

减重版司美格鲁肽，这几类人群不能用

“减重神药”司美格鲁肽上市后，受到许多人的关注。“要打多久才能见效”“副作用会不会很大”“会不会反弹”……近日，现代快报记者了解到，南京市中医院已经可以开具这一药物，药师对大家的疑问一一进行了解答。

通讯员 张明 莫禹凡 现代快报/现代+记者 梅书华

Q1. 什么是“减重版”司美格鲁肽，与之前临床在用的司美格鲁肽有什么区别？

最早在国内上市的司美格鲁肽，批准的适应症以降糖为主，但被追捧更多的是因为其减重效果。前不久，“减重版”司美格鲁肽已正式上市。这意味着，减肥人士可以名正言顺地使用“减重版”司美格鲁肽了。那么，两者区别是什么？

①适应症不同：“降糖版”司美格鲁肽是给糖尿病患者使用的；“减重版”司美格鲁肽是给体重管理人群使用的。

②用法用量不同：虽然两款药均建议从每周0.25mg开始逐渐增量。但“降糖版”司美格鲁肽一般推荐每周使用剂量不超过1mg；“减重版”司美格鲁肽每周最后维持剂量可达1.7mg或2.4mg。

③医保类别不同：“降糖版”司美格鲁肽此前已进入国家医保乙类，而“减重版”是国家医保丙类，自付比例不同。

专家提醒，两款药物不能互相替代，也不能随意调整给药剂量，一定要到医院进行专业评估，在符合用药适应症的基础上进行规范治疗，以确保用药的疗效和安全。

Q2. “减重版”司美格鲁肽为何能减重？

司美格鲁肽是一种新型的长效GLP-1受体激动剂，主要通过抑制中枢食欲、延缓胃排空、增加饱腹感、增加胰岛素敏感性等方面发挥减重作用。

Q3. 哪类人群可以使用“减重版”司美格鲁肽？

本品适用于在控制饮食和增加体力活动的基础上对成人患者的长期体重管理：

① 体重指数 BMI \geq 30kg/m² 的肥胖人群；

② 体重指数 BMI \geq 27kg/m² 且 <30kg/m² 的超重人群，且存在至少一种体重相关合并症（高血压、高血脂异常、阻塞性睡眠呼吸暂停或心血管疾病等）。

但以下人群不能使用：

① 对药物成分过敏的患者；

② 既往个人有甲状腺髓样癌病史或者家族史的患者；

③ 有胰腺炎病史或胰腺癌风险的患者；

④ 有多发性内分泌腺瘤病2型（MEN2）的患者；

⑤ 胃肠道反应严重的患者；

⑥ 重度肝肾功能不全的患者；

⑦ 18岁以下的儿童，75岁以上的老人；

⑧ 孕妇和哺乳期妇女。

Q4. “减重版”司美格鲁肽需要使用多久？

“减重版”司美格鲁肽适用于长期体重管理，一般推荐用至目标体重维持三个月，然后递减剂量直至

停药。具体疗程需根据个体情况调整，注意：

实际减重效果受基础体重、药物敏感性、是否合并代谢疾病等因素影响。

治疗期间应定期复诊，由医生评估药物耐受性、减重进度及并发症风险。

Q5. “减重版”司美格鲁肽不良反应如何？

该药常见不良反应主要表现为恶心、呕吐、腹泻、便秘等胃肠道症状，严重时可能出现肾功能损害、低血糖、急性胰腺炎等。

常见不良反应处置：

胃肠道反应：大多在用药初期或者调整剂量的时候出现，一般持续时间较短，可通过少食多餐、清淡饮食、避免辛辣刺激食物进行缓解。

低血糖反应：出现头晕、心慌、出汗等，应立即进食含糖食物，如糖果、饼干、果汁等进行缓解。

胰腺炎：相对少见，有反复胰腺炎病史的患者应避免使用。应用中如有剧烈腹痛、腹胀等症状应及时就医。

Q6. 停药后会反弹吗？

2021年发表于《JAMA》的一项研究司美格鲁肽停药后效果的研究显示，在使用司美格鲁肽并改变生活方式68周的时间里，参与者平均体重减轻了17.3%，而那些停药近一年的参与者，减掉的体重恢复了约2/3。

如何防止停药后体重反弹？
逐渐减量停药：在医生指导下逐渐减少剂量，而非突然停药，给身体一个适应的过程。

保持健康生活方式：持续保持低脂高蛋白饮食，每周进行150分钟以上中等强度运动（如快走、游泳）。

定期监测：若反弹幅度超过原减重量的25%，建议及时去医院复诊评估代谢指标，调整治疗方案（如间歇给药或联用其他药物）。保持每周体重波动不超过1kg，有助于长期维持减重效果。

药师建议：减重不能靠打针吃药，更应该“管住嘴、迈开腿”。这款减肥药物上市后受到了广大群众的关注尤其是爱美的女性。据了解，目前很多前来咨询用药的患者中，很多人并非肥胖患者。因此，要瘦要美，更要健康。科学合理减重，不能靠打针吃药，更应该“管住嘴、迈开腿”。

关节置换，换来膝盖新生

专家提醒：运动过度会伤膝，年轻人也要注意这些运动误区

“我妈妈的腿一开始只是疼，后来发展到无法正常行走、出门困难的地步。”徐女士（化姓）回忆起母亲的遭遇，仍然记忆犹新。之前，她带着母亲在当地多家医院就诊，都因为手术难度大建议转院。徐女士经多方打听，得知南医大二附院骨科副主任、关节外科病区主任王北岳曾成功主刀类似病例，便主动联系，带着母亲跨省求医。

现代快报/现代+记者 张宇



专家提醒大家日常健身时要注意保护关节 新华社资料图片

从寸步难行到自由行走，关节置换提升生活质量

“患者不仅膝关节表面软骨及软骨下骨严重破坏，还存在明显的骨缺损与膝关节畸形，骨头明显歪了，导致膝关节稳定性极差。同时，患者还伴有低位髌骨问题，髌骨与胫骨平台异常贴近，进一步增加了手术难度。”王北岳表示，考虑到患者的自身情况，为其采用“自体骨移植+特殊假体”的个性化治疗方案。“术后4天，我妈妈就说腿几乎不疼了，目前也能下床行走了，关节的活动度也很不错。”徐女士欣慰地说。

作为骨科四级手术，膝关节置换对精准度要求极高，稍有偏差就可能致术后疼痛或活动受限。而徐女士母亲的案例，只是王北岳团队上百个膝关节置换手术成功的缩影。“关节置换就像是受损关节换上‘金属外衣’。”王北岳打了个生动的比方。当膝关节、髌骨等因骨关节炎、股骨头坏死、骨折等原因严重受损，且保守治疗无效时，医生会切除关节表面坏死组织，用钛合金等金属材料制成的假体替代，并在

中间放置垫片，重建关节功能。据悉，这种手术效果显著，能迅速解除疼痛，恢复关节功能。“换完关节第二天就能下地走路是常态，患者术后甚至能跑步、游泳、骑自行车，生活质量大幅提升。”王北岳表示，现代关节置换手术的安全性已得到充分验证，风险远低于人们的想象。与其忍受多年疼痛、丧失行动自由，不如尽早通过手术重获健康。

他强调，当影像学检查显示关节严重磨损，且患者出现行走距离<1公里、疼痛影响生活等情况时，就应考虑手术。尤其对因骨折或保守治疗可能导致长期卧床的患者，关节置换不仅能避免肌肉萎缩、血栓等并发症，更能快速恢复行动能力。“如今90%以上的假体可使用20年以上，优质陶瓷材料的关节假体，若保养得当，不摔伤、不感染，几乎能伴随患者终身。”王北岳说。

日行万步反伤膝？医生揭秘：这个步数才科学

“膝关节问题并不是老年人的‘专属’。门诊中，我常遇到因运动过度、运动不规范或受伤，导致韧

带、软骨或半月板损伤的年轻人。”王北岳坦言，若长期对这些损伤置之不理，或持续进行过度、不正常的活动，可能使软骨、半月板或韧带的损伤达到难以修复的程度，进而发展为骨关节炎或创伤性关节炎，最终不得不进行关节置换。”王北岳表示，既要治病，更要治未病，“在关节尚未达到不可修复的状态时，大家日常运动一定要注意关节的保护。”

天气渐热，不少人选择进行高强度运动，或者每日暴走来达到锻炼的目的。“大家常说‘日行一万步’能锻炼身体，但从医学角度建议，正常情况下每天走六七千步是比较理想的状态。盲目行走，甚至在膝盖疼痛时仍坚持，会导致情况越来越糟。想要达到良好的锻炼效果，通常建议每周7天中，有5天每天进行约1小时的活动。”王北岳提醒道。

在具体运动项目的选择上，王北岳指出，游泳和骑自行车是不错的运动，“但要注意不是动感单车这类。”对于慢跑甚至正常跑步，只要注意以下几点，也可以进行：一是跑步姿势要正确；二是选择具有一定缓冲功能的鞋子；三是避免在水泥地上跑步。

“苏超”火了，骨科专家提醒：踢球必防五大伤病

正值江苏省城市足球联赛如火如荼开展之际，全省掀起全民足球热潮。然而，足球作为对抗性强、损伤高发的“世界第一运动”，业余足球爱好者们如何在享受竞技激情的同时有效保护自己？我们请健康运动专家为您整理的这份健康踢球指南请您收好！

通讯员 杨璞 现代快报/现代+记者 张宇

绿茵场上潜在的五大风险

南京市中西医结合医院体卫融合运动医学门诊副主任中医师王金勇介绍说，足球运动需极强体能支撑，但也伴随损伤风险，特别对于缺乏专业训练的业余足球爱好者来说更要注意，这些健康风险主要有以下五大类型：

一是激烈对抗中的突发伤：比赛中冲刺、急停、铲抢易导致下肢肌肉、韧带拉伤，甚至因髓、膝协调失衡引发关节损伤。

二是专业技术动作可能导致的隐患：脚外侧踢球易伤脚踝韧带；脚内侧、前脚掌踢球时，小腿骤然外展外旋可伤及韧带及半月板。

三是不可避免的误伤碰撞：身体失控或被对方鞋钉、膝盖击中，可致肌肉挫伤、血肿乃至骨折。“对脚”拼抢更易导致膝内外侧副韧带或股四头肌损伤。

四是特殊位置的“职业伤”：防守时身体（尤其面部、腹部、裆部）被球击中致挫伤；守门员常见手指脱臼、骨折或韧带损伤。

五是积劳成疾的慢性损伤：踝、膝、腰等关节反复承受高强度扭转负荷，易引发“足球踝”、髌骨劳损等劳损性疾病。

科学防护请记住这五大步

对于足球爱好者来说，运动前后及运动时都要做好科学防护，王金勇介绍，以下五个步骤

最好都能做到。

第一，赛前“唤醒”身体。充分的准备活动至关重要，它能升高体温、降低肌肉黏滞性预防拉伤，激活肌肉与心肺功能，润滑关节减少僵硬，促进散热，提升神经专注力与协调性，有效减少运动健康风险发生。

第二，注意对薄弱环节的针对性训练。循序渐进强化易伤部位是关键。踝关节易扭伤者，可练平衡垫提升稳定性；膝关节薄弱者可练“站桩”增强股四头肌。切记力量训练需循序渐进、规范动作，全面且有针对。

第三，强化跌倒时自我保护意识。跌倒瞬间牢记口诀：低头、屈肘、团身、含胸，肩背顺势滚翻，切忌用手硬撑。重心失衡时快速向前/后跨步稳身；跳跃落地需屈膝、前脚掌先着地以缓冲。

第四，运动后不忘做好拉伸锻炼。这能帮助身体过渡至安静状态，缓解肌肉紧张僵硬，促进肌纤维恢复平整排列，加速乳酸代谢减轻酸痛，保持肌肉弹性与柔韧性，长远降低损伤风险。

第五，不要忽视场地隐患。养成赛前检查场地安全的习惯，排除不平整、异物等潜在风险点，为安全运动筑好第一道防线。

当江苏各地的绿茵场持续沸腾，对运动规律的尊重与科学防护的实践，正是享受足球乐趣与激情的坚实盾牌。踢得聪明、踢得健康，才能让每一次奔跑与拼抢，都成为健康活力的动人乐章。