

## 一针就能躺瘦？

## 网红“减肥针”盲目跟风隐患多

□记者 傅明燕 通讯员 陈文薇

不用节食、无须运动，打一针就能轻松瘦身？近期，司美格鲁肽、玛仕度肽、替尔泊肽等药物，凭借“躺瘦”噱头成为网红“减肥针”，受到不少市民追捧，甚至有人私自网购注射，埋下诸多健康隐患。舟山医院内分泌科主任金岩提醒，此类药品属于严格管控处方药，并非人人适用，如果不当使用可能造成不可逆伤害，科学减重才是安全之道。

这些网红“减肥针”并非专为瘦身设计的美容产品，最初均为治疗2型糖尿病的降糖药物。其减重原理是抑制食欲中枢，减少食物摄入，延缓胃排空，因临床减重效果显著，才被批准用于体重管理。“这三类药物都是长效注射剂，一周一次给药，就因为太便捷，让不少人忽视了用药规范。”金岩说。

“减肥针”存在明确副作用与严格禁忌。金岩介绍，常见不良反应有恶心、呕吐、腹泻、厌食等胃肠不适，部分人还会出现情绪低落，严重时可能诱发急性胰腺炎、胆囊炎。有甲状腺髓样癌

病史或家族史者，是绝对禁忌人群，严禁使用相关药物。

此外，三款药物适配人群各有不同，需结合身体状况对症选择：重度肥胖且伴有心脑血管疾病、肾脏尿蛋白异常的，优先选用司美格鲁肽；合并脂肪肝的肥胖人群，玛仕度肽更为合适；重度肥胖合并睡眠呼吸暂停综合征人群，替尔泊肽改善效果更佳。目前，仅司美格鲁肽、替尔泊肽纳入医保，且仅限二甲双胍或磺脲类药物控糖不佳的2型糖尿病患者报销。

金岩特别强调，这些药物都是处方药，必须前往正规医院，经专业评估后凭医嘱开具、规范使用，“网购药品不仅存在假货风险，剂量无法精准调控，注射不当还可能引发皮肤感染等并发症，得不偿失。”

对于微胖且无健康隐患人群，金岩建议坚持健康饮食与适度运动，这是持久减重的最佳方式。体重超标者可前往舟山医院体重管理门诊进行专业评估，区分病理性与生理性肥胖，排查并发症后开展规范治疗，在保障健康的前提下科学减重。

## 缺牙不止影响吃饭 还伤大脑

舟山医院为八旬老人  
微创种牙成功□记者 傅明燕  
通讯员 叶青盛

“终于能好好吃饭了。”近日，82岁高龄的市民张先生（化名）在舟山医院完成最后一步种植修复治疗，脸上露出舒心笑容。

张先生从中年时期就陆续拔除下颌7颗牙齿，多年来一直佩戴活动假牙生活。随着年龄增长，加上活动假牙长期佩戴磨损，牙槽骨出现明显吸收萎缩，原有假牙松动撬动、贴合度变差，咀嚼功能持续下降，吃饭十分费力。家人既心疼老人生活质量大打折扣，又顾虑高龄种植手术风险，多方咨询就诊，均因年龄偏大、缺牙数量多、手术风险较高被婉拒。

经多方打听，张先生在家人陪同下前往舟山医院口腔科种植专家门诊就诊。科室副主任郑珉为其全面细致检查、综合评估身体状况，量身定制个性化微创种植方案。

本次手术全程在心电监护安全保障下开展，仅用时30分钟，就成功植入4颗种植体，老人术中无明显不适。经过5个月规范修复，张先生下颌7颗

缺牙全部成功修复，咀嚼功能显著提升，吃饭香甜、精神状态更佳，日常生活质量得到明显改善。

郑珉介绍，不少市民对种植牙存在顾虑，觉得流程烦琐、害怕疼痛，因此长期缺牙或勉强佩戴活动假牙。其实目前种植牙技术已经十分成熟稳定。不仅高龄老人可以安全种植，即便合并糖尿病、心脏病、长期服用抗凝药物等高危情况，在规范、安全、专业的诊疗条件下，同样可以开展种植牙修复，有效解决缺牙困扰。

此外，权威研究表明，缺牙的危害远不止咀嚼无力，牙齿缺失后咀嚼功能减退，大脑接收的咀嚼刺激大幅减少，会影响神经传导及大脑神经细胞活性，会显著增加阿尔茨海默病患病风险，该结论也在3月央视网相关报道中权威发布。

“口腔健康是全身健康的第一道防线。”郑珉提醒广大市民，缺牙后应尽早修复，切勿长期拖延；坚持定期口腔检查、及时治疗口腔疾病，守护好口腔健康，就是守护全身身体健康。

传统养生功法康复教学  
助力患者身心康复□记者 高阳  
通讯员 石冰沁 文/摄

近日，舟山市中医院多个病区推出中医特色康复宣教活动。医护人员现场示范带教传统养生功法，带领住院患者及家属共同练习，将中医养生理念融入日常康复护理，助力患者加快身心康复。

4月21日下午，市中医院住院部四楼休闲厅，心血管科、脑病科、老年医学科护理团队变身养生带教员，手把手带领患者及家属练习定制化养生功法，现场氛围轻松热烈。

针对心血管科胸痹心痛患者，医护重点开展八段锦教学。中医理论认为，胸痹心痛多因心脉痹阻、气血亏虚引发。而八段锦通过调身、调息、调心

三者结合，既能增强身体控制力、调节呼吸与心神，又能理气活血、化痰祛瘀、疏通气血，有效调节脏腑功能，助力心脏康复。

对于脑病科、老年医学科眩晕病患者，科室量身创编的眩晕康复操备受欢迎。这套功法立足中医经络理论，以头部、肩颈部舒缓动作为主，配合匀速呼吸，可调和经络气血、改善脑部血液循环，缓解脑疲劳，起到定眩止晕、改善脑部功能的作用，尤其适合老年人群及眩晕患者日常锻炼。

接下来，舟山市中医院将持续常态化开展中医特色康复活动，推动传统养生功法与临床护理深度融合，以独具特色的中医医疗服务为患者健康保驾护航。

晚上吃姜真的赛砒霜？  
别再被误导了

“早上吃姜胜参汤，晚上吃姜赛砒霜”的说法，让不少人对吃姜心存顾虑。

晚上吃姜到底行不行？今天就为大家科学辟谣，把吃姜的真相讲清楚。

“晚上吃姜赛砒霜”是过度夸张、不科学的说法。生姜本身无毒，是传统药食同源食材，能解表散寒、温中止呕、温肺止咳，合理食用对人体无害。

这句话的本意，并非说晚上吃姜有毒，而是提醒不要过量、生吃。白天人体阳气旺盛，吃姜可帮助升发阳气、提神醒脑；夜间身体需要安静休息，生姜中的姜辣素、挥发油有兴奋作用，过量食用可能影响睡眠，敏感人群易失眠、

心烦，但这绝不是中毒。

生姜对胃黏膜有轻微刺激，空腹大量生吃可能引起不适，这和“剧毒”完全是两码事。

日常做菜放姜，完全不用担心。作为调味品，用量少、经过高温烹饪，刺激性大幅降低，不会对身体造成伤害，晚上正常做菜放姜完全可以放心吃。

生姜性微温，易助火伤阴，不是人人适合，以下人群建议少吃或不吃：体质偏热、经常口舌生疮、咽喉肿痛者；痔疮发作、容易便秘上火者；风热感冒、咳嗽黄痰者；孕妇及胃肠功能较弱者。

【舟山市疾病预防控制中心（舟山市卫生监督所）段蒋文】