

减肥咖啡?改头换面的西布曲明,药师提醒不法减肥食品违规添加药物——

挖出“加料”减肥食品给健康埋的雷



最近有媒体报道,网红减肥咖啡成本8元,却卖到298元。然而,更可气的是,咖啡里面添加的竟然是10年前就已经撤市的减肥药——西布曲明!

马上就快到露肉的季节了,现在在抓紧减肥还来得及。你有没有为那些标榜能极速减肥、瞬间燃脂、一个月暴瘦30斤的广告语动心?药师在这里给您提个醒,那些不法渠道销售的减肥茶、减肥咖啡、急速燃脂胶囊等减肥食品很可能暗藏着违规添加的药物,给身体带来健康威胁。不要对各种花里胡哨的减肥产品蒙蔽了双眼,不然很有可能越减肥,身体越是一团糟。

西布曲明是个什么“鬼”

在百度中搜索“西布曲明”,赫然发现,很多所谓的减肥食品中,都添加了西布曲明这个成分。比如“燃脂减肥胶囊”、具有减肥功效的果蔬果饮(固体饮料)及果蔬片等。

西布曲明是一种中枢性的减肥药,它可以作用于中枢系统,通过抑制体内去甲肾上腺素、5-羟色胺和多巴胺等递质的再摄取,从而起到抑制食欲,减少食物摄入量来达到减肥的目的。

1997年就在美国批准用于肥胖症,一时成为减肥明星,于是2000年在我国上市。上市后我国药品不良反应中心也监测到一些不良反应,主要有头痛、口干、失眠、头晕等。其实不仅如此,它还可能对消化系统、神经系统、中枢及外周神经系统、心血管系统等产生影响,导致内分泌代谢失调、精神紧张、睡眠障碍等。但最为严重的就是可能出现心肌梗、脑卒中、心脏骤停等风险,尤其是对于存在心脏疾病如冠心病、心律不齐,或者本身就患有脑血管疾病的患者,出现心脑血管意外的风险更高。

针对上市后监测到的西布曲明

可能增加心血管不良事件的情况,2002年欧盟开展了一项关于西布曲明上市后对心血管安全性影响的大规模临床研究,名为“西布曲明心血管终点试验”,包括欧盟、澳大利亚等多个国家和地区参与其中。2010年公布的研究结果显示,使用该药可增加严重心血管风险。于是,从2010年开始,美国、欧盟、中国已相继将西布曲明撤市。

那些潜伏在减肥食品中的“猛料”

当前,有些违规销售的减肥茶、减肥咖啡在宣传可以暴瘦的同时,还会号称产品非常安全,让不少消费者放下防卫。但其实,这些减肥产品很可能存在严重的健康隐患。因为一般号称具有快速减肥效果的产品,为了让消费者起到减肥效果,很有可能会违规添加某些药物,主要有这么几大类:

最常见的就是添加抑制食欲的药物。如西布曲明、芬氟拉明及其衍生物等等。这类药物主要是通过作用于大脑中枢系统,“假装”吃饱了,食欲降低,减轻体重,但是长期服用可能影响心、肺功能,出现心悸、呼吸困难等症状,肺动脉高压、心梗、心脏骤停等发生风险增加。

添加某些泻药。如酚酞片(果导片)、比沙可啶等。以比沙可啶为例,它是一种刺激性泻药,但长期服用可能导致慢性腹泻、低钾血症、继发性醛固酮增多症等,甚至后续可能出现代谢性碱中毒、肌无力、肾小管损伤等。

添加一些增加能量消耗的药物。如左甲状腺素钠、麻黄碱、伪麻黄碱、茶碱,还有呋塞米、布美他尼等利尿剂,这些药物通过增加机体能量代谢、排出更多的水分等机理起到貌似“减重”的作用,实际上可能只是掉了一部分水分。

而更重要的是,在不知情的情

况下服用了这些药物,可能带来身体的损害,如长期服用左甲状腺素钠,可能导致药物性甲亢,出现心慌、消瘦、眼球突出等症状,麻黄碱、伪麻黄碱、茶碱服用过多可能出现心律失常、焦虑、心梗等问题,利尿剂服用过多可能出现低钾、低钠等电解质紊乱等。

其他添加药物。还有一些其他药物也曾出现在减肥产品中检测出来,包括氟西汀、西地那非等。很多不法减肥产品都不是只含有一种非法添加的药物,有的是含有2种甚至2种以上。

药师给你开出健康减肥处方

那么有没有一款“安全”的减肥药,可以让我们轻轻松松地把肥肉减下来呢?答案是:还真没有。号称可以安全减肥的产品并不存在,没有任何减肥产品是效果又好,还没有任何副作用的,只有健康的饮食+充足而又适度的运动,才是最安全,而且最有效的减肥方式。在这里送给大家3个安全减肥的小妙招。

减肥之前,先算一下你的BMI指数。具体算法是体重(公斤)除以身高(米)的平方,如果 $24\text{kg}/\text{m}^2$ 以内,则无需减肥,如果对自己体型不满意,可以通过健身来塑形。如果是在 $24\sim 28\text{kg}/\text{m}^2$ 之间,则为超重; $28\text{kg}/\text{m}^2$ 以上,就是肥胖了,超重和肥胖的情况下都是需要减一减的。

建议管住嘴迈开腿。只有长期坚持科学的生活方式,才能保持体重,减少反弹。需要减肥并且想减肥的朋友,可以到医院的营养科就诊,请专业的营养师给一份个体化的食谱,然后再选择自己相对比较喜欢并且适合自己的运动,坚持每天运动一定的时间。

如果需要用药帮助的话,可以选择奥利司他。目前我国,有肥胖治疗适应症且获得国家药监局批准的只有奥利司他。但是奥利司他本身也有一定的不良反应,如可能引起油性便、大便次数增多,以及腹痛、胃肠胀气等,也可能导致肝损伤,所以请大家一定要在医生或者药师的指导下使用。

此外,如果您同时已经患有糖尿病,那也可以选择既降糖又减重的降糖药,比如利拉鲁肽、度拉糖肽、艾塞那肽等,如利拉鲁肽在美国也已经被批准用于辅助BMI在 $27\text{kg}/\text{m}^2$ 以上的患者减重来使用。此外如达格列净、卡格列净等列净类药物,都可以在降糖的同时起到一定的减重作用。

虽然说爱美之心人皆有之,但减肥之路道阻且长,真心没有什么捷径可走,科学减肥才是王道。

(北京青年报 宋智慧)

健康提示

晚上吃太多姜影响睡眠

自古以来,人们对于吃姜就有很多讲究,例如“朝食三片姜,胜过人参汤”“早吃姜赛参汤,晚吃姜赛砒霜”。从中医的角度来说,姜味辛性温,人在清晨之时,阳气旺盛,吃姜可以帮助阳气生发。到了晚上,人体阳气收敛、阴气外盛,不适合吃姜。

从现代营养学角度分析,生姜中含有胡萝卜素、维生素C、钙、钾等多种营养素,以及挥发油、姜辣素、二苯基庚烷等多种活性成分。这些成分无论什么时候摄入,发挥的作用都是一样的,不会因为早上吃就发挥神奇功效,也不会因为晚上吃就比砒霜还毒。并且,生姜通常只作为调味品使用,每次的摄入量很少,发挥的作用也有限。生姜中含有的姜辣

素对大脑皮质和血管运动中枢有刺激作用,可扩张血管,促进血液循环。如果在睡觉前吃太多,容易使精神变得有些兴奋,进而影响睡眠。除了生姜,晚上吃太多辣椒、大蒜、葱等也不利于睡眠。

还有些人认为“烂姜不烂味”,生姜腐烂了切切还能吃。这样做有一定的食品安全风险,因为生姜腐烂后可能含有一些病原微生物以及它们分泌的毒素。因此,遇到变烂或是发软的生姜,最好扔掉不吃。有些人吃生姜会引起胃肠不适,出现口干舌燥等表现,这类人最好少吃姜。正在服用某些药物的人也要小心以免同服有相互作用。例如,生姜可能会改变出血时间,服用华法林的人不要吃姜。(生命时报 刘萍萍)

小儿发热,中医有妙“方”



小儿发热是儿科门诊中最常见的症状,也是让家长最紧张、最头疼的。那么小儿发热具体怎么分类、家庭如何处理、哪些特殊情况需及时就医,家长们只有做到心中有数,才能从容应对。

小儿发热中医常见有两类

小儿发热,顾名思义就是小儿体温升高,一般临床上将体温超过 37.5°C 称为发热。这里需要提醒的是,测量小儿体温时应该在安静、汗落后,擦干腋窝,以水银体温计腋下测量值为准。很多情况会造成小儿体温一过性增高,比如小儿刚哭闹过、活动后或者刚吃完饭等,加上衣物未及时减去,都有可能使体温升高。

受凉感冒发热,调护失宜,穿多或穿少都可能致使受凉发热。特别是初夏多风季节,天气变化快,昼夜温差大,衣物没有及时增减,汗多当风,即造成受凉感冒引起发热。临床除发热外会见鼻塞、流涕(有的初期清涕,很快浊涕)、打喷嚏、轻微咳嗽,小儿自诉怕风、怕冷、头疼等情况,均属于受凉感冒发热。

还有一种常见的发热为积食发热,多有进食无节制、无规律,或进食过多膏粱厚味,比如肉蛋奶、油炸食品、干果、小零食以及饮料等。临床上除发热外还会出现干呕、呕吐、口臭、腹胀、大便酸臭或几日不排,小便黄、气味重等情况,加上发热之前的进食情况,可判断

为积食发热。

处理小儿发热中医有妙“方”

中医讲究辨证论治,更有针对性地去处理。

如果是受凉发热或伴清涕,用风寒感冒颗粒即可,或者用葱白2段、生姜3片(硬币大小)、红糖适量,一块煮水喝。

如果是受凉发热,伴浓涕、黄涕,用风热感冒颗粒,同时有清涕、浊涕选择感冒清热颗粒。因受凉引起的发热还可以多揉搓背部风池穴、风府穴一直到肩井穴,有助于驱寒解热。此外,提捏大椎穴让患儿出痧也有助于退热。

对于积食发热,其治疗重点是消食通腑泄热。类似于我们日常烧锅煮汤,锅底柴火不去掉,汤就会一直处于滚烫状态,扬汤无法止沸,只能釜底抽薪,也就是通腑泄热。此时家长可以给患儿多摩腹,顺时针揉肚子,或捏脊,有助于消积食,还可选用化积口服液、肥儿丸等药物治疗。

如果积食与外感同时存在,即积食后又受凉,或者受凉感冒后饮食仍不注意造成积食外感同时存在,可以综合参照以上措施选择应用。

如果小儿发热后持续精神萎靡或发热时伴抽搐、伴呕吐且不吃不喝、伴皮疹、伴出血点、伴腹泻且长时间无尿等情况时,需要警惕,建议尽快就近就医。

(大河健康报 袁飞)

夏日贪凉当心腹泻找上门

每年的5月~8月是腹泻的高发期,夏季腹泻常表现为腹泻、腹痛、腹胀、恶心欲吐等消化道症状,也会有四肢酸痛、疲倦乏力等症。中医认为,腹泻多因风、寒、湿所致,好发于脾虚之人或阳虚之人。

脾胃为后天之本,气血生化之源,故内伤脾胃,百病由生。脾胃在维持身体健康中起着重要作用。脾虚则脾胃运化之力下降,饮食不当则脾胃易伤,阳虚则卫外不固,易遭风寒等邪气侵袭。腹泻每因寒中而发,或外感受凉,或进食生冷而内伤阳气;寒中而损伤脾胃、阳气,脾胃运化失常发为腹泻。

夏季雨水多,湿气盛,湿最易困脾,脾失健运,水走肠间,发为腹泻,甚则泄泻至水状;水湿阻滞中焦,阻滞脾胃升降,胃气上逆则见恶心欲吐,纳差,胃气不降则有腹胀。腹泻常因受寒而发,当兼有腹部发凉或恶寒等症;夏季腹泻多兼腹痛,痛无定处,时发时止,符合风善行数变之性,符合脾虚而木乘或肝木克脾土的病机。

预防夏季腹泻,需做好以下几点:避免生湿之品。夏季脾弱而胃强,应注意避免饮食无度,损伤脾胃,运化失常而致腹泻。忌过食甘甜、酒等容易生湿之品,而应多食健脾祛

湿和中之品,如薏米、芡实、茯苓、山药、陈皮、砂仁等。

避免生冷。夏季易受寒,故生活中应避免过食生冷,忌贪凉,而不避风寒,特别是现代冰箱、空调普及,进食生冷、受凉机会增多,抵抗力低的老人、小孩更应注意。

顾护阳气。自古有“冬吃萝卜夏吃姜”的训诫,长夏之季喝碗姜汤或是烹饪过程中加入生姜,能温中散寒,顾护阳气,亦是夏季保健的好方法。

调畅情志。情志不遂,肝郁气滞,则易肝木乘脾土,也会影响脾胃的正常运化功能。

(广州日报 张北平)