

爆款网红“减肥神药”靠谱吗？

城阳人民医院临床药学科专家给出权威解答 不推荐非糖尿病人用来减肥

最近，城阳人民医院内分泌科医生在门诊坐诊时常常听到这样的问题，患者看到社交媒体、短视频平台上分享的“干货”——一周打一针、月瘦十斤等描述，甚至是亿万富翁马斯克也声称自己通过司美格鲁泰30天瘦了9公斤。对于普遍存在身材焦虑的人们，这些热点话题驱使着他们走进门诊要求医生开具。那究竟“司美格鲁泰”是一种什么药品，这样的“神药”真的可以减肥吗，可以随便用吗？城阳区人民医院药学专家详细解答了这种“减肥针”的真正作用和用药风险。

司美格鲁肽到底是什么？

司美格鲁泰是一种治疗2型糖尿病的新型长效药物，在国内获批用于2型糖尿病患者的降糖治疗以及减少2型糖尿病患者的心血管疾病风险。它是一种长效的人胰高血糖素类(GLP-1)类似物，作为每周注射一次即可的长效药物，除了降糖作用以外，这个药物还有抑制进餐早期胃排空的作用，这种作用对于调节餐后血糖，抑制食欲，控制体重，也都有

着重要的额外收益。

注意司美格鲁肽是处方药

司美格鲁肽于2021年4月在国内上市，目前在中国获批的适应症仅为2型糖尿病，并不推荐非糖尿病人用来减肥。然而，“美国食品药品监督管理局(FDA)已经批准其作为减肥药使用”“国内申请减肥适应症并已经进入临床试验阶段”等宣传语，依然把司美格鲁肽打造成了高效、安全的“减肥神器”。司美格鲁肽虽具有良好的安全性，但很容易带来胃肠道的不良反应，主要为恶心、呕吐、腹泻等，甚至有患者因此停药。除此之外，司美格鲁肽也有它的禁忌症，糖尿病酮症酸中毒，有甲状腺髓样癌或家族史的朋友，患有胰腺炎合并高甘油三酯，胆石症，酗酒问题的患者，都应该禁用此药物。

最后需要提醒大家的是，司美格鲁泰是处方药，在中国尚没有用于减肥的适应症，对于想要使用司美格鲁肽减肥的朋友来说，尤其是并不肥胖的人群，

更需要考虑药物的禁忌，副作用等注意事项，且对于没有肥胖标准的国人，目前还没有相关的临床试验数据，效果和潜在的副作用也未可知，所以医院门诊开具该药品需要有明确的符合适应症的诊断。专家建议，减肥更靠谱的办法还是要靠自己严格自律，严格控制饮食热量摄入和加强身体的活动消耗来控制体重，这样的方式才是安全又健康的。

■小贴士

司美格鲁泰的储存方式

- 首次使用前：储存于冰箱冷藏室中(2-8℃)；
- 首次使用后：储存于30℃以下环境或2-8℃冰箱中，最多可保存6周；
- 切勿冷冻，冷冻后不得使用；
- 不用时盖上笔帽，避光保存；
- 每次注射后和储存时应取下针头，以防止针头阻塞、污染、感染、溶液泄漏和给药不准确。

观海新闻/青岛晚报 记者 于波 通讯员 李春燕

莱西三家单位热血暖寒冬 职工伸出手臂为生命接力献血

近期因受疫情影响，街头献血人数骤减，血液库存愈发紧张。12月21日，莱西市自来水公司、莱西市联通公司和莱西市水利局再次组织开展“伸出手臂，为生命接力”无偿献血活动。短短一上午，32名职工献血12300毫升，为拯救生命贡献力量。

为减少疫情传播风险，此次多单位联合开展无偿献血活动分两批进行。上午部分职工在青岛市中心血站莱西献血服务部参与无偿献血，其余职工将于近日在莱西献血服务部月湖献血屋和北利群献血屋参与献血，他们在做好自我防护的情况下奉献爱心。来自联通公司的李云平、于丽娜，看到单位钉钉群发布的献血招募信息后立即报名，俩人共同携手各自献血400毫升。大学时期的李云平虽然对无偿献血没有太多了解，但坚持和同学组团定期参加无偿献血。李云平介绍，姐姐手术需要用血，让她感悟到血液对于生命、家庭的重要性。在李云平的鼓励下，于丽娜成功献血后高兴地说：“爱心是有能

量的，在李姐的爱心感染下，我一定会坚持以力所能及的力量去帮助别人。”吕云高是莱西市水利局的职工，已累计献血4000毫升。2003年他退伍回到老家时开始参加无偿献血，以全新的方式诠释了军人“退伍不褪色 退役不退志”的光荣传统，从此他便一直坚持走在无偿献血的道路上。献血者吕云高说：“只要身体条件允许就要坚持献血，不论单位组织还是个人都要坚持，生命是不能等待的。”解富蕾是莱西市自来水公司的职工，曾当兵16年的他同样乐于无私奉献，这次成功献血400毫升。倡导者先行，青岛市中心血站莱西献血服务部主任刘成阳和副主任苏永也毅然撸袖加入无偿献血活动中，分别献血400毫升，贡献血站人的力量，展现血站人的担当。

“人民至上，生命至上”，是来自不同单位职工共同的心声，他们以爱之名共同撸袖，共克时艰，用热血温暖这个特殊的寒冬，留下逆行而上的爱心印记，缔造生命的传奇。

记者 于波 通讯员 徐燕青



献血者吕云高。

健康青岛

当心“无声杀手”高血压

正确认识高血压谨遵医嘱精准防控治疗

高血压被称为“无声杀手”，看似波澜不惊，却在沉默中催生新的致命顽疾。对高血压患者来说，常年的药物控制、定期的血压监测是生活中的“必选项”。本期《健康青岛》邀请了青岛市市立医院本部心内二科主任何涛，与市民交流高血压的相关话题。市民如有问题可拨打健康热线85702120。同时，市民可关注市立医院官微了解相关内容。

今年72岁的王老先生是何涛的老病号。最初就诊时因为憋气，让他一度怀疑可能患上了肺癌。其他医院接诊后，并没有给出明确诊断。抱着最后一线希望，他慕名来到市立医院，找到了心内科专家何涛。让老人没想到的是，何涛依据症状和检查结果判断幕后元凶是房颤。除了心脏问题，何涛还发现王老先生的血压已经高到需要吃药控制的程度了，而他对此一点不知情。老人说，在确诊高血压前，他从不知道自己的血压高，连头晕的症状都没有，检查后才猛然发现血压早已高出了正常范围。遵从何涛给出的医嘱，老人通过药物将血压控制在比较合理的范围内，可生活中还离不开烟酒，这无疑是潜在的生命隐患。何涛介绍，高血压对心脏、脑血管、肾脏都有伤害，当身体出现以下六个信号：头痛、耳鸣、头晕、肢体麻木、胸腹疼痛、心跳不规律时，务必警惕地意识到，自己的血压是否超出健康值。科学预防高血压离不开合理的饮食和健康的生活方式。在饮食方面，应当提倡减盐生活，每人每日食盐摄入量在6g以下。其次，要保持良好的生活习惯，戒烟戒酒，莫让血压“高高在上”。

何涛提醒，高血压患者应认清自己的血压规律。勺型高血压患者，也就是血压在24小时内具有“昼高夜低，两峰一谷”的节律现象，一天里血压变化曲线像一个勺子，建议在清晨空腹服用长效降压药。有部分高血压患者的夜间血压下降幅度与白天相比不足10%，这种血压被称为非勺型血压。此类患者需要使用长效降压药物，一般在晚上8点或睡前服药。家庭血压测量对于高血压患者来说，是时刻监测自身健康状况非常重要的手段。测量时间一般建议为早起空腹时与晚间睡前，如若需要，则建议运动后10到15分钟，餐后2小时再进行测量，血压数值一旦超过健康范围，应及时就医确诊继发性高血压或原发性高血压，根据病情遵医嘱进行精准治疗。

于波 张小青

《健康青岛》播出时间

QTV-2首播：周六8:50 重播：周一9:25 周三9:25

手术直击

小导丝巧解中学生血管危机

提醒家长发现孩子单侧腿肿应及时就诊

下肢深静脉是承担着血液回流的一个管路，由于它的位置比较深，有的时候表面看不到内在的故障。一旦下肢静脉形成血栓，如果不及时处理，可发展为肺栓塞，对患者的生命健康造成严重威胁。本期《手术直击》播出的是青岛市市立医院东院血管外科副主任颜京强主刀的下肢深静脉血栓腔内微创治疗手术。特别邀请了青岛市市立医院东院血管外科主任李大林解读手术，并就如何预防下肢深静脉血栓提出健康提醒。同时，在节目的过程中，开通了健康咨询热线85702120。

前不久，青岛市市立医院东院血管外科接诊了一位年仅14岁的中学生小杨，当时病情十分复杂。小杨有糖尿病史，因酮症酸中毒出现了昏迷，被紧急送往急诊科治疗，待病情稳定后，新的问题接踵而来——右腿肿胀完全没有消肿的迹象。家长立刻带着小杨求助于医院的血管外科，颜京强接诊后发现，情况并不乐观。经检查发现，小杨右腿的下肢深静脉出现血栓，且血栓波及范围大、且堵塞情况严重，如果不及时处理，将影响到后期双下肢的血液回流，导致腿发黑、老烂腿等血栓后遗症。经过详细的讨论后，颜京强带领团队决定通过介入手术的治疗方式，帮助小杨摆脱下肢深静脉血栓带来的困扰。在持续两个多小时的手术中，颜京强利用细如发丝的导丝成功打通血管通路，取出了血栓，肿胀的情况得到了缓解。术后24小时，小杨便能下地活动了，后期还需要服用三个月的抗凝药物。从术后复诊情况看，患者恢复得不错，已经回归到了正常的生活和学习中，日常的体育锻炼也没有受到影响。据颜京强介绍，下肢深静脉血栓在儿童中的发病率并不低，只不过大部分选择保守治疗，像小杨这种血栓波及范围大、符合手术指征的，必须进行及时的手术治疗干预，以免病情进一步恶化。

肢体肿胀是下肢深静脉血栓形成的常见症状之一，伴有患肢皮肤张力的升高，卧床休息及抬高患肢可有所缓解，大多数为双下肢不对称肿胀。因此，专家呼吁家长要引起重视，一旦发现孩子出现单侧腿肿的症状，应当及时到医院就诊治疗，听从专业医生的建议防患于未然。

于波 张小青

《手术直击》播出时间

QTV-2首播：周六9:40 重播：周二9:40 周五9:40