

降糖药二甲双胍 能减肥、抗衰老?

二甲双胍是一类治疗2型糖尿病的“权威”用药,在国内外多种治疗指南中被列为一线降糖药物。该药物有降糖作用确切、低血糖风险小、价格低廉等优点,是目前应用最为广泛的甲类降糖药物之一。

近些年随着对二甲双胍研究的深入,该药物被发现在降糖作用之外还可能“减重”、“抗癌”、“延缓衰老”等的功效。有些人便认为它具备“神药”气质,靠它减肥,靠它抗癌,那事实是这样的吗?

不靠谱的减肥药

降糖“神药”二甲双胍是否可以用来减肥呢?事实上该药在“减肥”方面的效果要视针对的的人群而言。临床上把肥胖人群分为糖尿病肥胖人群和正常无糖尿病人群。根据美国糖尿病预防计划研究小组(DPP)针对2型糖尿病人群进行的大样本、长期研究显示二甲双胍适用于肥胖型糖尿病患者,不仅能降低血糖,还有减轻体重的作用。但对糖耐量受损且无明显糖尿病体征的人群却不会改变其体脂比例,无明显的减肥效果。

同样来自美国的另一项大样本研究表明,对于无糖尿病,无怀孕,糖耐量水平在正常范围内的肥胖患者在接受二甲双胍治疗6个月后,平均减重2~5.8千克,但约有20%接受治疗人的体重没有减

轻。由此可见,对普通人而言,二甲双胍的减肥作用太弱且不明确。

事实上对于普通的肥胖人群而言,引起肥胖最主要的原因是体内脂肪组织的堆积而造成的体重上升。二甲双胍虽能降低肝糖元的输出,增加周围组织细胞对糖的利用但并不能解决脂肪堆积的问题。因此,FDA(美国食药监总局)不批准其作为减肥药来使用。

将二甲双胍作为减肥药使用不仅缺乏循证医学的依据,还会产生一系列的问题。如:①要想体重明显下降,必须大剂量服用二甲双胍,这往往会使药物的不良反应凸显出来,大部分人用药后会出现类似于腹泻、恶心、呕吐、腹胀、口腔异味等不良反应。②二甲双胍会影响维生素B₁₂、叶酸等水溶性维生素的吸收,造成贫血、毛细血管和周围神经的损害,对微量元素钙、磷的

吸收也有一定的影响。③二甲双胍是以原形从肾脏排泄,只有当肾功能低下时才可能在体内蓄积,并引起高乳酸血症或乳酸性酸中毒。

“抗衰老、抗癌”明星?

关于抗衰老,《英国每日邮报》报道目前FDA仅批准可以开始进行相关的临床试验,还缺乏临床终点证据。关于抗癌也仅限于基础研究和少量的观察性研究及不多的参考文献,具体的临床证据尚不确切,FDA也并未承认此项适应证。

综上所述,二甲双胍确实是糖尿病治疗药物界的好药但并非“神药”,减肥、抗衰老、抗癌之说还有待考究。在选药和用药上必须做到谨慎,合理用药安全用药很重要,不遵医嘱盲目用药更是有风险。

上海瑞金医院药剂科
副主任药师 石浩强

根据粪便性状 选通便药

便秘是老年人的苦恼问题之一,60岁以上人群发生率高达15%~20%。老年人便秘,如果没有器质性病变,可以大致参考便秘情况与粪便性状来选择适当的通便药。

粪便量很少,有排不尽感,首选扩容性泻药;粪便量正常,选择促胃肠动力药、刺激性泻药;粪便少而干(羊屎蛋样),选择渗透性、润滑性泻药。推荐常用药物有:

扩容性泻药 聚乙二醇-4000(福松)每次3.0克(g),日1~2次。

促胃肠动力 药莫沙必利,次5~10毫克(mg);西沙必利,严重心脏病慎用,次5~10mg,均日3次,餐前服。曲美布丁,次0.1~0.2mg,日3次。

渗透性泻药 乳果糖,次30~40毫升,日3~4次。甘油(开塞露,丙三醇),用于大便干结在直肠者,入肛1枚;氧化镁,次3.0g,日3次;硫酸镁(硫苦,泻盐),次5~20g,日1~2次,多喝水。

刺激性泻药 酚酞(果导),次0.05~0.2g,睡前服。复方芦荟胶囊(通便灵),次0.5~1.0g,日1~2次。润滑性泻药:液体石蜡,次15~30毫升。

其他与中药 胆汁槟榔维B₁胶囊(胃肠舒),次2~4粒,日1~2次。口臭、身热、尿黄色少属热燥实证,用麻子仁丸,胸胁胀满、暖气属气滞,用六(或四)磨汤;食滞用保和丸或枳实导滞丸;病后,气短无力,面色苍白属虚症,用四物汤或黄芪汤加减。

特别提醒注意,各种泻药均不宜长期服用,否则一旦停药,便秘更重;从小剂量开始,达到效果,就不必加量。

陕西省人民医院消化科
主任医师 李增烈

家庭用药

西咪替丁可治皮肤病

西咪替丁又叫甲氰咪胍、泰胃美,是临床广泛用于治疗胃和十二指肠溃疡、急性上消化道出血等病症的药物。近年来,经临床实践证明,该药对下列皮肤病有较好的治疗效果。

荨麻疹 对顽固性或慢性荨麻疹患者,在使用抗过敏等药物治疗的同时,加用西咪替丁,按每公斤体重一次4~6毫克口服,每天3次,连服3~5天即可治愈。

带状疱疹 每次口服西咪替丁200毫克,每天3次,晚上临睡前再加服200毫克,多数患者服药24小时后,疼痛便可明显减轻或消失,连服3~4天,即可痊愈。

水痘 带状疱疹和水痘都是由水痘带状疱疹病毒引起,为同一病原体的两种不同疾病,故亦可以应用西咪替丁有效治疗水痘。每次400毫克,每日3次口服,服药后1~3天疱疹干燥,疗程短,疗效好。

皮肤瘙痒症 治疗皮肤瘙痒症,每次口服西咪替丁400毫克,每天3次,同时服用扑尔敏每次4毫克,每天3次,连用一周为一疗程,一般服用2个疗程即可。

肛门瘙痒 治疗肛门瘙痒,每次口服西咪替丁200毫克,每天3次,晚上临睡前再加服400毫克,多数患者服药3~7天即可见效,连服10天左右症状即可消失。

朱本浩

小剂量口服异维A酸 治痤疮效果好

痤疮是一种在青少年和成人中发病率高的毛囊皮脂腺的慢性炎症性皮肤病,它的发病机制主要包括四大因素:毛囊及皮脂腺导管上皮的过度角化,微生物尤其是痤疮丙酸杆菌的定植,皮脂腺分泌过多以及炎症反应。

异维A酸具有显著抑制皮脂腺脂质分泌、调节毛囊皮脂腺导管角化、减少痤疮丙酸杆菌的繁殖、抗炎、调节免疫及预防瘢痕形成等作用,成为目前临床上治疗痤疮的有效药物。

异维A酸达到最高血浆浓度是在口服后1~4小时,停止服药1个月后血浆中的浓度可恢复至正常水平,药物主要通过粪便,少量通过尿液排出。一般初起剂量为每日20

毫克,可根据患者体重、皮损严重程度、疗效和不良反应逐渐增加或减少剂量。通常患者在3个月内皮损会出现显著改善。该药小剂量口服治疗中度到重度痤疮,均显示良好疗效及耐受性。局部可配合外涂0.1%阿达帕林乳膏和2.5%过氧化苯甲酰凝胶。

值得一提的是,异维A酸应在医生指导下使用,育龄期女性患者应在治疗前1个月,治疗期间及治疗后3个月月内严格避孕。另外,患者服药期间若需献血,至少需停药1个月。

江苏省泰州市姜堰区
皮肤病防治所 胡亚莹

久服降压药为何难奏效?

郴州市读者刘先生咨询:我今年68岁,患上高血压病已有10多年,一直在服降压药,但血压总是波动在170/100毫米汞柱之间,不知为什么服了这么多年降压药疗效不明显?

湖南省郴州市第三人民医院王小衡回复:目前全球主要高血压指南将140/90毫米汞柱(mmHg)定为普通高血压患者的达标目标,而对于伴有糖尿病、肾病等并发症的高危患者,血压应控制在130/80mmHg以下。根据国内最新公布的调查结果,即使在城市三甲医院

接受治疗的高血压患者中,血压达标率也仅为三成。究其原因与药效、依从性、药物耐受性、服药方式这四大因素密切相关。

药物依从性 对于依从性差的患者来说疗效会大打折扣。经常漏服药物的高血压患者,比从不漏服药物的患者血压达标率下降72%。

药物的降压疗效 此是血压达标的核心,目前临床上超过一半的患者用单药治疗无法使血压达标,需要服用两种或以上的降压药物。在中、重度高血压患者占70%比

例的情况下,血压每一毫米汞柱的降低都会为患者带来切实利益,只有强效降压才能使他们远离高血压的威胁。

药物耐受性和服药方式 个体对药物的耐受性,影响药物的疗效;服药的简化和方便与否,也是影响患者能否长期血压达标的重要因素。

咨询台

主持人:邓梦玲
咨询电话:0731-84326295
E-mail:1061052855@qq.com