

# “降脂针”纳入医保,有些人不建议打

专家解读:并非降血脂的“最优解”,也不可用来减肥

不用节食,也不用运动,只需要打一针就能轻松降血脂。今年1月,新版基本医保目录落地,英克司兰钠注射液等多款降脂针纳入医保报销。一支“降脂针”从近2000元降到300元。打一针临床降脂效果可持续半年,这对于不少饱受高血脂疾病困扰、需要天天服药的患者来说,吸引力很大。

有报道称,浙江等地一些医院出现患者咨询高峰,在一些社交媒体上,不少人把“打针降血脂”当作是应对高血脂问题的“最优解法”,称其操作简单,只要打一针,最长半年都不用操心吃药问题,是“偷懒针”“省事针”,事实真的如此吗?降脂针原理是什么?哪些人适合使用?来看专家解读。

据央视



央视截图

## 告别每日吃药,降脂针真管用吗?

英克司兰钠注射液,也就是大家所说的降脂针,是通过RNA干扰技术,从基因层面抑制肝脏合成PCSK9蛋白(前蛋白转化酶枯草溶菌素9),增加肝脏表面低密度脂蛋白受体数量,从而大幅增强对血液中低密度脂蛋白胆固醇的清除能力,且作用时间长,一次注射可维持疗效约半年。那么这款降脂针主要适用于哪些人群呢?

北京安贞医院药事部主任药师林阳介绍:“比如说吃他汀,已经达到最大耐受剂量的,效果还不能达标;还有一种就是吃他汀的药物,

或者加上依折麦布,出现了不良反应,比如肝损害或者肌肉痛等等。大部分情况英克司兰钠注射液都是要在吃他汀或者他汀加上依折麦布或者海博麦布的基础上加用。”

专家介绍,从效果来看,他汀类药物和英克司兰钠注射液两者之间并非“谁更好”,而是互补关系。他汀类药物是血脂患者的治疗基础,适用人群广。

北京安贞医院冠心病中心五区主任医师吴铮介绍:“如果能用口服的药物来解决,尽量不用注射方式来治疗。他汀类的药物,只要你吃的剂量合适,使用方法得当,其实很多患者也可以把低密度脂蛋白(胆固醇)降低到一个非常理想的范围之内。”

## 部分人群不建议使用降脂针

降脂针效果虽好,但并非人人皆宜,它有明确的适用范围。

林阳介绍,对于药物(英克司兰钠注射液)过敏,还有妊娠期妇女是不能用的,另外就是非常严重肝肾功能不良的患者不能用。

专家提醒,英克司兰钠注射液是处方药,需要在医生的评估之下才能使用,不要盲目跟风或在药店自行购买使用。他汀类药物和降脂针英克司兰钠注射液,两种药物的作用机理不同,医生会根据不同患者的情况选择更适宜的治疗方法。

## 读懂血脂化验单,“好坏”胆固醇要分清

不少患者可能纠结降脂针、他汀类药物怎么选,其实先看懂血脂指标更关键。

化验单上数值这么多,到底该看哪一项?不同人群标准又有什么区别?

专家介绍,低密度脂蛋白胆固醇其实是造成冠状动脉粥样硬化的一个元凶,也被称为“坏的胆固醇”。它可以沉积在血管的中膜、内膜,造成血管的狭窄,是血管阻塞,急性心肌梗死、心绞痛的成因之一。而高密度脂蛋白胆固醇是一个“好的胆固醇”。因此高密度脂蛋白胆固醇的指标越高就证明血管越健康。

一个健康的成年人,低密度脂蛋白胆固醇的指标应该控制在3.4毫摩尔每升以下,而合并有其他疾病的不同人群的低密度脂蛋白(胆固醇)指标并不相同。

吴铮介绍:“男性超过45岁,女性超过55岁,这是一个年龄的标准。同时还有高血压、肥胖,或者有吸烟这种不良生活习惯的情况下,低密度脂蛋白(胆固醇)控制在2.6(毫摩尔每升)以下。如果有明确的心梗病史,合并糖尿病这些情况的话,一定要把低密度脂蛋白(胆固醇)降到1.8(毫摩尔每升)以

下。最严重的一类患者,这些患者反复发作的心绞痛、心肌梗死,多次支架植入,或者冠脉搭桥手术以后的患者,低密度脂蛋白(胆固醇)要降到1.4(毫摩尔每升)以下。”

## 科学认识降脂针,这些误区要分清

降脂针成为不少降脂困难人群的福音,但与此同时,不少人也有疑问:有人认为降脂针能减肥,还有人觉得打了降脂针就可以停用其他药物。

### 问题一 打降脂针可以减肥吗?

林阳:英克司兰钠注射液的作用是胆固醇清除,没有抑制食欲、减重、减脂肪的作用。所以健康人或者单纯肥胖的患者用它,非但没有任何好处,可能还会有一些危险,不建议使用。

### 问题二 打完降脂针可以停其他药吗?

吴铮:除了看血脂低不低以外,还要关注有没有再发临床事件的可能。你的化验单血脂控制正常,不代表你的风险能够降低。他汀类的药物通过多年的使用,循证医学的证据证实了他汀在降低血脂的基础上,还可以降低临床风险。

### 问题三 是不是体重大的人才会上血脂高?

吴铮:临床当中经常看到病人很胖,结果一查血脂完全正常,血脂并没有沉积在血管里。同时我们也会看到另外一些患者体重很轻,血脂是正常的3倍甚至4倍高。因此我们说这些患者的脂肪并不是往皮下跑的,都跑到血管当中,因此后面这一类患者是我们特别需要关注的。大家千万不要用自己胖不胖,皮脂多不多来评价自己的血管健康不健康,这个是完全没有关系的。

专家还表示,通过吃药打针血脂正常后,有的患者就认为可以放开了吃肉、喝酒。这种观点也是错误的。生活方式的控制,简单地说是“管住嘴迈开腿”,是血脂异常、心血管防治首选,也是最重要的措施。

## 连着三天吃春笋 女子腹泻不止

春日春笋鲜嫩上市,成为市民餐桌上的时令美味,但贪食需谨慎。近日,武汉市民张女士因连续多日大量食用春笋,出现腹痛、腹泻等症状,前往武汉市东湖医院就诊后,被确诊为消化不良性腹泻。医生提醒,食用春笋时要注意适量,避免损伤脾胃。

据极目新闻

随着春笋大量上市,张女士每天都要来上一盘,炒肉、清炒,换着花样吃。开始几天她只是感觉肚子有点胀胀的,后来开始腹痛、拉肚子。连吃了三四天后,张女士的胃口越来越差,腹泻也越来越频繁,浑身没力气。

4月16日,张女士赶紧到武汉市东湖医院就诊,该院中西医结合科副主任医师丁艳霄检查后,确诊她为过量食用春笋导致的消化不良性腹泻。

丁艳霄采取健脾和胃、温中止泻的中西医结合治疗方案,一方面通过药物调理紊乱的肠胃功能,缓解腹痛、腹泻症状,同时指导其清淡饮食、暂停食用春笋等粗纤维寒凉食物。经过一周对症治疗,张女士腹痛、腹泻的症状已明显好转,肠胃功能逐步恢复,精神与食欲也显著改善,目前身体状况稳定。

为何春笋会损伤脾胃?丁艳霄解释,从中医来看,春笋性质偏寒凉、味甘苦,虽有清热、化痰、通便的功效,但特性“滑利”,过量食用易损伤脾胃阳气;民间也将其称作“刮肠篦”,足见其对肠胃的刺激性较强。从营养学来讲,春笋粗纤维含量高、质地偏硬,少量食用可促进肠道蠕动,过量则会反复刺激肠胃黏膜,引发肠胃蠕动紊乱,出现腹胀、腹痛、腹泻等不适;同时春笋富含草酸,会刺激胃酸分泌,胃功能不佳者食用后不适感会明显加重。

尤其春季人体肝气旺盛,脾胃功能本就相对虚弱,此时过量吃性寒的春笋,易加重脾胃虚寒,脾胃虚寒人群、老人、儿童、胃肠疾病患者,以及经期、产后女性,更要谨慎食用。若食用春笋后出现持续腹痛、腹泻、呕吐等症状,需及时就医。

## 医生提醒

春日饮食讲究“顺应时节、辨体而食”,科学食用才能既尝鲜又护脾胃。一是食用前必焯水:春笋切好后,放入开水煮5—10分钟,可去除大部分草酸,降低寒性与对肠胃的刺激性。二是严格控制食量:成年人单次食用不超过200克,每周吃1—2次即可,避免天天大量食用。三是搭配温性食材:与生姜、鸡肉、排骨、红枣等同煮,中和寒性,如春笋炖鸡、生姜炒春笋等更温和。四是避开寒凉同食:不与螃蟹、冷饮、生冷瓜果等同吃,防止寒气叠加加重肠胃负担。

# 这样用微波炉,等于给自己喂塑料

你家是不是也有这个习惯:中午没吃完的毛血旺、红烧肉,连汤带塑料外卖盒塞冰箱,晚上拿出来直接拧开微波炉,“叮——”一声,连碗都省得洗了。以后千万别这么干了!这不是在省事,这是在给自己“吃塑料”。近日,浙江大学一项最新研究指出,这样用微波炉加热塑料盒,其释放出的微塑料数量,直接飙升到正常情况下的125倍,相当于在给自己“下毒”。

来源:新华社微信公众号

## 微波炉加热带油塑料盒,微塑料释放飙升125倍

有的人觉得,“外卖餐盒是专用塑料”,加热一下能有多大影响?2026年3月,浙江大学研究团队在国际期刊《科学进展》上发表的一项研究发现,只要把带油的塑料外卖盒放进微波炉加热3分钟,释放出的微塑料数量,直接飙升到只装水加热时的125倍!

为了更贴近我们真实的生活场景,研究人员专门买了市面上销量超百万的外卖盒(就是我们最常用

的聚丙烯PP、聚乙烯PE的塑料盒)。完全模拟大家加热外卖的场景:一组餐盒装大豆油,模拟油腻饭菜(麻辣香锅、水煮鱼);另一组装水作为对照,用800瓦的微波炉分别加热1、3、5分钟。

实验结果出乎很多人意料:

聚丙烯(PP)材质的盒子加热油脂3分钟,微塑料释放量是装水加热的29倍。

聚乙烯(PE)材质的盒子更夸张,直接飙升到125倍!

不止微塑料,重金属释放同样出乎意料:加热后,油脂中的铜、铅、锌含量,分别比水中高出309

倍、147倍、80倍。这些微塑料本身就更容易进入人体组织、穿透细胞,再加上被油脂包裹,毒性会更高,会直接破坏细胞膜,损伤肠道。

## 减少微塑料摄入,这5个习惯赶紧改

- 1. 加热饭菜尽量用玻璃/陶瓷碗**  
绝大多数普通塑料容器(包括外卖盒、保鲜盒、保鲜膜)在微波炉高温下会加速变形、分解,这个过程中会释放大量微塑料和化学物质到食物中。即使是标有“微波炉适用”的塑料,长期或高温使用也存在风险。油性、酸性食物更容易促进塑料成分迁移。
- 2. 一次性塑料餐具能少用就少用**  
但凡需要接触食物的,尤其是热食的用品,都尽量不用塑料的,优先选择不锈钢、玻璃、木质、硅胶制品。另外,不粘锅也是容易被忽略的“微塑料”杀手。一旦涂层出现划痕,就要立刻换掉,否则会随烹饪逐渐破损并释放大量微塑料。
- 3. 尽量自己烧水喝、少喝瓶装水**

上海市第六人民医院全科医学科副主任医师郭跃武建议,日常尽量减少塑料瓶装水的饮用,多喝加热煮沸后的白开水。因为自来水经过加热煮沸后,其中的大多数微塑料颗粒会随着水中的杂物沉淀下来。

- 4. 吃海鲜时尽量不吃动物的内脏**  
微塑料会通过海洋环境进入海洋生物体内,在肠道、肝脏等内脏组织中的微塑料含量较高。因此,吃海鲜等海产品时,建议提前去除这些内脏部位,减少微塑料摄入。
- 5. 喝茶尽量不用塑料材质的茶包**

日常泡茶时,要尽量避免购买和使用塑料材质的茶包。优先选择散茶或使用不锈钢、玻璃材质的茶滤网。

微塑料的威胁真实存在,但不必焦虑恐慌。真正能保护我们的,从来不是极端改变生活,而是改掉那些“图省事”的小习惯:把塑料饭盒换成玻璃,出门自带水杯,热饭多花一分钟换个容器……这些小小的改变,都让身体少一点“塑料负担”。