

“加料”减肥药 吃着吃着就抑郁了

专家提醒：健康减肥=良好生活习惯+科学运动

热点关注

■ 本报记者 徐珊珊

近期，有媒体报道，湖南的肖小姐在网上购买爆款减肥药，服用后出现了厌食、抑郁等早期精神病症状，需要住院治疗。经检测，这款减肥药含有高剂量有毒有害成分“西布曲明”。当地公安部门日前成功破获了这起生产销售有毒有害减肥药案件。

“网购减肥药风险很大，不少减肥药里含有对身体有害的成分，会引发肝脏受损等多种问题。”省中医院脾胃肝病科主任医师杨永和提醒广大爱美人士，靠吃药减肥的方式并不可取。生活中，应培养良好的饮食习惯和生活习惯，再加上科学运动，安全健康地减肥。



生活百科

每周运动多久合适？至少进行150分钟中等强度身体锻炼

据新华社消息，那些太忙而无法坚持天天锻炼的人注意了！一项最新研究显示，只在周末锻炼也能显著降低死亡率。

世界卫生组织建议，人们每周应至少进行150分钟中等强度身体锻炼或75分钟高强度身体锻炼。但关于具体每天的锻炼时间并无定论。许多人平时太忙，只有周末才有空锻炼，但这是否有效一直不甚清楚。

英国和澳大利亚的研究人员9日在最新一期《美国医学会杂志·内科学卷》上报告说，他们分析了1994年至2012年间近6.4万英国人的锻炼与死亡数据。研究期间，共有8802人因各种原因死亡，其中2780人死于心血管疾病，2500多人死于癌症。

结果显示，只要锻炼，就有健康效益。与不锻炼的人相比，仅在周末锻炼一两次，但每周锻炼时间也能达到世卫建议水平的人死亡率下降30%，其中因心血管疾病导致的死亡率下降40%，癌症死亡率下降18%。

研究负责人、悉尼大学副教授伊曼纽尔·斯塔马塔基斯在一份声明中说：“这是很让人鼓舞的消息，每周只要运动一两次与死亡风险下降存在关联。”不过，他补充说，要达到最佳锻炼效果，还是建议人们达到或超出世卫建议水平。

《美国医学会杂志·内科学卷》配发的一篇评论文章说，这些结果表明，对降低死亡率而言，锻炼肯定比不锻炼好。



网购减肥药风险大

随着社会经济的发展与生活水平的提高，一些体重超标的人士希望减去身上多余赘肉，不少爱美女士将减肥视为“终身事业”。

日常生活中，不少人希望通过服用减肥药，迅速达到减肥瘦身的目的。微信朋友圈、知名购物网站上的减肥药，备受不少爱美人士的青睐。

但是，不少声称能“快速减肥”的网售减肥药，背后却隐藏着很大的健康风险。很多人服用添加禁药成分的减肥药后，付出了沉重的健康代价。

有媒体报道，一位网友服用网购减肥药后出现了头晕恶心等症状。经药监部门检测后发现，这些减肥药为假药，含有人

体有害的违禁成分；南京一名患者因为吃了一个月的减肥药患上了肝衰竭……

海淘减肥药同样也存在很大风险。目前，一些年轻女性很迷信外国减肥产品的功能。曾经在网上海淘火热的“泰国减肥药yanhee”被查出含有禁药西布曲明。

据媒体报道，日本厚生省曾通报，一些从泰国非法流入的、添加了违禁成分的网购减肥药会造成严重后遗症，含有未经药局批准许可成分的药物，对健康有很多损害。

近年，我国食品药品监管部门在部分减肥类产品中查出违法添加品“盐酸西布曲明”和“酚酞”，并对这种违法行为进行了查处。

过度减肥引发厌食症

目前，一些人在网上购买减肥药，却根本不知道减肥药的成分，虽然减肥效果来得快，但很可能对肝脏造成伤害。本身患有肝脏疾病的患者，吃药减肥更要慎之又慎，否则后果不堪设想。

海南省安宁医院医学心理科主任吴传东告诉记者，该院曾接诊过一个年轻女性患者。这名患者对自己的身材不满意，便通过过度节食和大量吃减肥药的方式进行减肥，不久就出现了重度营养不良、睡眠情况不佳、闭经、长期情绪低落等症状，有自杀倾向。经过专家诊断，这名女性患者被确诊患上了厌食症。

“这名女性就医时明明已经很消瘦了，却仍感觉‘自己很胖，不想吃饭’。”吴传东

表示，厌食症是一种精神疾病，患者饮食规律的混乱，是其心理失衡的外在表现。

由于这名女性患者的消化系统功能严重紊乱，医院让其住院进行强制性治疗，帮助患者改善不良的营养状况。同时，通过心理咨询改变患者的自我认知。经过针对性治疗后，这名患者的身体和精神才逐渐康复。

据介绍，一些网售减肥药物内含有导致人体情绪低落成分。因此，一些人吃了减肥药后会无精打采，甚至出现悲观消极的想法，有人甚至还患上药源性忧郁症；一些患者吃了减肥药，感觉自己没有食欲，很容易导致厌食症等进食障碍疾病；还有一些减肥药，具有催吐作用，容易导致患者消化功能紊乱。

别盲目迷信减肥产品

除了网购减肥药外，不少爱美人士会服用减肥类保健食品进行减肥。去年，国家食品药品监督管理总局提醒消费者，要理性服用减肥类保健食品，严格按照批准的说明书服用，不能代替正常饮食。

采访中，记者发现，大黄、番泻叶、芦荟、决明子等刺激性泻药成分，会出现在一些减肥保健食品和“纤体梅”之类的“减肥食品”中。这些药物的主要功效是使肠加快蠕动造成排便，长期服用可产生依赖性，导致肠道功能衰退，严重时诱发结肠癌。

杨永和表示，大黄、番泻叶、芦荟、决明子等刺激性泻药，都有其适用和禁忌

范围，必须在专业医生指导下服用。

据介绍，生活中，过量或长期滥用泻药，可造成电解质紊乱，诱发心律失常、神志不清、肌痉挛以及倦怠无力等症状，引起消化功能紊乱。长期服用可能导致严重的肾功能和肝功能损害。

“泻药在短时间内让身体排出更多水分，减重效果短期也许会立竿见影，但实际上人体内的脂肪并没有减少。”杨永和表示，他曾经接诊过因服用减肥药导致肠胃功能紊乱的患者。人为造成的“腹泻”会损害肠胃功能，造成患者体虚、营养不良。通过这种方式减肥，是完全不可取的。

女性别盲目追求骨感

专家表示，生活中，女性不要盲目追求“骨感”“苗条”，如果体重指数在正常范围值内，完全没必要“减肥”。

“如果想减肥，首先应明确自己是否肥胖。”专家指出，体重指数，即体重的公斤数除以身高(米)的平方所得值。体重指数超过24，属于超重；超过28，就是肥胖。男性腰围超过90厘米，女性超过80厘米，属于腹型肥胖，也要控制。

若体重指数超过32，同时伴有肥胖相关性疾病，如糖尿病、高血压、高脂血症、睡眠呼吸暂停综合征等，可以考虑接受减肥手术，以减少肥胖对身体的损害。

临床上，确实有减肥药的存在。它们由国家相关部门批准专门用来治疗肥胖症。这些药物不能想吃就吃，应该在医生指导下服用。假如用药后短期内疗效不佳，不可随意增加用药量，这样用药会增加不良反应的风险。

肥胖涉及遗传、心理、生活习惯等诸多问题。不能单纯寄希望于单一药物或手段盲目治疗，短期体重急剧下降绝对会影响健康。大家应到正规医疗机构，充分评估，明确肥胖原因，制定个体化减肥方案，这才是健康减肥的正道。

日常生活中，适量、科学的运动，是减肥关键。不少专家推荐的运动方式是“快步走”，最好是在晚饭后半小时以后，快步走半小时。其次，肥胖和饮食习惯不科学有关，要想减肥就要管住嘴。建议一天规律三餐，荤素搭配，科学饮食。

(综文)



为了拥有苗条身材，一些爱美人士会服用减肥产品。

本报记者 徐珊珊 摄

孩子发烧 家长别慌

选择退烧药有讲究

在儿科门诊中，发烧是最常见的症状，但让很多家长不知所措。专家表示，发烧不是疾病，它只是一种症状，很多疾病都有可能引起发烧，儿童中最常见的是由病毒、细菌、支原体等感染，引起的感染性发烧。在大多数情况下，发烧对身体是无害的，甚至有益。因为，发烧是体内免疫反应过程，一定程度的发烧，可增加免疫系统中吞噬细胞的活性，促进抗体生成，是身体的一种自我保护机制，家长不必过于焦虑、恐惧。

儿童发烧时，三种物理降温方法有助降温：1.用退热贴或冰袋敷前额、头部；2.用温湿毛巾擦拭孩子的额头、颈部、腋下、大腿根部

及腋窝部；3.在适宜的室温(22℃—26℃)下洗温水澡。需要提醒的是，不建议家长采用冰水和酒精擦浴办法退烧：冰水擦浴的降温效果可能更好些，但会明显增加患儿的的不适感；小儿皮肤娇嫩，酒精会通过皮肤吸收进入体内，导致昏迷。

对于是否需要使用退烧药，则要视情况而定。在发烧时，孩子可能会出现全身不适，影响进食、活动和睡眠等，而退烧的目的是减轻患儿因发烧引起的烦躁和不适感。所以，儿童一发烧就马上吃药是不科学的。只有当其出现头晕、头痛、四肢酸痛、烦躁不安、易激惹或疲倦乏力、情绪低落等情况时，可考虑酌情

使用退烧药；当腋下测量体温超过38.5℃时，也可考虑酌情使用退烧药。

世界卫生组织推荐，可安全有效地用于儿童退烧的药物只有两种：对乙酰氨基酚、布洛芬。前者适合两个月以上的孩子，后者适合六个月以上的孩子。

严禁把成人的退烧药掰开、减量后给孩子服用。因为，成人可用的退烧药品种多，孩子服用可能产生不良反应。此外，成人用药多数是片剂或胶囊剂，对儿童来说不容易吞服，而且每片(粒)剂量过大，掰开服用不好准确掌握剂量，有些是缓释剂型的，也不能掰开用药。

(时文)

健康提醒

“感冒”后 头晕乏力口齿不清 警惕患上格林巴利综合征

湖北宜昌的小叶一觉醒来感到四肢乏力、口齿不清，以为是普通感冒便没有在意，哪知病情逐渐恶化，深度检查发现，原来是患上了格林巴利综合征，幸好及时治疗，不然后果不堪设想。

据介绍，湖北宜昌的高一学生小叶元旦放假在家休息，早上起床后出现吐词不清、头昏乏力症状，家人以为是感冒所致便没有在意。第二天，小叶感到越发没有力气，声音也更加不清晰，家人立即将小叶送往医院检查，后确诊为格林巴利综合征。

专家介绍，格林巴利综合征是一种多发性神经炎，起病急，临床上表现为神经功能症状，四肢乏力以及不同程度的感觉障碍，病情进展迅速，多数患者可恢复，但严重患者需要几个月的重症监护，且常遗留永久性的严重无力、感觉异常和疼痛等问题，甚至引起致死性呼吸肌麻痹。

神经内科专家根据小叶的病情制订了详细的诊疗方案。经过数天的对症治疗，小叶的状况逐渐缓解，继续观察几天后即可出院。

专家提醒，由于格林巴利综合征早期检查结果多无异常，很容易误诊，因此，平时如果感冒或腹泻后出现四肢乏力和麻木等症状，一定要及时到医院就诊，及早对症治疗。

(新文)

孕妇服鱼油 或有助降低宝宝哮喘风险

新一期美国《新英格兰医学杂志》刊登报告说，丹麦研究人员发现，孕妇在怀孕的最后三个月内服用鱼油补充剂，可能有助降低宝宝日后罹患哮喘的风险。

丹麦哥本哈根大学等机构研究人员报告说，他们把约700名孕妇随机分成两组，从妊娠第24周起每天服用2.4克的鱼油补充剂或作为对照的橄榄油补充剂，然后对这些女性所生的孩子跟踪5年时间。

结果显示，怀孕期间服用鱼油的女性，其孩子与对照组女性的孩子相比，到5岁时患哮喘的风险降低了30.7%。

进一步分析显示，服用鱼油对血液中二十二碳六烯酸(DHA)和二十碳五烯酸(EPA)含量低的女性最有效，她们的孩子到5岁时哮喘风险降低54%。DHA和EPA属于长链OMEGA—3脂肪酸，是鱼油的主要成分。

负责研究的哥本哈根大学汉斯·比斯戈德说，长期以来，鱼油OMEGA—3脂肪酸的抗炎效应被认为能帮助儿童预防哮喘，他们的工作表明两者之间确实“显著相关”。

同一期《新英格兰医学杂志》发表了由美国国家卫生研究院克里斯托弗·拉姆斯登撰写的评论文章。文章说，这项研究中一天2.4克鱼油剂量是美国人每天从食物中摄取量的15到20倍，因此在推荐孕妇服用鱼油预防宝宝哮喘之前，还需研究这么高的剂量是否会产生副作用，此外也需了解低剂量鱼油是否有效，以及结果能否在其他人群中重复。

(宗文)

老人皮肤痒 洗澡不要天天用沐浴露

冬天，很多人都会出现皮肤干燥的症状，但由于年轻人皮肤的自我修复能力较强，自行分泌较多的油脂，一般不会持续瘙痒下去。但是老年人就不同了。专家说，缺乏户外活动的老年人，汗腺功能下降，皮脂分泌不足，很容易产生冬季皮肤瘙痒。

针对老年人如何摆脱瘙痒的困扰，专家给出了以下几点建议：

建议一：少吃止痒药，多涂润肤乳

专家建议，老人持续出现瘙痒症状，最好不要自己乱吃止痒药，这样只能“治标不治本”，应多涂含固醇、脂类、脂肪酸类的润肤乳。婴儿、青少年产生冬季瘙痒的原因和老年人不一样，因此治疗方法也不同。婴幼儿或者青少年需涂抹含有角鲨烯或神经酰胺成分的润肤乳。

建议二：洗澡不要天天用沐浴露

在冬季，老人不必天天洗澡，可以两天或者三天洗一次。另外，不必每次洗澡都用沐浴露，否则很容易将皮肤最表面那层皮脂膜给洗掉了，这样容易诱发甚至会加剧冬季季节性瘙痒的发生。

建议三：多补充钙质，增加皮肤代谢功能

一般人年过五十岁后，很容易缺钙，而缺钙很容易造成或加剧皮肤瘙痒。专家建议，老人冬天要多晒太阳，经常走走路。如果缺钙严重的话，可口服活性维生素D。此外，多吃些清润食物，少吃些辛辣燥热食物，也可减少瘙痒症状。

(羊晚)