

■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、重度高血压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中心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正向的良性互动。

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）