

打几针就能减肥？医生细说减重版司美格鲁肽注射液——

健康减重 别想着靠药物“躺瘦”

□本报记者 王渊博 文/图

靠打针就能减肥？最近一段时间，刚刚上市的减重版司美格鲁肽注射液（诺和盈）成为很多人趋之若鹜的“减肥神药”。

早在2021年，用于2型糖尿病治疗的司美格鲁肽注射液（诺和泰）就已经在中国获批上市。时隔三年，用于减重的司美格鲁肽注射液（诺和盈）于2024年6月份正式获批，并于近日正式商业化上市。

是不是所有想减肥的人都能注射诺和盈？诺和盈有没有副作用？停药会不会反弹？南阳市第一人民医院临床营养科主任耿雪峰解答了这些问题。

使用前应进行专业评估

据介绍，司美格鲁肽目前有三个“版本”，分别为口服降糖司美格鲁肽片、减重版司美格鲁肽注射液（诺和盈）和降糖版司美格鲁肽注射液（诺和泰）。随着诺和盈进入医疗机构，相关的临床营养科、减重门诊、内分泌门诊的咨询量正在逐步攀升。

“目前，有不少人来咨询诺和盈。今天上午，就有一名多次减肥失败的患者前来咨询这款药物。遇到这样的患者，我们一般都会先告诉对方，这款药物是否符合其适应证，用后效果如何，需要注意什么。”耿雪峰表示，诺和盈有着严格的使用指征，有临床减重需求的肥胖症患者应前往正规医疗机构进行评估和诊断，在科学指导下开展减重治疗。

耿雪峰介绍，司美格鲁肽研发的初衷是用于治疗2型糖尿病。后来大家逐渐发现，司美格鲁肽可以延缓胃排空、增加饱腹感、抑制食欲，从而起到减重的作用。

“若体重指数（BMI）小于27kg/m²，我们基本不推荐注射这款药物。”耿雪峰指出，诺和



接诊患者

盈的说明书显示，它适用于在控制饮食和增加体力活动的基础上对成人患者的长期体重管理，初始体重指数（BMI）必须符合大于等于30kg/m²（肥胖），或在27kg/m²至30kg/m²（超重）之间，且存在至少一种体重相关合并症，例如高血糖、高血压、血脂异常、阻塞性睡眠呼吸暂停或心血管疾病等。所以，使用诺和盈减肥并不适合所有人。对于本身体重合适、但一味追求瘦身的患者来说，随意、盲目使用可能带来药物安全问题。

光靠药物“躺瘦”很难

耿雪峰提醒，虽然诺和盈减重效果好，用药安全性也经过了大量的临床验证，但其不良反应仍然存在，最常见的就是胃肠道不良反应。此外，该药的主要禁忌是有甲状腺髓样癌家族史、指标较高的高甘油三酯血症患者和胰腺炎病史患者，在临床应用时要注意。

耿雪峰解释，虽然诺和盈的减重效果的确很明显，但一旦停药或者不注意控制饮食，仍然会反弹长胖。因为这款药物主要是靠控制大脑管理饥饿

的神经，强行把使用者的食欲降下来，等药效一过，饥饿感就恢复了，甚至还会更强。注射诺和盈，只是帮助肥胖症患者减重的辅助手段，效果建立在在使用者做好饮食控制、加强运动锻炼的生活干预的基础上。如果停药后没有养成健康的生活方式，体重非常容易反弹。

“减重药物的使用需要规范化的管理和生活方式的改变，光靠药物‘躺瘦’很难。”十余年来，耿雪峰一直专注于肥胖症患者的诊疗。耿雪峰提醒，减重没有捷径可走，非药物干预、药物治疗、手术治疗都是医学减重的手段，但不管采取哪种治疗，基础都是患者的生活方式管理。“大家不要寄希望于某种‘神药’或切胃，这些方法并不能彻底解决肥胖问题，药物与手术带来的风险可能远超收益。要绝对避免采取拔苗助长式的减重或增肌方式，切忌服用或注射非正规渠道销售、来源和资质不明的减肥药物。健康减重没有捷径，合理饮食、科学运动和全生活方式管理是健康减重的唯一途径。”耿雪峰说。①5

中国体育彩票
公益体彩 乐善人生

开奖公告

排列3/5 (24330期)	8 1 1 3 6
大乐透 (24143期)	16 20 22 24 31 04 05
(以当日开奖公告为准)	

冬季雾多，医生提醒——

“雾”必警惕呼吸道疾病

□本报记者 王渊博 通讯员 高艳红

近期，早晚大雾天气多了起来。大雾天气，除了影响交通安全之外，也会对人体健康带来危害。南阳市口腔医院（市第十人民医院）内科副主任医师王媛提醒，这类天气下，呼吸道疾病患者要“雾”必警惕，注意防护，安全出行。

部分人群要特别注意防护

雾本身是一种正常的天气现象，但现在的“雾”与过去的“水雾”不同。由于空气污染的缘故，雾中的水滴容易吸附灰尘和溶解有害物质；大雾发生时，空气停滞少动，含有大量污染物质和致病菌的雾滴弥漫，不仅不会阻断呼吸道疾病的传播，反而还会加重基础性呼吸道疾病患者的呼吸道疾病症状。

“雾天，儿童、老年人、慢性呼吸系统疾病患者、心血管疾病患者、免疫力低下的人群，以及长期在户外作业人员，都要格外注意做好防护。”王媛介绍，儿童的呼吸系统发育尚未完全成熟，对空气污染更为敏感，雾天容易引发呼吸道疾病；由于免疫力下降和慢性疾病的存在，老年人更容易受到雾的影响，可能导致心血管和呼吸系统疾病的发作；慢性呼吸系统疾病患者的呼吸系统更容易受到雾的刺激，使症状加重；对心血管疾病患者来说，雾中的细颗粒物等会对心血管系统产生负面影响，容易引起心脏病、高血压等疾病的发作；免疫力低下的人群，如正在接受化疗的患者等，更容易受到雾中有害物质的侵害；长期在户外作业人员，如交警、环卫工人、建筑工人等，要注意防护。

做好这七点保障身体健康

大雾天气该如何保障身体健康？王媛建议，雾大的时候，要少开窗；非必要少出门并取消出门锻炼；少吃辛辣食物，宜选择清淡易消化且富含维生素的食物，多吃新鲜蔬菜和水果，多喝水加快身体的新陈代谢；不吸烟；外出戴好口罩和眼镜；净化室内空气；保持良好的个人卫生。

另外，大家雾天回到家，最好及时清洗面部、口腔及鼻腔，并换下外衣。

王媛表示，坚持以上防护措施，可有效减轻大雾天气刺激呼吸道产生的咽喉不适、咳嗽、胸闷等症状，但如果症状严重，且症状持续不见缓解，请立即到医院就诊。①5

拍卖公告

受委托，我公司定于2024年12月18日上午9时在“中拍平台”在线拍卖下列标的，现将有关事项公告如下：

一、拍卖标的：南阳市唐白河治理（湍河新野县段）工程淤清河道淤清物约132.53万立方米，折合约为212.048万吨，具体位置、标段划分详见中拍平台“标的列表”，分标段拍卖。二、展示地点：湍河新野县段。三、展示时间：2024年12月10日至2024年12月17日。四、拍卖会地点：中拍平台（<http://paimai.caa123.org.cn>）。五、竞买登记：在中拍平台网上报名。六、网址：<http://www.hnhxpm.com>。咨询电话：0377-63998585、15503992099。平台客服：400-898-5988

河南华星拍卖有限公司
2024年12月10日

弃婴公告



根据《中华人民共和国民法典》现将暂时抚养在南阳市社会福利院的1名弃婴的情况公告如下：

该男婴，约3个月，因患有唐氏综合征，2024年12月4日被遗弃在邓州市裴营乡阡刘村小学西边十字路口附近，当日由邓州市公安局裴营派出所送入南阳市社会福利院抚养。

以上弃婴、儿童年龄均由南阳市社会福利院推测所定。望以上弃婴、儿童的父母或其他监护人自公告刊登之日起60日内，前往南阳市社会福利院认领，逾期无人认领者，将被视为查找不到生父母的弃婴（儿），我们将依法安置。

联系地址：河南省南阳市社会福利院，邮编：473000，联系电话：0377-60151563。

南阳市社会福利院