降糖药获批“减肥”哪些胖人适用

有减肥需求的人应该听过司美格鲁肽这种药，它既可用于治疗2型糖尿病，也对肥胖人群减重有效。日前，以改善成年人肥胖/超重的“减肥版”司美格鲁肽在国内获批。也就是说，今后它可以作为减肥药上市。

那么，原本作为降糖药的司美格鲁肽获批用于减肥，使用有风险吗？它与“降糖版”司美格鲁肽能混用吗？面对各种减肥药，该如何正确认识它们的减重作用？

1.司美格鲁肽适用两类肥胖人群

人体的回肠与结肠细胞可以分泌胰高血糖素样肽-1(GLP-1)，以葡萄糖依赖的方式促进胰岛素分泌，调节血糖。但是人体分泌的天然GLP-1在进入血液后，会被二肽基肽酶-4(一种蛋白质)迅速分解失活，半衰期仅有2分钟。这是人体正常的机制，药物利用这个机制便可干预血糖调节，且安全性良好。

作为人工合成的GLP-1类似物，司美格鲁肽能够激活人体的GLP-1受体调节血糖，半衰期约7天，可以增加调节血糖的作用时间。所以，研制司美格鲁肽的初衷是为了治疗糖尿病。

后来进入临床试验后，研究人员发现司美格鲁肽通过激活GLP-1受体，不仅会刺激胰岛素分泌，还有抑制胰高糖素分泌、减缓胃排空而增加饱腹感、抑制下丘脑摄食中枢等作用。换句话说，使用司美格鲁肽能让人的食欲降低，减少进食量，从而减重。

基于司美格鲁肽有明确的减重作用，美国于2021年批准其用于非糖尿病成年人的减肥适应症，我国于今年6月25日也批准司美格鲁肽用于成年人肥胖/超重治疗。

司美格鲁肽用于减肥有明确的适用条件。它主要针对两类人群：第一类是体重指数(BMI)大于30的肥胖人群；第二类是体重指数在27—30之间，但同时具有一种或以上超重相关合并症(如高脂血症、高血压、阻塞性睡眠呼吸暂停、心血管疾病等)的人群。所以，如果体重指数在27以下，只是因为对自己身材不满意，想更瘦一些的人群，不适合使用司美格鲁肽。

由于司美格鲁肽有减缓胃排空和抑制下丘脑的作用，有些人在用药后可能会出现胃肠道不适、头晕、乏力、恶心、腹泻、呕吐、便秘、腹痛、消化不良、厌食等不良反应。不过，这些不良反应通常较轻微，且随着持续用药身体会逐渐耐受。需要注意的是，起始用药剂量不要过大，也不要过快增加剂量，具体药量调整应遵医嘱。

司美格鲁肽也有一些使用禁忌：用药出现过敏反应、有甲状腺髓样癌个人既往病史或家族病史、患有2型多发性内分泌肿瘤综合征的人，以及孕妇禁用。用药后出现胰腺炎，需及时就诊并立即停药。更重要的是，不推荐18岁以下人群使用司美格鲁肽。

2.“降糖版”与“减肥版”不可换用

司美格鲁肽既有“降糖版”，又有“减肥版”，怎么区分呢？

用于治疗糖尿病的司美格鲁肽商品名是“诺和泰”，用于减重治疗的司美格鲁肽商品名是“诺和盈”，两者的主要有效成分都一样，均通过激活GLP-1受体发挥作用，但药师不建议两者互换使用。

“降糖版”司美格鲁肽有2mg、4mg的规格，用药剂量建议从0.25mg起始，每周注射一次；4周后增加到0.5mg，每周注射一次；以0.5mg的剂量治疗至少4周后，可增至1mg，每周注射一次。每周剂量不推荐超过1mg。

“减肥版”司美格鲁肽有0.25mg、0.5mg、1mg、1.7mg、2.4mg等多种规格，同样是每周注射一次，从0.25mg起始，每4周增加一次剂量，直至每周2.4mg的最大剂量。司美格鲁肽“减肥版”的用药剂量要大于“降糖版”。

两种司美格鲁肽的区别，并不只是换了个包装盒。“降糖版”需要长期规律用药，使用相对固定的规格，每支药物分多次使用；“减肥版”则是单次使用的单剂量规格，可根据体重变化及对药物的耐受程度灵活调整用药剂量。

在用药经济性上，“降糖版”司美格鲁肽已被纳入医保，糖尿病患者用药可享受医保优惠政策，而“减肥版”司美格鲁肽没有被纳入医保，用药成本会更高。

3.与同类减肥药利拉鲁肽有何区别

除了司美格鲁肽，近些年大家耳熟能详的同类减肥药还有利拉鲁肽。这两种药同属于一家药企，利拉鲁肽2010年作为治疗糖尿病的药物在美国获批上市，当时批准审查报告中指出，除了降低血糖，利拉鲁肽还有帮助减轻体重的潜在益处。随着临床试验的进行，利拉鲁肽被证明可以安全、有效地减轻体重，于是2014年在美国获批上市，成为世界上第一个被批准用于减重治疗的GLP-1激动剂。2023年7月，我国用于肥胖或超重适应症的国产利拉鲁肽也获批上市。

不过，与半衰期约7天的司美格鲁肽相比，利拉鲁肽的半衰期短得多，约13小时，想维持药效就需要每天注射，使用起来不太方便。于是，研究人员在利拉鲁肽的基础上进行了改进，开发出每周只需注射一次也能保证疗效的司美格鲁肽。因此，司美格鲁肽可以看作是利拉鲁肽的“周制剂”。

另一个不同之处是，利拉鲁肽只能注射给药，而司美格鲁肽除了注射剂型，还有口服制剂，极大地提高了患者用药的依从性。

4.减肥不能只寄期望于药物

从医学角度看，肥胖是一种由生物、遗传、社会、心理和环境等因素相互作用引起的慢性复杂疾病。早在1997年，世界卫生组织就已将肥胖定义为疾病。

肥胖不仅会损害身体组织器官的正常功能，同时，它也是多种疾病的诱发因素之一，如心血管疾病、某些类型的癌症、2型糖尿病等。这些疾病会降低患者的生活质量或缩短预期寿命，肥胖也被视为“万病之源”。

肥胖需及时干预，积极减重，但减肥不能只依靠药物，因为没有一种减肥药是完美无缺的，人们在享受药物疗效的同时，也要承担药物不良反应的风险。而很多药物未知的不良反应，都是在上市后的长期观察中被发现的。例如，1997年在美国上市的减肥药“西曲布明”红极一时，后来却被市场监测到可引发严重的心血管风险，于2010年禁售。

司美格鲁肽2017年12月在美国上市，2021年6月被批准用于减重治疗，其作为降糖药的“生命”不到7年，作为减肥药的“生命”刚满3年。这对于药物安全的长期观察工作而言，时间非常短，仍不能确定长期用药的安全性。

通过前面的药理分析，大家应该明白，司美格鲁肽之所以能减肥，其实就是“让人感觉不怎么饿”，从而减少进食量。而进食量的控制，大家也可以依靠改变饮食结构和生活方式来实现。合理安排进食顺序，餐前先喝汤，易产生饱腹感；再进食蔬菜或低糖水果，因其体积大、热量低、吸收速度慢，可诱导饱腹感；然后进食热量偏高的荤菜，进一步提升饱腹感；最后进食少量主食或碳水化合物，以减少总热量的摄入。大家也可以在餐前饮水和吃少量坚果(如10个杏仁、20粒花生等)，坚果含不饱和脂肪酸，进食后可刺激胆囊收缩素的分泌，通过迷走神经和非迷走神经的途径来降低食欲。

总之，减肥药不是减肥的“救命稻草”，大家一定要理性看待药物作用，控制体重的首要努力方向仍是选择安全的生活干预方式。

本报综合消息

当心沉迷游戏 远离不良习气 避免意外伤害

孩子过暑假 谨防身边三类风险

暑假来临，孩子们暂时脱离了学校的监护，如果父母又忙于工作，就容易落入一个“监管空白”。海淀法院法官统计历年案例，提醒家长：暑期要特别注意防范三类风险。

沉迷网游 小学生充值打赏三千多元

朱建的父母很奇怪——本来学习优秀的儿子，怎么一个假期后成绩一落千丈，还变得内向起来。一开始，家长以为是孩子升入六年级，不适应这种改变，但在和老师多次交流后，父母发现了朱建的“病根”：暑期，朱建的父母工作繁忙，常把手机当作玩具“打发”孩子。朱建一开始只是玩手机游戏，后来为了赢，开始观看主播的直播。开学后，朱建在上课时都会因此走神。在后续沟通中，朱建终于坦白，自己为了打游戏、看主播，一个假期偷偷充值、打赏花费了三千多元。

在帮孩子摆脱网络沉迷的同时，朱建父母也联系相关公司客服，要求退还费用，但遭到公司的拒绝。为此，朱建父母以儿子的名义将相关公司诉至法院。

在法院的主持下，最终双方达成调解。

法官提醒：别让“小朋友”只有手机玩伴

近年来，未成年人因游戏充值、打赏主播产生的退费纠纷持续增加，特别是在假期之后，此类案件呈高发态势。“我认为追回损失不是此类案件的重点，我们应该把注意力放在孩子沉迷网络这个问题上。”法官指出，未成年人是易于沉迷网络的高风险群体。假期，由于缺少学校的监管，忙于工作的父母常常让手机“钻了空子”。父母作为保护和教育未成年人的第一责任人，应对孩子使用网络可能遭受违法或者不良信息侵害、沉迷网络等风险有清醒认识，并采取相应措施。父母应当加强陪伴，合理安排孩子的上网时段、时长等。

酒后滋事 高三学生被判拘役六个月

去年暑假，高三学生王珏约同学打球，随后，同学们一起聚餐。吃饭时，王珏等人都喝了不少酒。回家路上，王珏等人无故拦截被害人张先生乘坐的车辆。双方发生口角。之后，王珏等人对张先生和前来帮忙劝说的赵先生拳打脚踢，导致张先生颅脑外伤，脑震荡，左侧鼻翼骨折，多发软组织挫伤；致赵先生颅脑外伤，脑震荡，多发软组织挫裂伤。经鉴定，被害人张先生和赵先生的伤情均构成轻微伤。

王珏在案发现场被民警抓获。检察院以寻衅滋事罪将王珏公诉至法院。在法院审理期间，王珏在家属的帮助下赔偿了被害人，并取得了两位被害人的谅解。法院认为，王珏的行为已构成寻衅滋事罪，鉴于其犯罪时未满十八周岁，到案后能如实供述主要犯罪事实，且积极赔偿两位被害人的经济损失，已获得被害人的谅解，依法对其从轻处罚，判其六个月拘役。其他与王珏共同作案的未成年人被另案依法处理。

法官提醒：“大朋友”别沾染不良习气

暑期，一些“大龄”未成年人暂时脱离学校的管理和教育，容易沾染不良习气。法官总结，具体不良行为有：夜不归宿，打架斗殴，强行向他人索要财物，偷窃、故意毁坏财物，参与赌博或者变相赌博，观看收听色情淫秽的音像制品、读物等。

法官提醒，父母在日常生活中，要提高自身素质和家教水平，走出溺爱、纵容子女或“棍棒教育”等误区，发现未成年人心理或者行为异常的，应当及时了解情况并进行教育、引导和劝诫。发现未成年人有不良行为、严重不良行为的，应当及时制止并加以合理管教，防止其走向犯罪道路。

意外伤害 偷骑摩托撞车受重伤

戴上头盔、引擎轰鸣、速度飙升……受父亲影响，黄杰对摩托车有一种狂热的喜爱。

暑假时，趁着父母不注意，黄杰擅自拿走父亲的无号牌二轮摩托车钥匙上路行驶。行至某路口时，黄杰驾驶的摩托车与李某驾驶的小轿车相撞。事故导致黄杰受伤，李某车辆损坏。事故发生后，黄杰被送往医院急救并住院治疗，出院诊断为：脑外伤后神经反应等多种症状。

交管部门认定李某对该起交通事故负主要责任，黄杰为次要责任。为此，黄杰起诉要求李某承担赔偿责任。

法院审理认为，本案事故虽经交管部门认定李某负主要责任，黄杰负次要责任，但考虑到本案中黄杰为未成年人，其违反法律禁止性规定，高速驾驶无牌照二轮摩托车上路，黄杰本人的违法行为及其法定代理人未能尽到监护责任在很大程度上导致了本案事故的发生，因此酌定黄杰和李某对黄杰的损失承担同等赔偿责任。

法官提醒：暑期应加强安全教育

法官介绍，意外伤害是造成我国未成年人伤亡的首要原因，特别是在暑期，溺水、交通事故都严重威胁着孩子的生命健康安全。

暑期应该注意道路交通安全，家长要加强对孩子的安全教育，不能闯红灯，过马路要走斑马线；不要在道路、车辆旁、停车场等地方玩耍；走路时，要注意观察周围的情况。孩子在骑车或玩滑板时要正确佩戴安全头盔；未满十二岁的孩子，不能自行骑车上路，未满十六岁的青少年不能骑电动自行车上路。

此外，未成年人游泳时必须由家长陪同或者结伴而行，不去危险或不熟悉的水域，不游野泳。(文中未成年人均系化名)

本报综合消息