

医界视窗

# 减肥新药械来了!

本报讯(记者 陈子仪) 如今天气渐热,许多人纷纷把减肥提上日程。近期,依托“先行先试”的特许政策,越来越多国际创新的减重“利器”落户乐城。

日前,安瑞仁减重胃内球囊在瑞海南院顺利完成全国首例应用。上海交通大学医学院附属瑞金医院海南医院(海南博鳌研究型医院)(以下简称“瑞金海南医院”)消化内科执行主任李为光介绍,减重胃内球囊是一种创新减肥方案。医生在患者胃

里放置一个柔软的、可充水的球囊,以减少胃的容量,帮助患者更快地感到饱腹,并保持更长时间的饱腹感。

安瑞仁减重胃内球囊是一款无须通过内窥镜、手术及麻醉来放置的胃内球囊。一般情况下,球囊放在胃内4个月移除。球囊在胃内期间,可以帮助患者吃得更少,摄入更少的卡路里,通过创造一种饱腹感以减少对食物的渴望。治疗完成后,球囊通过胃肠道经自然排泄直接排出体外。

全球首台获得美国FDA批准的无创激光热融脂仪——SculpSure(塑可秀)也已落地乐城。不同于别的技术先将脂肪细胞冻结后再吸出,或者是通过挤压去压缩脂肪,塑可秀采用的方式是将脂肪细胞加热并且有效地让它液化,使它们能

够在几周内被人体自然排除。它可以破坏顽固的脂肪细胞,不需要手术和恢复时间,没有缝针、疤痕,无须麻醉,对肥胖或只是局部脂肪堆积的人群也很友好。

此外,在乐城还可以申请使用纤维素水凝胶胶囊。该产品是一款获得美国FDA、欧盟CE批准的体重管理器械。该产品以胶囊的形式在午餐和晚餐之前和水一起服用,可通过增加饱腹感减少摄入量,同时配合体重管理方案,帮助超重或肥胖人群形成良好的饮食习惯,达到可持续性的减重效果。

据悉,国内的君德医药和金赛药业也在做减脂胶囊,随餐口服后迅速在体内崩解,释放膳食纤维凝胶颗粒,增加饱腹感,目前已经提交注册。

## 肥胖与超重,标准是什么?

世界卫生组织根据身体质量指数(BMI)来定义肥胖与超重。



## 减肥能“抄作业”吗?

■ 本报记者 陈子仪

今年开春最“热辣滚烫”的新闻,就是“贾玲一年减肥100斤”,不仅拉动了电影票房,还带火了减肥市场。贾玲减肥食谱持续登上热搜,那么她的成功案例,普通人能“抄作业”吗? 减重期间究竟应该怎么吃,需要有科学、具体的指导。近期,国家卫生健康委组织编制并印发《成人肥胖食养指南(2024年版)》,科学减重有了“官方指南”。

上海交通大学医学院附属瑞金医院海南医院(海南博鳌研究型医院)(以下简称“瑞金海南医院”)消化内科执行主任李为光表示,一年减100斤,这对于大多数人来说是一个比较极端的目标,减重最根本的理论基础是能量支出增加,同时能量摄入减少,快速减重就是在短时间内造成能量摄入和支出之间的明显差别,差别越大,减重越快。

肥胖严重危害健康。但李为光也提醒,减肥不能急于求成,要循序渐进,一些片面或极端的减肥方式很可能会适得其反。他表示,快速减肥可能增加脂肪肝、内分泌代谢紊乱、神经性厌食、电解质紊乱、低蛋白血症等风险。

临床上,还有人选择减重手术,这种方式非常有效且较少反弹,但患者和临床的负担也最大,因此仅适用于部分重度肥胖患者;口服和注射药物副作用大、停药后的反弹明显,在国内应用仍有一段路要走;相对来说,膳食和生活方式干预是最适宜大规模应用的干预方法。

“减肥关键是养成良好的生活习惯,避免过饱饮食,避免饮酒和吸烟,

根据自身情况适当增加体育锻炼。”李为光说。

《成人肥胖食养指南(2024年版)》鼓励主食以全谷物为主,适当增加粗粮并减少精白米面摄入;保障足量的新鲜蔬果摄入,但要减少高糖果及高淀粉含量蔬菜的摄入;先选择脂肪含量低的食材,如瘦肉、去皮鸡胸肉、鱼虾等;优先选择低脂或脱脂奶类。

值得注意的是,减重期间应少吃油炸食品、含糖烘焙糕点、糖果、肥肉等高能食物(高能食物通常是指提供400kcal/100g以上能量的食物)。与此同时饮食要清淡,每天食盐摄入量不超过5g,烹调油不超过20g~25g,添加糖的摄入量最好控制在25g以下。减重期间还应严格限制饮酒,每克酒精可产生约7kcal能量,远高于同质量的碳水化合物和蛋白质产生的能量值。

除了饮食,减肥还需要保证睡眠以及科学运动。

据介绍,经常熬夜、睡眠不足、作息无规律,可引起内分泌紊乱、脂肪代谢异常,导致“过劳肥”。肥胖患者应按昼夜生物节律保证每日7小时左右的睡眠时间。

身体活动不足是肥胖发生的重要原因。肥胖患者减重的运动原则是中低强度有氧运动为主,抗阻运动为辅。每天静坐和被动视屏时间要控制在2小时至4小时以内。对于长期静坐或伏案工作者每小时要起来活动3分钟至5分钟。

## 肥胖患病率及相关并发症

数据显示,从肥胖的“性别差异”来看,超重和肥胖在男性中比女性更普遍,超重男性占比41.1%,女性占比27.7%,肥胖男性占比18.2%,女性占比9.4%。

男性超重患病率在50岁至54岁达到峰值,女性则在65岁至69岁达到峰值,男性的肥胖患病率在35岁~39岁达到峰值,而女性则是70岁~74岁。

整体人群中,最常见的肥胖相关并发症是脂肪肝(34.9%),糖尿病前期(27.6%),血脂异常(24.9%)和高血压(17.6%),与健康体重参与者相比,超重/肥胖参与者的并发症患病率明显更高。

数据来源:《中国肥胖患病率及相关并发症:1580万成年人的横断面真实世界研究》

文字/侯赛 本版制图/许丽

## 医圈新发现

### 微塑料无孔不入 减少摄入有妙招

■ 本报记者 侯赛

近日,浙江大学医学院附属第一医院钱鹏旭、浙江大学良渚实验室黄河等人在“Cell Discovery”期刊上发表了研究论文。研究显示,在小鼠模型中,微塑料会对造血系统造成严重损害,抑制造血干细胞的自我更新和重建能力。什么是微塑料?微塑料对人体又有何影响呢?生活中如何防止微塑料的摄入?海南日报记者就此采访了海口市人民医院临床营养科主任徐超。

微塑料,被定义为长度小于5毫米的微小塑料碎片,来自各种塑料制品的分解,如塑料袋、外卖盒、塑料瓶、包装材料等。微塑料的存在引起了广泛的关注,因为它们可以进入环境中的水体、土壤和空气中,并进入食物链,最终进入人体,对我们的健康产生负面影响。

早期的研究显示,微塑料可以通过肺部或肠道进入人类的身体,然后到达各种器官,包括血液、肺、肠道、大脑、胎盘等。

既然微塑料对人体有如此大的影响,又该如何减少微塑料摄入呢?可以从以下几个方面着手:

1. 把水烧开再喝  
研究发现,把硬水烧开,再经过简单过滤,就可除去水中80%以上的微塑料。热水不仅喝着舒服,也能起到“净化”水的作用,帮我们减少微塑料的摄入。建议大家烧开后多沉淀一段时间,不喝剩下的水底,同时,也可以使用过滤装置,比如自来水安装过滤器、用带过滤网的杯子等。

2. 少吃塑料包装食物  
大多数外卖都是用塑料盒或者塑料袋盛装食物,这些塑料制品都可能会让我们摄入更多的微塑料。尽量少把塑料袋装的麻辣烫、米线等食物直接套在碗上吃,高温会让微塑料更多地溶解在食物中。

3. 不吃海鲜内脏  
微塑料能够进入一些海洋生物体内,存在于海洋动物的肠道、肝脏等各个部位中。所以,吃水产品的时候首先不要生吃,一定要煮熟透;其次,要去掉其胃肠、内脏和鳃。

4. 少用塑料吸管  
温度高的饮品或食物会让微塑料释放得更多,包括但不限于热咖啡、热奶茶等饮品,很多人还习惯用塑料吸管来喝饮品,这也会增加微塑料的摄入。

5. 不粘锅出现划痕后尽量不再用  
大多数不粘锅的不粘涂层通常是聚四氟乙烯,也就是特氟龙,属于一种合成塑料。当炊具表面和硬物之间有强烈摩擦时,可能会形成微小的聚四氟乙烯颗粒,然后污染食物被人摄入。

所以,不粘锅出现划痕后最好不要再用了,也别用不粘锅煮质地坚硬的食物,比如排骨,不使用尖锐的铲子,并定期更换新锅。



## 医患面对面

### 牙齿可以长第三次吗?

■ 本报记者 侯赛 通讯员 全锦子

患者来信:  
孩子7岁了,去年门牙才刚刚换过,这几天又长出一颗新牙,这是怎么回事?牙齿可以长第三次吗?第三次长出的牙齿很不整齐,请问这是什么原因?对身体有什么不利吗?

海口市人民医院儿童口腔科主治医师潘雷回答:  
正常情况下,人类拥有两副牙齿,乳牙列有20颗牙齿,恒牙列有28颗~32颗牙齿,除此以外长出的牙齿即为额外牙,又称多生牙。

为什么会长出额外牙?额外牙的病因至今仍未明确,对其成因有数种推测:

首先,可能是人类进化过程中的一种返祖现象或家族遗传因素导致;其次,也可能是在牙胚发育过程中发生异常分裂成为两个部分或牙板局部的活性亢进即牙板局部活性过强导致额外牙形成;还有可能是综合性疾病的一种表现,如唇腭裂、颌骨发育不全综合征等常合并有额外牙。

额外牙可在牙列中多生一颗或几颗,多见于混合牙列和恒牙列,最常发生于上颌前牙区域,尤其是在两颗上颌中切牙之间,男性多于女性。此外,额外牙可发生于颌骨任何部位,可萌出于口腔内,也可埋伏于颌骨内,甚至可发生于鼻腔、上颌窦内。

生活中该如何分辨呢?  
额外牙常导致正常恒牙发育和萌出障碍,表现为恒牙迟萌、阻生、移位、牙根发育异常等,还可见乳牙滞留、邻牙扭转、异常牙间隙出现等,更有甚者会导致邻牙牙根吸收或形成牙源性囊肿。每一颗牙齿都有属于自己的形态和名字,应该在对应的位置发挥各自的作用。当发现萌出的牙齿形态、位置、数目等异于常态,应及时就诊口腔科进行检查。

发现额外牙,怎么办?  
发育完整型的额外牙与正常牙齿形态相近,发育不足的则以锥形和结节形常见,有时为不规则形,此时应由医生结合临床需要、X线检查结果及牙列情况决定额外牙的去留。为减少额外牙对恒牙及恒牙列的影响,应尽早发现,及时处理。

## 「屁」事非小事

### 屁可能是多种疾病的信号

■ 本报记者 林叶

日常生活中,你是否曾因“响屁”遭遇尴尬?又或者为“臭屁”所困扰?放屁是一种正常的生理现象,也是身体尤其是肠道健康的预警信号,可千万别小瞧这些从身体里排出来的“气”。海南日报记者采访了海南医学院第二附属医院胃肠肿瘤外科主治医师涂伟,聊一聊大家关注的那些“屁”事。

### 屁多可能是“疾病信号”

人这一生,无一例外都要放屁。正常人每天要放5次~10次屁,约排出500毫升的“气”。如果超过1200毫升即为放屁过多,医学上也称为“矢气过多症”。放屁多到底是怎么回事?涂伟介绍道,放屁多可能有以下几种原因:首先是饮食方面,进食过程中狼吞虎咽,吞入过多的气体;或者进食过多的豆类、薯类与蛋白质类食物就会大量产气。其次可能是胃肠道有炎症等疾患,引起胃肠道菌群异常,从而导致有害细菌增加,产生过多的气体。再次是消化不良,人体对食物的消化吸收功能有障碍,也有可能产生排气增加,同时还会伴有大便溏稀不成形等现象。此外,不良的生活习惯如饮食不规律、摄入过多碳酸饮料等,也会导致放屁频率增加。

### 臭屁需警惕

屁的气味往往指向消化道的健康状况。人为什么会放臭屁?不同类型的臭屁与身体健康状况有什么联系呢?  
涂伟指出,臭屁与人体摄入的饮食密切相关。比如吃了大量的大蒜、豆类等食物,分解成粪臭素、吲哚、硫化氢等具有恶臭的物质,导致屁的味道较臭。但是排除饮食因素外,就需要警惕有无身体疾患,比如胃肠道炎症、肿瘤等。  
当然,不能将所有的臭屁一概而论。一般情况下,偶见几个臭屁无伤大雅,但若出现以下这些类型的臭屁,就需要提高警惕了。如果出现腥臭味的屁,并且出现排便习惯改变,大便性状改变(大便变细、血便、黏液便等),腹胀、腹痛或腹部

不适,腹部肿块,贫血、消瘦、乏力等,可能说明肠道出现了病变,病变组织会导致放出来的屁混杂了一些血腥、腥臭的味道。如果放的屁有恶臭味,则说明可能是肠道出现了细菌感染,此时常常会出现发热、肚子绞痛等症状。

### “有屁快放”不宜憋

除了要重视频繁放屁、屁臭的情况,放屁过少也不容小觑。没有屁放的人往往会表现出以下症状,如腹痛、腹胀、便秘、肠鸣音亢进或消失等,还有可能会出现肠梗阻,在日常生活中应多多观察留意。

