责编/楼世宇 董富勇 审读/胡红亚 美编/张靖宇

吃减肥药 打减肥针 做减肥手术 就能彻底摆脱肥胖？

“三月不减肥，夏天徒伤悲”。随着夏天的临近，减肥再次成为人们热议的话题。

有传言说，每周挨一针，哪怕大吃大喝也能拥有好身材；有广告说，肚子上抹点燃脂膏，就能马上拥有小蛮腰；还有人说，娱乐女王杨天真做过的“缩胃”手术，能从根本上解决肥胖问题。

减肥，真有这样的捷径可走吗？记者展开了采访。

A 减肥药
有人盲目服用造成身心伤害

“这些年，门诊中有约20%的患者尝试过盲目吃减肥产品，给身心造成了伤害。”宁波市第一医院内分泌科主任励丽惋惜地说。

励丽最近接诊的患者孙女士是一名小学老师，因为吃了减肥药，第二次入院治疗。孙女士网购了一款号称有奇效的减肥产品，一天要吃20多片。结果，体重没减下多少，身体却出现了严重的不良反应，医院精神科也介入治疗。医生发现，孙女士吃的减肥药其实是利尿剂，有严格的临床适应症。

在励丽的门诊中，吃所谓国外代购减肥药丸，导致药物性甲亢、心血管病、厌食症等症状的更是常见。

打开购物平台，减肥药或主打减肥的保健品令人眼花缭乱。励丽说，非法“减肥药”中含有违禁成分，不但起不到减肥效果，还会给使用者身心带来很大的安全风险。

B 减肥针
大多数人不需要，有副作用

人们常说的减肥针又是哪种产品呢？

励丽介绍，所谓的减肥针，一般是指利拉鲁肽和司美格鲁肽，近年被“胖友”们热捧。“这两种减肥针实质上是糖尿病治疗药物。它们同属于GLP-1（人胰高血糖素样肽-1）受体激动剂，可使2型糖尿病患者血糖水平大幅改善，同时能通过延缓胃排空、减少食物摄入、抑制食欲而降低体重。”励丽说，两者都通过皮下注射给药。其中，利拉鲁肽需每日给药，司美格鲁肽一周用药一次。

励丽提醒，虽然减重效果理想，但这两种减肥针通常用于2型糖尿病合并肥胖的患者。该类药物有一定的副作用，例如恶心呕吐、腹泻、头晕等，并且在使用前需要排除相关甲状腺疾病。

励丽说，科学的减肥，最好由专业人士先评估。比如，很关键的一点是先评判是否为单纯的生理性肥胖，肥胖有没有导致其他健康方面的问题。如果有其他健康问题，要对症治疗。针对肥胖患者，励丽一般建议先调整生活方式1-3个月，等到了减重平台期，再根据实际情况，适当考虑使用减肥工具。

采访中，励丽再三强调，世界上并没有一种药物可以一劳永逸地让人变苗条。减肥没有捷径，彻底改变不良生活方式，重塑健康的生活方式才是减肥的重中之重。

C 减重手术
不适合轻中度肥胖人群

作为减肥的“大招”，减重手术如今被越来越多的人所了解。

宁波市第二医院胃肠外科中心及减重代谢外科中心主任陈平介绍，减重手术减肥效果显著，特别适合重度肥胖合并糖尿病等并发症的患者，以及尝试了各种减肥方法但效果不佳的患者。但是，减重手术也不是适合所有人。

“减重手术有严格的指征，只有当肥胖严重威胁到健康，且其他方法都无效后才考虑减重手术。”陈平介绍，这种手术有着明确的适应症规定，16岁以下和65岁以上人群不适宜手术。

对于轻中度的肥胖人群，还是建议通过“管住嘴，迈开腿”等改变生活方式的方法，或是辅助药物、理疗等方法来减重。

很多人好奇，减重手术怎么进行？

记者了解到，“切胃减肥手术”的医学名称是“腹腔镜袖状胃切除术”或“腹腔镜胃旁路术”，这也是主要的两种手术方式。

“减重代谢手术，主要是通过切掉部分胃，从而降低摄入量与吸收情况。除了改变胃的容量，这种手术还能影响人体的脑肠轴，改善患者的胰岛素抵抗，减少进食的欲望。”陈平说，肥胖人群如患有严重的糖尿病、多囊卵巢或是累及关节，药物治疗已难控制，单纯的生活方式改变又难以减重，可以选择手术方式。

当然即使通过手术治疗，仍需要通过养成良好的生活方式，来达到长期的体重管理与控制慢病的目的。据了解，接受了减重手术的患者需要采用渐进式阶段饮食的方法。具体来说，术后1-4周吃清流质饮食，术后5-6周吃流质，术后7-12周吃软食，术后12周以上，吃低热量的均衡饮食。

D 减肥贴士
没有不好的食物，只有不好的饮食模式

励丽说，判断自己是否需要减肥，可以先计算一下体质指数（BMI）：BMI=体重(kg)/身高(m)的平方。一般来说，24≤BMI<28属于超重，BMI≥28属于肥胖。

健康的生活方式主要有：作息规律，早睡早起；合理饮食，不吃夜宵；减少久坐，适量运动等。

在吃方面，励丽的建议是：要整体看待摄入的食物，没有不好的食物，只有不好的饮食模式。具体来说，可以把握这几点：一是食物多样性。每天食物种类至少12种，一周至少25种，以保证全面均衡的营养。二是多吃植物性食物。蔬菜、水果、全谷物、大豆类这些食物，营养丰富、能量低、富含膳食纤维。三是严格控制总能量摄入。比如限制红肉特别是肥肉的摄入。四是尽量选择天然食物，少吃加工食品。比如用全谷物代替精制谷物能摄入更多B族维生素和膳食纤维，少吃甜食和含糖饮料。

记者 王颖 孙美星

制图 吴玉涵