

“一针瘦十斤”的网红减肥针，真能随便打？

为了达到理想的减肥效果，有的人会采取药物干预的方式。以替尔泊肽等为代表的“减肥针”被戴上了所谓神药的光环，在电商平台和社交圈层中广为流传。

然而，现实却不像广告“不运动、不忌口，躺着就能瘦”那么美好。在不具备医疗资质的地方购买并盲目使用减肥药物，可能引发恶心、呕吐、脱水甚至胰腺炎等严重不良反应。所谓“一针瘦十斤”真的适合所有人吗？盲目打针又有哪些风险？



AI制图

男子注射“减肥针”后频繁低血糖 一年后体重快速反弹

攀岩爱好者李先生由于体重原因导致运动表现欠佳，加上长期患有阻塞性睡眠呼吸暂停综合征，决定尝试使用替尔泊肽。用药一周后，李先生的体重明显下降，从82公斤降到79公斤。

李先生介绍，自己三个月时间一共打了三针，起初用的是2.5毫克的剂量，到后来直接用到了10毫克。剂量在不断提高，然而减重效果却大不如前了。

庆幸的是，李先生在用药过程中并没有非常不适的反应，相比之下，大体重基数的患者小王在注射替尔泊肽一段时间后，虽掉秤明显，但身体出现不适症状，遵医嘱停药后，体重出现明显反弹。

小王表示，他每周进行注射，保持了半年左右时间。注射之前有240多斤，半年瘦了约30斤，成效比较明显。然而其间，小王的食欲大幅降低，还出现了低血糖的症状。

因为频繁出现低血糖症状，小王在医生的指导下停止了注射。在停止注射三个月后，他的食欲才逐步恢复，一年多后，体重反弹至用药前水平。

有使用门槛的“减肥针” 究竟适合哪些人打？

据国家卫健委《肥胖症诊疗指南(2024年版)》明确规定，司美格鲁肽、替尔泊肽等GLP-1类针剂，是针对肥胖、超重人群的处方治疗药物，有着严格的适用范围。

其中，替尔泊肽仅适用于BMI \geq 28的肥胖成人，或BMI \geq 24且伴随高血压、高血糖、血脂异常等代谢疾病的超重成人，并非所有减脂人群都可使用。对于体重正常、仅追求体态微调的人群，注射这类针剂不仅毫无必要，还会打破身体代谢平衡，诱发各类健康问题。

公开报道显示，多地医院急诊科都曾集中接诊过多起减肥针不良反应病例，其中不乏体重正常、单纯追求纤瘦的年轻患者。很多使用者会陷入认知误区，将减肥针当作万能瘦身神器，却忽略了其药品的本质。北京佑安医院肝病三科主任医

师杜晓菲认为，越来越多人之所以选择替尔泊肽来减重，首先是药效有更好的可及性，其次是大家对身材管理的高追求，以及市面上对减肥针的宣传引导。

杜晓菲进一步解释，替尔泊肽是处方药，要在专业医生的指导下使用。它的减重效果确实会更好，不少人认为是降低了减重的门槛，实际上用药的门槛非但没有降低，反而更需要使用者有相关的病史支撑。

杜晓菲介绍，“如果这个人只是超重状态，那他至少要合并一个跟体重相关的并发症才能使用减重药物，比如高血糖、高血压、血脂异常、脂肪肝、阻塞性睡眠呼吸暂停，或者有心血管疾病。或者他已经达到肥胖症，通过生活干预也无法达到减重目标，这两种情况下可以联合使用减重药物。”

使用“减肥针”可能出现副作用 切勿私自购买、注射处方减肥针

杜晓菲称，替尔泊肽可能存在副作用。最常见的不良反应包括恶心、呕吐、腹泻、腹胀、便秘、食欲下降。在使用初期出现不良反应，大部分可以缓解，但长期用这些药，存在营养不良的风险。

此外这些减重药物不光减少脂肪，还会减少肌肉，在用药期间要特别关注肌少症的风险。也有研究认为，用这类药物患胆结石的风险会增加，少数患者极罕见情况下可能诱发急性胰腺炎，或者严重的脱水电解质紊乱。

杜晓菲建议，广大民众切勿私自购买、注射处方减肥针，健康减重的核心始终是科学饮食、规律运动、良好作息的结合，处方减重药物仅能作为肥胖病症的辅助治疗手段，并且使用之前必须严格做好评估。

杜晓菲介绍，“首先要做好评估，第一是不是肥胖和超重，第二是否存在代谢综合征的其他疾病。同时要关注用药的安全性，比如有没有胰腺炎病史、甲状腺疾病，如果既往有甲状腺髓样癌，或者他的直系亲属有甲状腺髓样癌家族史的，不建议使用这类药物。”

据中央广电总台中国之声微信公众号

天天吃降压药 为啥血压还是控不住？

高血压是最常见的慢性非传染性疾病之一，也是心脑血管疾病的首要危险因素。很多人觉得高血压是“老年病”“小毛病”，平时不痛不痒，不上心。事实上，长期失控的高血压会对全身血管和脏器造成“慢性侵蚀”，不仅会加速动脉硬化，诱发脑卒中、心肌梗死等急症，还会持续损伤肾脏、眼底等器官和重要部位。

一旦发生脑卒中、心肌梗死、肾衰竭，不仅会降低患者个人生活质量，还会加重家庭照护负担、消耗更多社会医疗资源。

不少患者感到困扰：已经用上两三种药，每天按时服用，血压却依旧控制不住、无法达标。这种情况该怎么办？

找到血压失控的原因

对于“按时吃药也控不住血压”的高血压，背后的因素多样且复杂。这类患者大多病程偏长，心脑血管、肾脏等靶器官易出现动脉硬化病变，发生心肌梗死、脑卒中等并发症的风险显著升高。

这种情况下，盲目加药、换药都不可取，要先找准病因。第一，评估当前用药方案是否合理、用药剂量是否达标。第二，判断所用药物是否匹配患者高血压分型、发病机制，以及合并基础病情况。

例如，患有肾脏疾病、内分泌疾病、心血管病变等会导致血压难以控制；年龄较大、肥胖、降压方案不合理或用药不充分、治疗依从性差、醛固酮升高等可导致血压控制不佳。此外，不良生活方式（如高盐饮食）也会引发血压升高。在众多影响血压控制的因素中，醛固酮水平偏高是大众甚至部分基层诊疗中长期被忽视的关键点之一。只有精准分

型、对症选药，才能靶向干预，切实提高降压治疗效果。

持续监测和生活管理 是关键

在高血压日常管理中，很多患者存在这样一个误区：吃上降压药就万事大吉，根本不知道自己血压并未达标。这种“靠自我感觉吃药”的惯性思维，是血压长期不达标的重要原因之一。

血压监测是高血压管理的基础。高血压早期往往没有明显症状，部分人仅偶有枕部头痛、头部发沉、睡眠不佳等非特异性表现，若不及时测量血压，几乎无法知晓血压是否控制达标。因此，正在服用降压药的患者，务必把居家定期监测血压当作日常习惯；普通健康成年人，建议每年至少测一次血压；血压处于正常高值人群，建议每半年监测一次。一旦发现血压持续不达标，便是身体发出的重要预警，需及时就医评估调整方案，切勿拖延观望。

与此同时，生活方式干预同样不可忽视。长期吸烟酗酒、久坐少动、精神焦虑紧张等都会持续推高血压。坚持清淡饮食、戒烟限酒、控制体重、规律适度运动，是药物治疗之外不可或缺的降压手段。

特别提醒：降压药减量、停药必须在专科医生的指导下进行，切忌“血压正常就停药、血压升高再吃药”，避免血压反复波动，持续损伤全身血管。

总之，血压是反映人体心脑血管健康的重要晴雨表。在此提醒高血压患者，服药期间务必坚持规律监测血压、定期评估血压达标情况，同步做好生活方式管控，才能长久守护心脑血管健康。

据光明网

美国科研人员发现 八段锦降压效果显著

近日，美国科研人员揭示了八段锦如何达到足以媲美某些药物的降压效果。

在为期一年的试验期内，受试者练习八段锦、进行自主运动或者被要求快步走。结果发现，每周练习五次八段锦的受试者会在三个月内出现血压下降的

情况。科研人员称，八段锦的降压效果“与部分一线药物的降压效果不相上下”。坚持练习一年后“效果与安全性都和快步走相当”。这次研究为高血压患者带来新希望，他们“不必一上来就依靠药物”。

据参考消息网

早睡是高效又朴素的“健康密码”

生活中，有不少人常常忽略了一个高效又朴素的“健康密码”——早睡。每天早睡一小时，是对身体最温柔的馈赠，是一场稳赚不赔的健康充值。

它不会让我们瞬间变得百病不侵，却能慢慢减少疲惫感、增强免疫力，让我们拥有更充沛

的精力去面对琐碎与挑战。熬夜会放大焦虑与内耗，让我们在深夜里胡思乱想，陷入负面情绪的循环。而早睡，能给情绪一个缓冲的空间。那些曾经让我们纠结烦躁的小事，会慢慢变得不值一提。

据新华社微信公众号