮寄或携带入境,其行为已涉嫌走私毒品罪,将面临严重的法律后果。

## 三、减肥用药需谨慎

### 1.明确用药适应证

减肥药并非适合所有人。身体质量指数(BMI)在 $28\text{ kg/m}^2$ 及以下的单纯性肥胖患者,或BMI在 $24\text{ kg/m}^2$ 及以上且合并高血压、高血糖、高脂血症等肥胖相关并发症的患者,可在生活方式干预的基础上考虑使用减肥药物。此外,减肥药必须在医生的指导下使用,尤其是对于有基础疾病(如心脏病、高血压等)的患者。

### 2.选择正规渠道购买

购买减肥药时,务必选择正规渠道,如医院或正规药店。避免通过网络平台或非正规渠道购买,以免购买到非法添加违禁成分的产品。注意:正规药品的外包装上都印有“药品追溯码”,可扫码查询到药品详细信息。

### 3.严格遵循医嘱使用

所有减肥药都必须在医生的指导下使用,使用期间应严格遵循医嘱。不要自行调整剂量或延长用药时间,尤其是仅适合短期使用的食欲抑制剂。如果在用药过程中出现不适,应及时就医。

### 4.密切监测用药反应

使用减肥药期间,应定期监测身体状况,包括体重变化、血压、心率等。如果出现严重不良反应,如心悸、呼吸困难、持续的胃肠道不适等,应立即停药并就医。

### 5.注意生活方式干预

减肥药只是减肥的辅助手段,生活方式调整才是关键。即使使用减肥药,也应保持健康的饮食和适量的运动,避免过度依赖药物。

减肥药物虽然在一定程度上可以帮助人们减轻体重,但在使用时必须严格遵循医嘱,选择正规渠道购买,并注意药物的适应证和禁忌证。此外,生活方式的调整才是减肥的基石,过度依赖药物不仅效果有限,还可能对健康造成不可挽回的损害。减肥之路漫长而艰辛,但只要坚持科学、安全的方法,最终就能实现健康减肥的目标。**药物与人**

