

■健康新知

肥胖症诊疗指南(2024年版)》发布——

明确5种减重治疗药物

日前,国家卫生健康委发布《肥胖症诊疗指南(2024年版)》(以下简称《指南》)。这是首部由国家卫生健康委发布的肥胖症诊疗权威指南。在药物治疗方面,《指南》明确了目前获得国家药品监督管理局批准,用于成年原发性肥胖症患者减重治疗的5种药物,包括奥利司他、利拉鲁肽、贝那鲁肽、司美格鲁肽及替尔泊肽。除奥利司他外,其余4种药物均为GLP-1类药物。

“《指南》最突出的部分之一,就是明确了这几种GLP-1类药物可用于治疗肥胖症,让肥胖症有更多药物可治。”中南大学湘雅二医院国家代谢性疾病临床医学研究中心副主任、教授周后德说。

《指南》详细列出了这几种GLP-1类药物的禁忌证。周后德说,这类药物有一些普遍的禁用人群,比如患甲状腺髓样癌或有甲状腺髓样癌家族史的人群、患有多发性内分泌腺瘤病2型的人群等。GLP-1类药物还有一些常见副作用,比如恶心、呕吐、便秘等,因此胃

肠道功能不良或出现肠胃病症状的人群最好不要使用。此外,易过敏体质人群、重度高血脂人群等也要慎用此类药物。

《指南》特别提示了利用减重药物治疗肥胖症可能出现反弹风险。目前已有部分研究关注到GLP-1受体激动剂停药后的减重效果,结果均显示停药后会出现不同程度的体重反弹。

“无论使用什么药物治疗肥胖症,改变生活方式都是最重要的,不能从心理上认为有了药物治疗就万事大吉了。”周后德说,即便使用药物治疗,也要结合生活方式干预对体重进行管理,否则患者停药后可能失去对饮食的自主控制,导致体重反弹,甚至体重可能超过用药前的水平。

另一个可能造成体重反弹的原因是药物误用。周后德介绍,GLP-1类药物治疗肥胖症的维持剂量远大于治疗2型糖尿病的剂量,但如果一开始的使用剂量过大,就会使人体对此类药物产生抗药性。因此,患者在实际用药时一定要从小剂量开始适应。例如《指南》

中写明,司美格鲁肽起始剂量为0.25毫克,每周一次皮下注射,维持剂量为2.4毫克或1.7毫克每周一次。

除了药物治疗,《指南》还列出了行为心理干预、运动干预、临床营养治疗等一系列治疗肥胖症的方法。其中关于力量抗阻训练、有氧耐力运动,以及饮食模式等内容,也能为公众提供具体直观的指导。

“从《指南》中我们还可以获得很多提示。”周后德举例,比如肥胖症的心理干预方式中就包括互助团体支持,鼓励患者参与互助小组或支持团体,构建良好的社区支持网络,提高患者的社会适应能力和坚持治疗的信心。

“对生活方式进行干预确实很难。人们在通过生活方式干预减重时,最好以团队的形式来开展,既可以互相监督,形成良好生活习惯,也可避免因社会孤独感而增加肥胖症及相关并发症的风险。此外,还可以利用人工智能、移动互联网等新兴技术手段,辅助进行生活方式干预。”周后德补充说。

(科技日报 11.26,文/沈唯)

■发现

新系统用“RNA条形码”分析细胞间通讯

近日,日本东京大学团队结合CRISPR基因编辑技术开发了一个名为CIBER的新系统,能通过添加“RNA条形码”,分析细胞间通过小细胞外囊泡进行的通讯。这种全新的视角让人们能够在单一实验中,同时探索成千上万个基因的作用。

人体内部细胞通过复杂的网络相互交流,确保身体各部分能够协调工作。人们对这一过程的许多方面仍不清楚。长期以来,细胞外囊泡(EV)被认为只是细胞代谢过程中产生的废弃物。但近年研究表明,这些微小颗粒实际上是极其重要的信息传递者,与癌症、神经退行性疾病、衰老相关疾病等多种健康问题紧密相连。特别是小型EV(sEV),在细胞间的信号传导中占据核心位置。不过,传统研究方法在分离sEV及其影响因子方面效率低下,导致对细胞通讯仍然不甚了解。

鉴于此,该团队设计了CIBER这一高效平台。这是一个由CRISPR辅助的独立“RNA条形码”sEV释放调节器,可在单个实验周期内,实现全基因组级别的sEV筛查。具体来说,该系统通过CRISPR引导RNA在细胞中逐一敲除特定基因,随后再将这些改变,编码至由细胞释放的sEV中,团队就能追踪并量化每个细胞释放的sEV。与传统方法相比,其优势在于能够在同一个样本池中,同时处理成千上万个具有不同基因缺失的细胞,大大提高了研究效率和深度。

(科技日报 11.26,文/张梦然)

■给您提个醒

紫薯煮熟为啥会变蓝?还能放心食用吗?

紫薯是餐桌上备受欢迎的粗粮,有消费者发现,有时候紫薯煮熟会变蓝薯,甚至用紫薯煮出来的粥也是蓝色的。

这是因为紫薯变质了,还是紫薯被不安全的化学成分污染了?这样的紫薯粥还能喝吗?

紫薯煮粥会变蓝是紫薯中含有的一种植物化合物——花青素在起作用,这是一种正常现象,无论是变蓝的紫薯还是紫薯粥,都可以放心食用。

花青素是一种黄酮类物质,作为水溶性色素广泛存在于植物中,水果、蔬菜、花卉的五颜六色大部分与这类色素有关。此外,一些植物体内还含有无色的原花青素,又称前花青素。它是一种多聚体,也是花青素的前体,在酸性条件下加热会生成花青素。山药、藕、芋头等部分白色食物蒸煮后会出现变成粉色的情况,也是因为产生了有色花青素。

花青素会随着周围环境酸碱度的变化呈现出不同的颜色。当处于酸性环境($pH < 7$)时,花青素会呈现红色;当处于碱性环境($pH > 7$)时,花青素会呈现蓝色;当环境是中性($pH = 7$)时,花青素会呈现紫色。有些地区的自来水中含有的钙镁离子会使水呈弱碱性,所以紫薯煮粥会变蓝。另外,不少人煮粥时喜欢放点纯碱,花青素遇碱就会变蓝甚至有些发绿,这样的紫薯粥也是可以放心食用的。

(北青网 11.26)

老有所养 乐享晚年

近年来,河北省易县依托生态环境和区位优势,大力发展养老产业,以高质量养老服务满足老年群体多层次、多样化养老需求。图为河北省易县易水养老服务医护人员为老年人按摩。

新华社记者 金良快 摄



■关注

国家医保局:医保基金与商业保险有望同步结算

日前,国家医保局介绍,目前我国10余万家医保定点药店开通医保国谈药品“双通道”。该局正谋划探索推进医保基金与商业保险同步结算等政策,提升商保公司赔付水平,提供差异化服务。

国家医保局介绍,2018年至2023年,我国医保统筹基金累计支出超过10.46万亿元,年均增速达11.6%;医保谈判新增药品协议期内销售收入超过5000亿元,其中医保基金支出3500亿元。目前我国10余万家医保定点药店开通医保国谈药品“双通道”。

商业健康保险是“1+3+N”多层次医疗保障体系的重要组成部分,对于满足公众的多层次医疗保障需求具有重要作用。国家医保局表示,2023年我国商业健康保险保费收入约9000亿元,但整体赔付率尚有待提高。商业健康保险面临信息不对称、机构营销核保成本高、赔付率较低、打击欺诈骗保难度大等问题。

国家医保局正在谋划探索推进医保数据赋能商业保险公司、医保基金与商业保险同步结算以及其他有关支持政策,

预计在大幅降低商保公司核保成本,推动商保公司提升赔付水平的基础上,引导商保公司和基本医保差异化发展,提供更多差异化服务,促进商保市场与基本医保形成积极向的良性互动。

近年来,国家医保局逐步扩大医保基金对医药企业的直接结算。目前,部分地区已开展医保基金对集采中选企业的直接结算,企业的货款结算周期从原来的至少6个月缩减为30天左右。下一步,国家医保局将在更大范围推进医保基金对药品耗材企业的直接结算,帮助企业减轻资金成本。

(北京日报 11.27,文/柴嵘)