

编者按

很多人说,现在是“看脸”的时代,要想当人生赢家,整容、减肥都必不可少。有人为了美,有人为了健康,下至八九岁的娃娃,上至六七十的大爷大妈,把“减肥”挂在嘴边的人比比皆是。大家有的节食,有的运动,有的针灸,有些急性子干脆吃药减肥,以图立竿见影。人们眼中的“减肥大业”,商家看到的是一个闪着金光的大蛋糕。本周起,本刊记者深入医院、健身房等场所,为您探探路、找找茬,帮您打听科学减肥方法,躲避各种减肥陷阱。



王婷,眼科学博士,副主任医师,硕士研究生导师,山东省眼科医院副院长。主要从事白内障、角膜屈光、角膜病、青光眼的临床及科研工作。承担国家自然科学基金等多项课题,作为主要成员获得国家科技进步二等奖1项,山东省科技进步奖2项。近几年在国内外SCI及核心期刊收录杂志发表论文40余篇,被评为全省卫生系统贫困白内障患者复明项目“示范标兵”。

## 爱眼护眼 远离干眼症

干眼症目前已成为常见的眼疾之一,待在空调房工作、整天对着电脑和手机玩游戏、埋头发微博等人都是干眼症的易患人群。

干眼症是指眼睛泪液分泌量不足或是分布不均匀、泪液过度蒸发,造成泪液无法适当保持眼球表面的湿润造成的。常见症状有:眼部干涩和异物感,其他症状有,烧灼感、痒感、畏光、充血、痛、视物模糊易疲劳、黏丝状分泌物等。

据相关数据显示,目前我国已有至少1亿的干眼患者,干眼占全国眼科门诊量约为20%至25%。调查证实,每天在电脑前工作3小时以上的人中,90%的人都患有干眼症。同时,春季风干物燥,眼表水分蒸发快,是干眼症的高发季节,在空调房工作、整天对着电脑和手机玩游戏、埋头发微博等人都是干眼症的易患人群。

研究显示,干眼症的病因繁多,病理过程复杂。通常眼表面的改变、免疫炎症反应、细胞凋亡、性激素水平的改变等,是干眼症发生发展的相关因素。干眼症可以通过症状、裂隙灯、泪膜破裂时间、泪液分泌试验等检查方式进行诊断。泪膜是角膜的屏障,泪膜的不完整,可引起角膜上皮的损害。

干眼症属于慢性疾病,需要长期治疗。干眼症的治疗主要在于减轻干眼的症状,避免角膜的伤害,维持眼球光滑清晰的表面。对于长期处于空调房中的人,要保持环境的湿润。在使用电脑、看电视和配戴隐形眼镜时,时间不要过长,并且要有意识地多眨眼,以增加泪液的分泌。另外要让电视机、电脑摆放在低于眼睛水平的位置上,因为当眼睛俯视时,可减少暴露在空气中的面积,减少泪液蒸发。平时可用热毛巾敷眼5-10分钟,促进眼部血液循环,对睑板腺功能的恢复也有一定帮助。

### 日常生活中 应怎样预防干眼症

第一,不要长时间戴隐形眼镜。长时间佩戴隐形眼镜易致眼睛干涩,因为隐形眼镜吸附水分,从而导致眼球表面脱水;

第二,电脑族切忌连续坐在电脑前操作超过2小时,一定要养成多眨眼的习惯,调整电脑的摆放位置和显示器角度,使眼睛与显示器之间的视角呈俯视角,可减少泪液蒸发,有效缓解眼部干涩;

第三,睡眠充足、不熬夜;均衡饮食、不偏食;多吃含维生素A、C、E之蔬菜及水果,少吃油炸食物;

第四,洗脸时注意眼睑及睫毛的清洁,用热毛巾热敷可以减轻疲劳并增加泪液分泌等。

另外,可用大拇指轻按眼窝周围的骨头,从眼窝上方内侧开始,沿着骨头向眼睛外侧推拿,再往鼻子的方向移动,都可增加眼部血液循环。

专家提醒,眼睛不适应先到医院就诊,找出引起干眼症的病因,针对病因治疗。千万不要自行购买成药长期点用。否则,一旦变成顽固性干眼症,极易引起角膜炎、角膜溃疡,致使视力下降,甚至失明。

## 多种减肥药副作用多陆续被叫停 安全减肥?药你得停啊

吃药减肥,很多美女帅哥并不陌生。各种减肥产品随着市场需求应运而生,多数减肥产品都号称“纯天然无副作用”、“一周快速减肥”、“零反弹”、“不瘦都难”……事实真的如此吗?记者采访发现,目前国内市面上被国家食药监局批准的非处方药只有一种,大量的保健类减肥产品存在成分不明等问题,减肥不成反糟蹋了健康。

本报记者 陈晓丽

### 吃药减掉70斤 全身脏器功能衰竭

说起吃药减肥,山东省千佛山医院内分泌科主任廖琳对几年前救治过的一位病例依然印象非常深刻。

小童(化名)读高中二年级时是个肉乎乎的姑娘,一米七的高挑个儿,体重130斤。有一次,一个小伙子打趣小童:“你都这么胖了还吃排骨啊?”正处于爱美年龄的小童,从此便下定决心要减肥。

小童在网上查到,吃甲状腺素片可以减肥,便如获至宝,开始在网上频繁购买甲状腺素片。为了达到快速减肥的效果,小童每天服用10片甲状腺素片,吃到已经甲亢了还不愿停药。在药物和节食的多重作用下,小童的体重减掉了70斤,一米七高的姑娘只剩下了60斤的分量,走路都困难。

廖琳医生见到小童的时候也有些惊骇:全身瘦骨嶙峋,盆骨高高凸起,脸上没有一丝血色。

经过检查,小童的全身各脏器都已经严重衰竭,胃壁薄得像一张纸一样,已经不会收缩,稍微吃一点儿东西就吐,只能输营养液。小童住院后,多个科室医生前来参加会诊,但是几乎都摇头叹息,表示难以治愈。

### 减肥药毒副作用多 陆续被叫停使用

“肥胖可以分为单纯性肥胖和病理性肥胖,前者的脂肪在全身分布比较均匀,没有内分泌紊乱的情况,也没有代谢性障碍疾病,在肥胖人群中所占比例非常小。绝大部分肥胖者都是病理性肥胖。”廖琳告诉记者,病理性肥胖患者要到正规医院内分泌科检查病因,然后对症治疗。

廖琳曾经接诊过一位体重260多斤的27岁姑娘,因为结婚后迟迟不能怀孕才到医院就诊。由于过度肥胖,该患者月经非常不规律,脖子皮肤也发黑,被称为是黑鸡皮病。经过检查,发现该患者胰岛素明显偏低,甲状腺水平也

有些偏低。经过药物调整内分泌水平,这名姑娘体重自然下降了80多斤。

“内分泌紊乱本身就会导致肥胖,肥胖又会进一步加重内分泌紊乱,因此绝大部分调整内分泌的药物都有减重的作用,但是都是作为处方药使用,不能随意服用减肥。”廖琳介绍道,很多减重药物都是从内分泌调整药物进一步延伸出来的。

济南市中心医院胃肠外一科主治医师延冰告诉记者,根据作用原理,减肥药物大致可以分为四种:食欲抑制药物(以曲美为代表)、增加能

量代谢类药物(包括中枢兴奋药、激素类)、抑制肠道消化吸收药物(奥利司他)、其他减肥药物(中草药及复方制剂、胰岛素增敏剂、基因产品等)。

但是,由于诸多的减肥药物在控制体重的同时都存在明显的副作用,例如心律不齐、自身代谢紊乱、情绪抑郁、中风、脑卒中、肝肾功能损伤等,现在已经被陆续叫停。

美国市场上目前有五种减肥药物经过美国国家食药监局的批准销售,但是,除了奥利司他被全球多个国家批准上市,其他四种均只在美国上市。

### 非处方减肥药 国内只有奥利司他

“目前唯一经过我国食药监局、美国食药监局、欧盟药品局三家权威机构同时批准上市的非处方药只有奥利司他,其他像曲美这些减肥药物都已经因为有明显的副作用被禁用了”,延冰告诉记者,奥利司他属于脂肪酶抑制剂,可以将摄入脂肪中的30%抑制吸收,并排排出体外,“服用后会发现大便里有油。”目前,在我国,使用奥利司他的适应症确定为BMI≥24 kg/m<sup>2</sup>。

尽管如此,美国国家食药监局2010年5月仍然发布了一项警告,表示“使用奥利司他可能引起罕见但严重的肝损害风险”。是否继续使用药物,可根据个体情况权衡利弊。

除了调整内分泌的处方药,以及非处方药奥利司他以外,现在在市场上较为流行的是中药减肥以及各类保健品减肥。其中,左旋肉碱是非常受女性欢迎的一种减肥产品。

“左旋肉碱其实是一种腺素酶,负责把体内的脂肪运送到肝脏中进行代谢。”延冰解释道,这种酶起作用的前提是需要配合运动,动员脂肪细胞,才能方便这种腺素酶的运送,“如果能够坚持配合运动的话,在化学原理上是应该有一定减肥作用的。”延冰介绍,虽然可以减肥,但受限于肝脏本身的代谢水平、生产厂家非法添加其他成分等因素,服用起来未必安

全有效。

据介绍,对于很多减肥茶以及中药减肥产品来说,一般其中会添加大黄等药材,用于刺激大肠蠕动,加快排泄,“长期服用的后果就是结肠黑变病,而且这种病恶变的几率比较高。”延冰提醒,很多减肥产品的成分连生产商都不清楚,大家千万不可随意服用。

专家提醒,对于使用药物减肥,应该找正规医院内分泌科专业医生咨询意见,遵照医嘱用药。而对于广告中常常出现的各种非正规减肥药,一定不要服用。其实只要保持良好的生活习惯,绝大部分肥胖者都能获得理想的减肥效果。