



健康生活事业部总监:程和平
新闻热线:13981393110
邮箱:2008hepingy@163.com

“减肥针”可“躺平”减肥? 科学减肥才是硬道理

医生提醒

记者 戴余乐

入夏以来,人们减肥的心蠢蠢欲动,不少人都希望能轻松快速减肥。最近,一款被称为“躺着瘦”的“减肥针”在社交平台走红,让热衷于减肥的人们似乎找到了一种无须节食和锻炼的捷径。

这种“减肥针”的作用机制是什么?它真的没有安全风险吗?针对这些问题,记者采访了乐山市中医医院内分泌科副主任王茂源。



王茂源(左一)为患者看诊 受访者 供图

药物核心:延缓胃排空,增加饱腹感,最终减少食物摄入量。
据了解,网上热议的“减肥针”,正式名称为胰高糖素样肽-1受体激动剂(GLP-1RA)。这是近年来用于临床的一种新型降糖药,其作用机制是通过激活胰高糖素样肽-1受体,以葡萄糖浓度依赖的方式增强胰岛素分泌,抑制胰高糖素分泌,并延缓胃排空,通过中枢性的食欲抑制减少进食量,从而达到降血糖、减肥等目的。

“减肥针”真的能减肥吗?

“目前,我国获批上市的胰高糖素样肽-1受体激动剂包括司美格鲁肽、利拉鲁肽等。”王茂源介绍,通过我国药监部门批准上市的司美格鲁肽有着严格的适应症,适用于2型糖尿病患者的血糖控制,并非用来减肥。而去年,利拉鲁肽注射液虽正式获批用于肥胖或超重治疗,但也有严格的使用要求。用于减肥均要求成人患者的BMI要≥30kg/m²,或是≥27kg/m²并伴有至少有一种体重相关的合并症(高血压、2型糖尿病

或血脂异常等),医生才可开具处方,并且每次注射的剂量如何、打多久都要有严格的评估。

“盲目使用司美格鲁肽、利拉鲁肽,甚至自行增加剂量,都是有风险的,会引起不良反应,如恶心、呕吐和腹泻。另外,由于司美格鲁肽可能增加胰腺炎的风险,促进甲状腺髓样癌的进展,禁止甲状腺髓样癌患者和家族史病人使用,有疑似和确诊胰腺炎患者也禁止使用。”王茂源说。

没有捷径 科学减肥才是硬道理

网红减肥法轻断食有用吗?还有没有减肥捷径,外科手术靠谱吗?对于这些问题,王茂源认为,减肥是一件持之以恒的事情,所有的减肥手段都要遵守能量守恒定律,最有效的办法是管住嘴、迈开腿。
比如轻断食,王茂源说,一天只摄入一个鸡蛋、一点水煮菜甚至只吃水果,虽然可能会有减肥效果,但由于缺乏必要

的碳水化合物和维生素,会带来严重的营养不良,之后反弹的概率也非常大。
当然,对于通过饮食、运动后,瘦身效果仍不明显的市民,可前往正规医院咨询。医生会对肥胖患者进行肥胖相关指标的医学评估,建立医学减重档案、自我管理训练、药物或手术干预等方案,帮助患者科学减肥。

相关链接

身体质量指数,即BMI,是常用的衡量人体胖瘦程度的标准。
计算公式为:身体质量指数等于体重(千克)除以身高(米)的平方。我国18岁至64岁的健康成年人身体质量指数18.5至23.9,身体质量指数大于等于24为超重,身体质量指数大于等于28为肥胖。



“急”在心里 “救”在身边 ——市人民医院“健康直通车”走进乐山市实验中学

记者 戴余乐 文/图



为增强学生急救意识,提高学生急救能力,保障校园安全,5月28日,市人民医院“健康直通车”走进乐山市实验中学,为该校7年级学生进行急救知识普及和技能培

训。活动现场,市人民医院急诊科主管护师杨洁用通俗易懂的语言,为学生详细讲解了什么是心脏骤停,发生紧急情况后的正确处理办法,如何判断呼吸道梗阻,以及癫痫发作的症状和应对方法等。讲座中,还穿插了学生问答和心肺复苏、海姆立克急救法的操作演示,现场气氛活跃。

为帮助学生更好地掌握急救技能,市人民医院急诊科杨洁、李晓丽利用人体模型,让学生实际参与到操作练习中,切身感受救护手法和操作力度,并在旁进行一对一指导,及时指出学生操作存在的问题,帮助大家正确掌握每一个救护动作。

黄刚 深耕耳鼻喉 扼守“要冲地”

记者 严俊铭 文/图

人物档案

黄刚,四川省耳鼻咽喉头颈外科学会儿童耳鼻咽喉头颈外专业委员会委员,乐山市耳鼻咽喉头颈外专业质控委员会委员,乐山市妇幼保健院耳鼻喉科副主任医师。



黄刚在接诊患儿

“孩子没有打鼾了,张口呼吸也消失了,手术效果真好,谢谢你!”近日,刘女士带着5岁的孩子到乐山市妇幼保健院耳鼻喉科复查时,一脸开心地向黄老师表示感谢。两年前,刘女士的孩子总喜欢张口呼吸,睡觉也张着嘴巴,呼噜声特别响,睡眠质量差。不仅如此,孩子面部也有些变形。经过检查,孩子患有腺样体肥大。经详细评估后,黄刚为其成功实施了腺样体切除术。

黄刚1994年毕业于华西医科大学临床医学系,30年来坚守耳鼻咽喉临床一线,积累了丰富的临床经验,尤其对儿童耳鼻喉疾病有着独到见解。擅长鼻窦炎、鼻息肉、声带息肉、儿童腺样体肥大、扁桃体肥大等耳鼻咽喉疾病的诊治。

耳鼻咽喉,是人体要冲之地,涉及我们的听觉、嗅觉和呼吸功能,对于儿童而言,耳鼻咽喉健康对身体成长发育的影响尤为明显。黄刚提醒:儿童生长发育需要更多的关注,看似普通的耳鼻喉疾病如果不及早治疗将对儿童的健康成长造成较大伤害。以儿童腺样体肥大为例,长期张口呼吸不仅会影响生活,更严重的是会发生面部发育变形,造成颜值受损,也就是医学上的腺样体面容。

高热惊厥需谨慎 做好这几步很重要

2024年5月27日 星期一 乐山市妇幼保健院

“医生,麻烦快帮我们看看,我孩子又出现了抽搐症状。”近日,乐山市妇幼保健院急诊科内又来了一位“常客”。据了解,这是一名患有癫痫的小朋友,每次发烧到一定程度就会出现抽搐症状。

据悉,高热惊厥在临床上好发于婴幼儿,6个月至5岁年龄段较为常见,往往发生于感染早期高热(大于38.5℃)状态下,主要表现为突发全身或局部肌肉的阵挛及强直性抽搐,伴发双眼斜视、直视、上翻,意识障碍等。发作时间较短,多数在5分钟以内,24小时内仅发作1次。

在家出现高热惊厥症状家长应如何应对?面对这一问题,乐山市妇幼保健院急诊科医生陆健明给出相应建议:

- 1.发现患者有热性惊厥症状后,首先家人要保持冷静,迅速让患者平躺,避免二次损伤;
- 2.将患者头部偏向一侧,及时清除口鼻分泌物,避免分泌物误吸;
- 3.抽搐发作时不要灌药,解开可能导致呼吸困难的衣服,抽搐严重的应将患者上下牙齿用软木棒隔开,避免咬伤舌头,但是牙关紧闭的患者不应撬开;
- 4.抽搐无缓解时120转运至就近医院急救处理。(记者 曾梦园)

市中区人民医院成立 党外知识分子联谊会

本报讯(邹天元 记者 戴余乐)近日,市中区人民医院召开党外知识分子联谊会(以下简称“知联会”)成立大会暨第一次会员大会。

会议审议通过了《乐山市市中区人民医院党外知识分子联谊会章程(草案)》《乐山市市中区人民医院党外知识分子联谊会会员大会选举办法(草案)》,选举产生了知联会第一届理事及班子成员。

会议强调,知联会及新班子要把坚持党的领导贯穿各方面,夯实团结奋斗的共同思想政治基础;坚持培优提能,发挥知联会聚才引智优势,搭建党外知识分子之间“连心桥”;要充分发挥新时期党外知识分子的良好社会形象,切实增强党外知识分子在医院发展中的引领示范作用,积极承担社会责任,加快创建“同心”公益品牌,不断提升医院知联会影响力。

无偿献血30问

为什么要推行单采成分血

单采血小板成分可以使因止血困难而濒临死亡的病人起死回生;单采外周血干细胞成分可以移植给罹患血液疾病的患者,使其重建造血功能。单采成分血使临床医生拥有了更多和更有效的医疗手段。一位成分血捐献者可以向病人提供一个治疗量的血液成分,快捷简便、临床疗效好,而且可以大大减少因输入多人份的血液成分可能产生的副作用。(市中心血站)

快乐献血 自在嘉州

献血咨询电话:0833-5188116
团体预约电话:0833-2503103

乐山市公民无偿献血领导小组办公室 乐山市中心血站 广告

**乐山市卫生健康委员会
乐山市健康教育协会**

广告

疾病预防与控制

乐山市疾病预防控制中心 协办 广告

乐山日报·健康周刊

技术支持单位

- 乐山市人民医院 急救处:2119310 急救:2119328
仁爱济世 精诚行医
- 乐山市中医医院 院办:2441183 急救:2446120
倾心为病人 德技求双馨
- 乐山市妇幼保健院 院办:6268111
仁心仁术 呵护生命
- 乐山市精神卫生中心 心理健康咨询:5868866
仁爱 至善 笃诚 求精
- 乐山老年病专科医院 急救:2150330
敬老·精工·创新·卓越
- 乐山市市中区人民医院 急救:2121999
厚德诚信 精益求精
- 乐山市市中区肿瘤医院 急救:2600241
敬慎 精诚 守正 弥新
- 乐山友谊医院 健康热线:2555120
仁爱·精诚·责任