

全麻手术紧急叫停,只因打过网红减脂针

近年来,被称为“躺瘦神器”“减肥神针”的司美格鲁肽、替尔泊肽等胰高血糖素样肽-1受体激动剂(GLP-1RA),在想要减脂减重的人群中风靡。这些“躺瘦神器”真的适合所有人吗?不少人认为打了针便能一劳永逸,却忽视了药物的使用边界与健康风险。它们不仅是处方药,有明确禁用人群,必须在医生评估下使用,甚至在某些情况下会带来完全未曾设想的风险。杭州的王先生(化姓)就在手术台上,被医生“紧急叫停”了麻醉计划……

据潮新闻



手术麻醉前一句闲聊,说出“会要命”的风险

49岁的王先生从多年前就开始身材管理。坚持自律健身的他,逢人便被夸“年轻有活力”。

近日,他走进杭州市第三人民医院手术室准备接受全麻下膝关节镜检查。可没想到,本以为“睡一觉”就能完成的检查,却突然横生变故:就在确认完常规术前评估无风险、准备诱导麻醉前,负责麻醉的周洁副主任医师半开玩笑地问了一句,“你这身材保持得真好,一点都不像同龄人,有什么秘诀可以分享一下吗?”

“我一直在打替尔泊肽,就是那个网红减肥针。最近半年维持一周一次,效果不错。”躺在手术台上的王先生答道。

听到这个回答,周洁心里“咯噔”一下,再次与他核对术前评估情况。虽然王先生最后一次的进食、饮水时间都达到了标准,以前也没有麻醉并发症,但仔细的周洁还是坚持为他进行一次床边胃部超声检查。

结果让王先生大吃一惊,超声结果显示,他“按标准空了许久”的胃里竟还有多处残留着混合团状物块,根本没有排空。这可能造成术中误吸的严重后果,甚至危及生命!周洁紧急叫停了原有的全身麻醉计划。

为何胃里这么满?问题就出在减肥针上

周洁介绍,误吸是麻醉中最凶险的急症之一。全身麻醉或深度镇静时,我们的咳嗽、吞咽这些“自我保护功能”会被暂时关闭。如果这时胃里还有大量未排空的液体或固体,它们就可能悄悄返流到喉咙,再被吸入肺部。

误吸一旦发生,酸性胃液灼伤肺组织,引发化学性肺炎、急性呼吸衰竭。严重时,4分钟内就可能导致不可逆的脑损伤,甚至死亡。所以,市民朋友们术前会被反复要求严格禁食禁水,就是为了确保胃是空的,防止胃内容物反流进入肺部发生误吸。

“可是我都是100%地按要求完成了,怎么还会这样?”

“问题就出在你打的替尔泊肽。”周洁解释道,替尔泊肽等GLP-1RA类药物,除了作用于大脑摄食中枢降低食欲外,另一个核心机制就是延缓胃排空,让食物在胃里停留时间变长,让人吃少量食物就感觉饱了。而对于术前禁食禁饮来说,使用此类药物的市民朋友即使禁食时间充足,仍可能出现大量胃内容物残留,甚至含有未消化的食物颗粒。

那使用替尔泊肽等GLP-1RA类药物的市民朋友如何手术麻醉更安全呢?最关键是把用药情况(药品类型、剂量、频次和末次打针时间等)主动告诉麻醉医师。目前,美国麻醉医师协会建议这些药物应在手术前至少一天(对于每日一次给药的患者)或前一周(对于每周注射的患者)停用。

而对于使用GLP-1RA且胃处于充盈状态的择期手术患者,最安全的做法是重

新安排或推迟手术。

全麻远不止“睡一觉”,这几件事一定要记牢

因为舒适安全,全身麻醉目前在临床中的使用比大家想象的更加普遍。除了广为人知的大中型外科手术,无痛的肠胃镜等检查也会用全身麻醉。

但很多朋友以为全麻就是“睡一觉,醒来就好了”。其实,大家的配合直接关系到麻醉安全,这几件事一定要记牢:

严格禁食禁水。麻醉医生要求的“不吃东西”,是指一切食物,“水”包含一切液体。请严格按医嘱,别偷偷喝水,更别觉得“吃块小饼干没事”。麻醉后吞咽反射消失,胃里的东西可能反流到肺里,造成误吸。

如实告知身体情况。术前如果出现感冒、发热、咳嗽、拉肚子等情况,有慢性疾病(如糖尿病、心脏病)或佩戴假牙、牙齿松动等情况,一定要提前告诉医生自身情况,避免增加麻醉风险。

切勿自行临时用药或停药。除了司美格鲁肽、替尔泊肽等胰高血糖素样肽-1受体激动剂(GLP-1RA)外,如有正在进行心血管系统用药、中枢神经系统用药、呼吸系统用药、消化系统用药、内分泌系统用药等情况,包括保健品和中药,患者或家属请详细告知情况,切勿自行临时用药或停药,以便医生结合患者病情,制定最安全的术用药调整方案。

苏醒后也不能大意。全麻药物的代谢需要时间,术后数小时内可能感觉疲倦或意识模糊,最好有亲属陪伴。不建议在术后24小时内进行需要集中注意力的活动,如驾驶或签署重要文件。

配料表“干净”,就意味着更健康吗

“0添加蔗糖”“不加防腐剂”“只有几种成分”……近年来,这些打着“配料表干净”旗号的食品备受青睐。它们真的更健康吗?专家告诉你,挑选食品要“双表”一起看。

据生命时报



“配料表干净”成宣传卖点

近日,记者走访北京朝阳区多家超市看到,在酸奶、肉制品和调味品等货架上,“配料表干净”成为常见的宣传卖点。

一些产品把“0添加”“0添加糖”“0脂肪”等字样印在包装正面,它们大多被摆放在货架的显眼位置,价格往往比同类产品高。很多店员在推广时,特意强调“配料表特别干净”“没有太多看不懂的成分”。

记者在调查时发现,很多消费者把配料表长短当作判断食品是否健康的重要标准。在他们看来,食品配料表越短、添加剂越少,越有利于健康。

有些消费者告诉记者,挑选时会避开带有“胶”等字样或者自己不熟悉配料的食物,还有消费者表示,自己虽然养成了查看配料表的习惯,但主要关注配料种类多少,很少比较营养成分表。

配料表简短不等于健康

以上几种简单的判断方法,往往是误

区。

配料表简短不等于营养更好,配料表简短的食品也可能高盐、高糖、高脂,比如某款号称“配料表干净”的杂粮小零食,脂肪含量高达36%,比油炸方便面(18%~24%)还高。

长配料表也可能是合规营养强化食品,比如,婴幼儿配方奶粉中添加了多种维生素、矿物质和其他营养成分,以支持婴幼儿的成长。

添加剂种类多不代表风险更高,评价食品添加剂安全性,关键要看是否符合使用范围和限量,以及消费者的实际摄入量,不能以品种多少简单判断。

配料表反映使用了哪些成分,并不显示各种添加剂的实际用量。食品生产中,多种防腐剂、甜味剂、着色剂和香精复配使用十分常见。不同成分可能产生协同作用,在达到相同工艺效果的同时降低用量。

以肉制品为例,单独使用山梨酸钾时,最大用量为每千克1.5克;与乳酸链球菌素复配后,两者用量可分别降至每千克0.67克和0.3克,总量减少约三成。因

此,配料表更长不等于添加剂总量更多。

“0添加”食品未必更健康,“0防腐剂”往往具有误导性。以香肠为例,其生产过程中通常需要使用防腐剂亚硝酸盐,以抑制肉毒梭状杆菌的生长。若不添加,肉毒梭状杆菌可能会大量繁殖,产生剧毒的肉毒素,1微克肉毒素就足以致命。

再比如,蜂蜜(高糖)、腌渍食品(高盐)等食品,由于自身特性不适合微生物生长繁殖,本就不需要添加防腐剂。

此外,“0添加糖”“0脂肪”不等于“0热量”。比如,“0添加糖”的饼干、面包,在制作时要用到面粉、黄油等,热量很高;很多乳酸菌饮料,虽然是“0脂肪”,但糖含量接近15%,热量依然不低。

新版《食品安全国家标准预包装食品标签通则》(GB7718—2025)将于2027年3月16日起实施,届时预包装食品不得再用“不添加”“不使用”及其同义语,特别强调配料。

选购要两张表一起看

建议挑选食品时,把配料表与营养成

分表结合起来看。

查看配料表

应重点关注其具体使用的配料及其排列顺序。配料表中各项成分的排序依据重量占比,排在第一位的成分是该食品中含量最多的。若糖、油脂靠前,即便配料表很短,也不代表产品健康。

查看营养成分表

要重点关注“营养素参考值(NRV)”这一项,它表示吃100克(或100毫升、每份)该食品,所摄入的某营养素占全天所需量的百分比。

比如某牛奶每100毫升蛋白质的NRV%为6%,若单盒规格为200毫升,一盒就可满足每日12%的蛋白质摄入需求。

通常来说,对于蛋白质、钙等需要补充的营养素,NRV%越高越好;对于脂肪、钠、糖等需要控制的营养素,NRV%则越低越好。

以挑选全麦面包为例,应确定其主要成分是全麦粉,同时结合营养成分表进行综合判断,尽量挑选脂肪和钠含量低的产品。