

## “曲美”事件之后,爱美更要爱健康

国家食品药品监督管理局日前发出通告,要求停止减肥辅助治疗药物西布曲明的生产和销售,其中涉及曲美、澳曲轻等多个品牌减肥产品。“曲美”事件再次表明,过分依赖药物减肥方法有害无益,爱美更要爱健康。

### 治疗风险大于效益

#### 西布曲明相关产品全面下架

近期,国家食品药品监督管理局组织专家对西布曲明在我国使用的安全性进行了评估,并借鉴国外有关研究数据和采取的措施,认为使用西布曲明可能增加严重心血管风险,减肥治疗的风险大于效益。因此,国家食品药品监督管理局决定停止西布曲明制剂和原料药在我国的生产、销售和使用,已上市销售的药品由生产企业负责召回销毁。

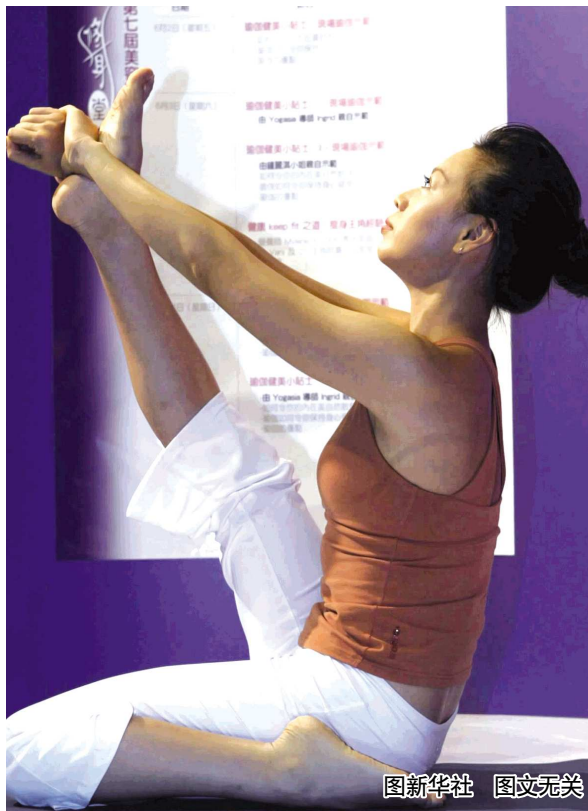
西布曲明到底会对人体产生哪些不良反应?据陕西省药品不良反应监测中心药品不良反应监测科科长张智介绍,含有西布曲明成分的减肥产品可能导致人体出现头晕头痛、胸闷无力、失眠、口干等不良反应,严重的会增加心血管风险。

目前,我国已有多个省市的药品不良反应监测中心收到西布曲明不良反应报告,但并未有因此导致的死亡案例。张智说,西布曲明是一种中枢神经抑制剂,长期被用作减肥辅助治疗

药物,服用后通过作用于人的神经系统,可以产生饱腹感,达到抑制食欲的作用。因此,它也成为多数减肥药物及相关产品中经常使用的成分。

据了解,西布曲明于1997年在国外上市,2000年被获准在我国上市。目前国内西布曲明产品为盐酸西布曲明口服制剂,商品有曲美、澳曲轻、可秀、赛斯美、曲婷、浦秀、亭立、奥丽那、曲景、新芬美琳、希青、申之花、衡韵、苗乐、诺美亭等。

其中,“曲美”是太极集团2000年推出的减肥产品,因为有多位明星代言,市场占有率较高,也是减肥产品市场中的明星品牌。目前,太极集团已要求全国各大经销商和药房停止销售“曲美”并进行召回。记者在西安市多家药店采访了解到,曾经在市场上热销的曲美目前已经全部下架,对于包装完整的已售出产品,消费者可凭购物票据在药店退货。



图新华社 图文完美

### 服药减肥应当慎重

西安市民姚女士是各种减肥药的忠实消费者,身材微胖的她并不属于肥胖体型。但她告诉记者,由于节食和运动减肥的效果不明显,她从5年前开始服用减肥药,市场上销售的大部分品牌减肥产品都尝试过。她说:“许多减肥药的确能很快产

生效果,但必须忍受明显的副作用和停药后体重立即反弹的风险。”

张军是西安交大医学院第二附属医院消化内科主任医师,她曾接诊过因减肥不当而需要住院治疗的患者。她告诉记者,减肥过度需要入院治疗的患者多为在校女

大学生以及从事空乘、演艺等职业的年轻女性。有的女性因为减肥导致营养不良性贫血及神经性厌食症,不但影响学业和工作,还需要请心理医生进行心理辅导。

张军说,口服西药减肥是通过药物作用抑制食欲,使人的饥饿感减弱从而达到控制饮食的目的。但这种减肥方法由于破坏了人体饥饿和饱腹的平衡,可能产生消化功能萎缩、内分泌紊乱等后果,严重的可能导致女性生育能力下降甚至危及生命。在世界多个国家都出现过过度减肥引发厌食症并最终导致死亡的病例。

一些急于瘦身的女性

认为西药副作用较大,可以服用中药减肥。但专家认为,减肥药的作用机理都是通过抑制食欲,减少热量吸收达到效果的,即使是中药也可能产生损伤肝肾功能等副作用。

记者在采访中了解到,在临床治疗中,医生都不建议使用口服药减肥。西布曲明作为减肥辅助治疗药物,只是用于体重指数大于30kg/m<sup>2</sup>的患者,或体重指数大于27kg/m<sup>2</sup>,且有2型糖尿病或血脂异常等其他肥胖相关风险的患者。对于一些女性推崇的通过缩胃、切肠、抽脂等手术减肥,只有对情况极其特殊的病例才建议使用。

### 健康减肥有道可循

研究表明,肥胖分为先天和后天两种。先天性肥胖和遗传基因有关,这种家族性肥胖只能通过后天努力减少因胖致病。而由于自我控制能力差导致的后天性肥胖则完全可以通过健康饮食及合理运动达到瘦身目的。

但在年轻人中,“以瘦为美”的观念却非常流行,这也使得药物减肥、手术减肥等损害身体健康的瘦身方法大行其道,甚至还有人尝试口服蛔虫卵达到减肥目的。对此,专家建议,养成良好的生活习惯,科学饮食及合理运动,仍是最为有效和健康的减肥方式。

张军说,科学饮食一要

做到种类丰富,多吃谷物杂粮,同时肉蛋奶等各种类食物搭配合理;二是少吃多餐好于少餐多吃,宁可一天吃四顿饭也不要只吃两顿饭,过度饥饿后再吃饭会吃得过饱,这样反而更容易发胖;三是低脂低糖,少吃油炸、过甜的食物,而多吃一些圣女果、黄瓜等含糖量低的蔬菜水果,也利于保持体型。

在有效的减肥运动项目中,骑车、上下楼梯、跑步、游泳等有氧健身是最好的减肥运动。这种锻炼可以使呼吸时得到的氧连续不断供给运动的肌肉,在酶的作用下代谢糖分消耗脂肪,还可以增强心肺功能。

(新华社)

### “卫生间的革命”系列科普之二

## 便后水冲洗,痔疮、便秘远离你

洗立洁磁化水洁身器免费使用7天

《齐鲁晚报》2011年度的报纸订订已经展开,为回报广大读者的支持与厚爱,齐鲁晚报《今日健康》专刊,洗立洁磁化水洁身器共同推出优惠读者答谢活动,在11月5日至12月5日期间,均可享受到以下答谢优惠:

- 1、《齐鲁晚报》读者(凭订报单),可免费试用洗立洁7天,亲身体验产品的使用效果,试用期间没有任何费用。
- 2、读者购买洗立洁,在市场价3280元基础上优惠800元,并获赠一份2011全年《齐鲁晚报》,同时还有超值礼品赠送。
- 3、读者家中现在使用的任何品牌洁身器,都可以享受“以旧换新”服务,每台旧洁身器可折价300元。
- 4、如果读者家中马桶的尺寸不合适或者是蹲便,只需加100元,即可获得价值980元的品牌节水马桶。
- 5、读者预约试用,免费上门安装,洗立洁产品保修3年,终身维修。

### 便后用纸擦,陋习真可怕

肛肠专家介绍,目前大多数人对勤洗手、勤洗脸、勤洗澡等个人卫生都有了足够的认识,但人体最脏、最累、最容易滋生细菌的排泄器官却一直被忽视。便后用卫生纸擦,根本不能把残留粪便、细菌、病菌清理干净,而且擦的越用力,越是将粪便残渣留在深处,细菌病菌就会肆意繁殖,很容易引起痔疮、便秘、妇科病等疾病,所以每天用流动的干净的磁化水,把臀部及女性外阴冲洗干净,不给细菌、病菌留下繁殖的空间是最健康和最卫生的。

### 便后水冲洗,痔疮、便秘远离你

洗立洁磁化水洁身器,又叫智能便后清洗器,它是装在卫生间马桶上的,专门为便后清洗臀部和女性外阴的高科技健康产品。它具有

有电脑自动控制、永久磁化水质、女性专用清洗、按摩清洗、灌肠清洗、座圈加热、暖风烘干、除臭杀菌等18项人性化的功能,特别是独家采用了国家863计划科研成果——稀土钕铁硼永磁体,永久磁化处理流水,把硬度的水质改变成细密柔软、洁净清澈、无菌无毒的活性水,并具有杀菌消炎、止痛止痒的作用。

每次便后,使用洗立洁专有的流动、干净、接近人体体温37度的磁化水自动冲洗,彻底把肛周清洗干净,防止细菌病菌侵入,杜绝疾病的发生和蔓延。同时洗立洁自主研发的喷射技术,以聚合水柱直接进入直肠内,起到灌肠的作用,软化硬便宿便,激发便意,使便秘患者顺畅排便。再配合强

弱水流交替的“按摩”喷射技术,促进肛周血液微循环,并且磁化水对痔疮进行杀菌消炎、止痛止痒,帮助创面恢复愈合,从而摆脱痔疮的困扰。

肛肠专家提示:洗立洁特别适合痔疮、便秘、妇科病人使用,可以帮你尽快恢复健康。没有疾病的人士,可起到预防保健的作用,尤其是孕妇、产妇,更应该使用,所以对于老百姓来说,洗立洁是家家需要它,人人需要它!

### 小知识

#### 老年人冬季如厕安全不容忽视

老年人便后擦拭比较费劲,低头或弯腰都是很危险的动作,擦完猛的一抬头,容易引发心脏病、脑溢血等病症。老年人冬天最怕坐冷马桶,加上便秘、痔疮、高血压、冠心病等原因,上厕所时突然发病的可能性更大,发病时往往不易被发现,给许多家庭带来不幸。所以说,老年人冬季上厕所的安全不容忽视,必须要重视。

家住槐荫区的李大爷,今年75岁,是一名退休高

长。年纪大了腿脚不灵活了,心脏不太好,上厕所要人搀扶着,肠胃功能也退化了一天拉稀7、8次,用手纸擦的都肿了,甚至都出血了,老人家太遭罪了。儿女们很心疼,为了照顾他,操碎了心。后来小女儿从北京带回来一台洗立洁,李大爷用到现在3个多月,拉稀的情况全好了,红光满面的,身体很健康,再也不用家人照顾了,完全能自理了,最重要的是老人身体健康了,儿女们就放心了。

### 读者答疑

历下区读者孙女士来电咨询:我父亲老痔疮十多年了,听朋友介绍洗立洁挺不错的,可又不知道父母是不是喜欢?

答:这次答谢读者惠民活动,读者可免费试用7天,让老人亲身体验产品的效果,一用就知道了。如老人不满意不收取任何费用,您可打电话预约,免费上门安装。

### 有奖问答

1、请用最简短的一句话说明洗立洁是做什么用的?(限10个字内)

2、哪三大人群最适合使用洗立洁?

在来电答题读者中,每周抽出一名幸运大奖,奖品是价值3280元的洗立洁磁化水洁身器一台。

答案就在正文中,请拨打洗立洁健康专线:96706706幸运大奖等着你!



## 失眠新疗法当天抹当天睡

专利量子技术耳后一抹睡好觉

中国国家知识产权局官方网站,2008年7月16日公告:百乐士量子乳治失眠获国家发明专利,如下:“本发明提供的涂敷剂疗效显著,可达到或优于目前各种治疗失眠药物的疗效,且安全可靠,使用方便;每晚睡前一小时涂抹,此时上床可迅速入睡。不影响睡眠结构,是一种近乎理想的治疗失眠的涂敷剂。”

该技术18次为一个调理周期,开始阶段睡前一个小

时耳根一抹即可入睡,随后三五天,或七八天,睡不着就抹一抹。由于失眠者长期缺觉,第二天人会感到有嗜睡、头昏现象,一般三五次后就可消失,18次失眠即可调理正常。

详细使用方法咨询:86559295(市内免费送货)

目前我市大观园舜天、华东药店,解放桥、甸柳庄泉城大药店、长清华东药店及章丘济德堂药店都引进了百乐士睡眠乳。

### 医讯快递

#### 山东省立医院举办糖尿病义诊活动

为迎接联合国糖尿病日,山东省立医院将于11月13日8:00-11:30在院会议中心四楼会议室开展糖尿病义诊活动。具体包括免费测血糖(上午8点30

以前)、免费专家义诊、免费糖尿病防治知识讲座、免费发放糖尿病科普资料等内容。活动地点:济南市经五路324号(省立医院北门对面)

### “肛肠中国行”

#### 肛肠疾病防治普查工程启动

11月7日上午,由中华医学基金会、中国肛肠病研究院、山东省医学会中西医结合学会肛肠病专业委员会和中国肛肠品牌连锁示范医院——济南肛肠医院共同打造的“肛肠中国行”肛肠疾病防治普查工

程在济南肛肠医院启动。即日起,济南市民可到指定普查医院——济南肛肠医院接受肛肠疾病免费普查和多项基金援助。

活动过程中,济南市民还可享受中国肛肠病研究院十余位著名肛肠专家全程亲诊。