



纳入医保的降脂针能随使用吗

们介绍。

降脂针不能用来减肥

我们常说的降脂针,医学名称就是PCSK9抑制剂,它是一种降脂效果很强的生物制剂。

医学研究发现,PCSK9基因功能缺失的人群,低密度脂蛋白胆固醇水平更低,得心脑血管疾病的风险也显著更低。基于这个原理,PCSK9抑制剂成为了降脂治疗的新靶点。降脂针也可能出现不良反应,主要包括肝肾功能异常、肌酶升高、神经认知影响、新发糖尿病、免疫系统相关反应等,用药需要在医生指导下进行。

很多人有一个误区,觉得降脂针可以减肥,这个想法是完全错误的。降脂针的作用只是调节血脂代谢,重点降低低密度脂蛋白胆固醇。它既不能抑制食欲、减慢胃排空,也不能促进身体脂肪分解,对体重几乎没有影响。它完全没有减肥的功效,绝对不能当作减肥药使用。它可以大幅降低低密度脂蛋白胆固醇,从而降低心血管事件的发生风险。

这些人群才适合用

在临床治疗中,他汀类药物是高血脂治疗的首选。如果患者吃一种他汀类药物身体不耐受,可以更换另一种,或者减小用药剂量。但如果患者更换、减量后还是无法耐受,就可以联合使用PCSK9抑制剂。还要强调一点,虽然PCSK9抑制剂降脂效果显著,能明显减少心血管事件风险,且整体耐受性较好,但它并不适合所有降脂人群,而是有明确的适用范围。

具体来说,适合使用降脂针的人群主要包括:对他汀类药物不耐受的患者;部分心血管疾病高危患者,使用他汀类药物后低密度脂蛋白胆固醇水平仍不达标,且存在较高心血管残余风险的人群;患有家族性高胆固醇血症的人群;以及合并较高水平载脂蛋白(a)的人群。

需要特别注意的是,他汀类药物依然是高血脂治疗的基础,其他各类降脂药物(包括降脂针),大多需要在他汀类药物治疗的基础上根据情况选择使用,选择降脂针进行治疗,必须符合明确的医学适应症,不能盲目使用。 据《科普时报》

随着新版医保目录正式落地,大家关心的多款“降脂针”终于被纳入医保乙类药品(可供临床治疗选择使用、疗效确切、同类药品中比甲类价格略高的药物)报销范围,这对于需要长期降脂治疗的人群来说,无疑是个好消息。此

前价格在1800至2000元一针的5款PCSK9抑制剂(降脂针),现在单针价格直接降到了300元左右,降幅超过85%。但是关于减脂针的用途及受众是怎样的,还是听解放军总医院第九医学中心内分泌科主任医师陆祖谦给我

黄连素并非“躺瘦神药”

近期,一款家庭常备止泻药——盐酸小檗碱(俗称黄连素)在网络上意外走红。不少博主叫它“植物司美格鲁肽”,宣称其能够轻松减重、燃脂控糖,引得众多爱美和减重人士跟风囤药。

对此,黑龙江省医院副主任药师马明明提醒,黄连素是治疗肠道感染的药物,而非减肥药,其减重效果十分有限,长期盲目服用还会带来多重健康风险。

黄连素是大众熟知的非处方药品,适应症仅为肠道感染、细菌性痢疾等,主要作用是抑菌、止泻,是家庭药箱中的常备药,但它从未获批准用于减肥或调节代谢。

“网传黄连素能减肥,是夸大了其微弱的辅助作用。”马明明解释道。

部分科学研究显示,黄连素可能对肠道菌群有一定调节作用,可轻度抑制糖分和脂肪吸收,并可能改善胰岛素抵

抗。“然而,这并不意味着黄连素可作为减肥药。”马明明说。

很多网友觉得“吃了黄连素确实瘦了”,马明明表示这多是短期假象。黄连素作用于肠道,可能排出体内多余的水分和宿便,造成体重暂时下降,但停药补水后体重很快反弹。

值得关注的是,黄连素应对症短期服用,症状消失后需立刻停药。“长期盲目服用此药,可能破坏肠道正常菌群,引起恶心、便秘、皮疹等不良反应;同时可能干扰人体电解质平衡,轻者出现乏力、困倦,严重时可能导致肝肾功能损害,甚至引发心脏不适。”马明明介绍。

他特别提示,以下人群严禁服用黄连素:对此药成分及辅料过敏者,蚕豆病(葡萄糖-6-磷酸脱氢酶缺乏症)患者,孕妇、哺乳期女性、高龄老人及肝肾功能不全者。

针对“黄连素是植物司美格鲁肽”这一说法,马明明强调二者并非同类药物。司美格鲁肽属于GLP-1受体激动剂,作用于大脑中枢,可以抑制食欲、延缓胃排空,是经过严格验证的正规减重处方药;而黄连素仅作用于肠道,既不能控制食欲,也不能燃烧脂肪。“两者作用机制天差地别,根本无法替代。”他说。

马明明最后提醒,减肥没有捷径,更不存在“躺瘦神药”。网络上热炒的“老药新用”“天然平替”等说法,大多缺乏高质量的人体临床证据,大家切勿拿自己的身体“做实验”。

“如果确实需要药物辅助减重,应前往正规医院内分泌科或减重门诊,遵医嘱使用国家批准的合规药物,同时配合科学饮食与规律运动。这才是安全有效的减重之道。”马明明补充道。

据中国科普网

消毒清洁用品别混用

你做家务时会混用清洁产品吗?前些年,“女子混用洗衣液、消毒液、爆炸盐,半年中毒”冲上热搜,不少人疑惑:清洁产品到底能不能混用?常用品该怎么用才安全?

很多人以为清洁剂搭配用效果更好,其实不然!随意混搭不仅可能失效,还可能产生有毒气体。尤其是洗衣液和84消毒液混合后,其中的表面活性剂或有机成分会与次氯酸钠发生反应,既降低洁净力和消毒效果,还可能生成刺激性氯胺类物质,因此,务必分开使用。

规范使用消毒剂能抑菌防病,以下几类清洁用品坚决不能混用。

高危组合:84消毒液+洁厕灵/酒精。84消毒液主要成分为次氯酸钠,洁厕灵含盐酸,二者相遇会生成剧毒氯气,吸入后易出现恶心、胸闷等不适,严重时危及生命。此外,84消毒液与酒精混用也会产生三氯甲烷等卤代烃有害物质,长期接触有肝损伤和致癌风险。

无效组合:洗洁精+洁厕灵。洗洁精的表面活性剂在与洁厕灵的强酸性混合,导致清洁效果大打折扣,纯属白忙活。

安全用清洁产品,记住3点就够:

一是严禁随意混搭,所有产品按说明书使用,含氯产品(84消毒液、漂白水)禁与酸性或含氨产品混用。

二是使用84消毒液、酒精等挥发性产品时,务必开窗通风、开排风扇。

三是使用爆炸盐、84消毒液等刺激性产品时,佩戴橡胶手套和防护口罩,避免直接接触和吸入。 据中国科普网



羊肚菌凭啥被称“免疫力充电宝”

当下,正是羊肚菌大量上市的时节。羊肚菌不仅享有“山珍之王”的美誉,更是兼顾口感与营养的优质食材。

羊肚菌富含优质蛋白和多种人体必需的氨基酸,既能助力身体组织修复与生长,还能赋予食材独特的鲜甜风味——每百克羊肚菌中,谷氨酸等鲜味氨基酸含量达69毫克,甘氨酸等甜味氨基酸含量达140毫克。同时,羊肚菌的脂肪含量较低,食用更健康。

羊肚菌富含多种矿质元素,每百克干品中,钾、钙、镁、锌、铁元素含量分别达到2514毫克、88毫克、105毫克、14毫克、12毫克,微量元素硒、锶的含量则分别为0.03毫克、0.70毫克。这些矿质元素参与人体能量代谢、免疫调节等关键生理过程,能有效弥补日常饮食中的营

养缺口。

此外,羊肚菌还含有多种独特的功能活性成分:多糖能辅助增强机体免疫力,多酚具有抗氧化作用,有机锗和有机硒也能帮助提升免疫力。

选购羊肚菌时,可遵循“一看、二闻、三辨”的原则:一看外观,优先选择菌盖完整、无霉变、纹理清晰自然的;二闻气味,优质羊肚菌带有浓郁的天然清香,无异味、无酸败味;三辨质地,干品需表面干燥、无潮湿粘连,鲜品则质地紧实、无白霉、无塌陷,避免购买颜色异常鲜艳、质地软烂的产品。

储存方面,新鲜羊肚菌可用厨房纸吸干表面水分,装入保鲜盒密封后冷藏,可保存3-5天;如需长期储存,可焯水后沥干水分再冷冻。干羊肚菌则需密封好,置



于阴凉干燥处储存,防止受潮发霉。

烹饪前的处理也有讲究,新鲜羊肚菌需彻底清洗,去除表面杂质,烹饪前焯水1-2分钟,既能去除土腥味,又能保留营养;干羊肚菌需用40℃温水浸泡20-30分钟,仔细清洗褶皱中的泥沙后,再食用。

需要注意的是,羊肚菌不宜过量食用,尤其是肠胃敏感人群,建议每次食用干品不超过10克、鲜品不超过50克。

据《科普时报》

本版刊登稿件作者请与本报联系,以寄稿酬。



编辑部地址:大同市御东行政中心21层22层
邮政编码:037010

承印:大同日报传媒集团印务公司
广告经营许可证:1402004000009

电话:0352-2429838
广告热线:0352-5105678 发行热线:0352-2503915

自办发行
单月订价:21.5元