

别拿二甲双胍当减肥药

读者韩某咨询：夏天我想减肥了，有一位闺蜜向我推荐服用二甲双胍，说效果不错。但我迷糊了，此药可是治疗糖尿病的。请问二甲双胍可作为减肥药来用吗？有什么副作用？

中南大学湘雅二医院主任医师超楚生回复：在回答这个问题之前，先谈谈对肥胖症的认识。过去人们对肥胖的认识有许多误区，这些误区仍残留在少数人的脑海中。误区之一：肥胖是有“福气”之相；误区之二：肥胖不是病，不需要治疗。

肥胖是一种人们往往不在意却能损害健康的慢性疾病，所以肥胖应该进行积极的治疗。肥胖有原发性，还有继发性。原发性肥胖的病因目前还不完全清楚，只知道与遗传因素和后天环境因素有关。因此肥胖的治疗，重在预防，如果发现体重增加，就应该采取措施控制体重，等到已发展到肥胖了，则事倍功半，减肥就比较困难。

另一方面是药物治疗，但迄今为止还没有一种疗效肯定、且持久不反弹的减肥药，这不是说没有减肥药和减肥手段，而是现在用于临床的减肥药都不理想，服药时有效，停药又反弹。减肥手段也有，但都是有创伤性的，临床医生不轻易使用。事实上减肥方法以预防肥胖的方法效果最好、最方便和最经济，但贵在坚持。

服用二甲双胍来减肥，这是错误的概念，不要相信。二甲双胍是用来治疗2型糖尿病的口服降糖药，在用药过程中，有些糖尿病人体会稍有减低，但大多数长期服用则体重不增不减。有些人服此药有副作用。

只有下列三种病人可以采用：未控制的2型糖尿病、有糖耐量异常或2型糖尿病的代谢综合征及有糖耐量异常、睾酮水平升高和肥胖的妇女多囊卵巢综合征。总之，肥胖症在治疗前应去医院检查，确定病因，肥胖的治疗方法由医生决定，千万不要盲目去试用各种药物及减肥手段。

咨询台

主持人：张跃芝

咨询电话：0731-84326252

E-mail:1052384738@qq.com

爱必妥治结肠癌 先作基因检测

爱必妥即西妥昔单抗，在联合化疗治疗晚期结肠癌、晚期头颈部肿瘤及晚期非小细胞肺癌取得了较好的疗效，但西妥昔单抗并不是所有转移性结肠癌患者都可使用。

K-RAS基因（一种癌基因）是预测西妥昔单抗疗效的重要指标，只有K-RAS基因为野生型（即未突变）时应用西妥昔单抗疗效才较好，而K-RAS基因突变的晚期结肠癌应用西妥昔单抗疗效差。

因此，美国国家综合癌症网络（NCCN）指南要求应用西妥昔单抗治疗结肠癌前需检测是否存在K-RAS基因突变，仅当K-RAS基因为野生型时，才建议应用西妥昔单抗。K-RAS基因突变的检测需提取术后肿瘤组织（蜡块即可）DNA行基因测序，目前国内许多医疗机构都可以检测。

无锡市第四人民医院 副主任医师 常树建

用约误区

鱼油和鱼肝油二者原料来源都是鱼类，所以消费者容易混淆。但成分的提取部位以及对人体的保健功能，鱼油和鱼肝油的差别都很大。

鱼油是指富含EPA和DHA（两种不饱和脂肪酸）的鱼体内的油脂。普通鱼体内含EPA、DHA极少，只有寒冷地区深海里的鱼，如三文鱼、沙丁鱼等体内EPA、DHA含量极高，陆地动物体内几乎不含EPA和DHA。鱼油是鱼粉加工的副产品，是鱼肉及其内脏经蒸、压榨和分离而得到的。

鱼油中的EPA有助于保持血管畅通，预防血栓产生，阻止中风或心肌梗塞的发生；清除血液中堆积的脂肪，预防动脉硬化及阻止末梢血管阻塞的发生；DHA则有健脑益智作用，是大脑细胞形成、发育及工作不可缺少的物质基础，可以促进、协调神经回路的传导作

用，以维持脑部细胞的正常运作。尽管鱼油有这么好处，但每人每天摄取不要超过1000毫克。

而鱼肝油是无毒海鱼肝脏中提出的一种脂肪油，味带鱼腥味的油状液体，主要成分是维生素A和维生素D。鱼肝

相关链接

鱼油与鱼肝油误用的危害

鱼油与鱼肝油二者功效差别这么大，所以在使用时两者千万不要混淆。如果将鱼油当作鱼肝油吃，由于剂量小，对人体的影响也比较小，但正在发育生长的孩子不可随意服用；如果将鱼肝油当鱼油吃，影响会比较大，因为长期大量服用鱼肝油，会影响凝血功能，有牙周病、肾病、过敏体质的人以及孕

油可强壮骨骼，所以常用于孩子补钙。维生素A缺乏时，可导致夜盲症、眼球干燥症和角膜软化症等。维生素D缺乏时，儿童可发生佝偻病；成人特别是孕妇、乳母易发生骨软化症。

湖南省妇幼保健院 江慧星

妇都要注意。同时鱼肝油吃多了，容易引起肝脏中毒。

特别提醒的是，老人一般是服用鱼油的，而宝宝要补充的是鱼肝油而不是鱼油，家长不要买错了。任何一款鱼肝油，如果宣称含有不饱和脂肪酸的话，则有可能是夸大功效，或者是后期加工时人工添加的。

家庭用药

误服药物如何处理

由于忙乱、粗心等原因导致吃错药、过量服药甚至误服毒物时，不要过分紧张，下面介绍几种误服药物或毒物，而采用的相应救助措施：

1、若是维生素、健胃药、滋补药等导致的中毒反应，一般都不会太严重。只要多饮温开水，让药物稀释排泄即可。

2、倘若是解热镇痛药、镇咳化痰药、避孕药、催眠药与抗菌药等，用量过大都会产生不同程度的毒副作用，如面色苍白、头晕昏睡，或心慌、腹痛等。此时应迅速果断地采取催吐法，促使中毒药物迅速排出，减少吸收。

3、若误喝了碘酒，应立即喝面糊或稠米汤。因淀粉与碘作用后，可生成一种稳定的蓝墨水样化合物，此化合物不易被人体吸收。喝完面糊或米汤后催吐，这样

反复多次，直到吐出物不显蓝色为止。

4、若误服了腐蚀性很强的来苏或石炭酸，不能催吐或洗胃，而要立即喝大量的鸡蛋清、牛奶、稠米汤或豆浆、植物油等，它们可以附着在食管和胃黏膜上，从而减轻这些消毒药液对人体的伤害。

5、如果错喝了癣药水、止痒水，可多饮茶水，因茶中含有鞣酸，有沉淀解毒作用。

将病人送医院时，不要忘记带上误服的药物或药物包装物，以供医生抢救时参考。如果不知道是什么药物中毒，则应将呕吐物、残留物等带往医院，以便做毒物鉴定。因为在抢救时，医生需要根据中毒药物的不同采用不同的方法。

山东莱阳中心医院 宋丽华

服用利尿剂 防范低血钾

利尿剂是治疗心力衰竭最重要和最基础的药物，它可分为保钾利尿剂和排钾利尿剂两大类。一般以排钾利尿剂，如氢氯噻嗪、速尿、利尿酸、丁尿胺等在临床上使用最为广泛，因为排钾利尿剂作用显著优于保钾利尿剂且副作用较少，更加有效和安全。

但在服用排钾利尿剂期间必须警惕低血钾，要防范低血钾的发生。措施包括：

1、尽量使用小剂量维持治疗，水肿消退后每日口服氢氯噻嗪7.5-12.5毫克即可；

2、在长期用药过程中定期监测血钾，把血钾水平维持在4.0毫摩尔升以上；

3、必要时可在服用排钾性利尿剂的同时，加服保钾性利尿剂如安体舒通、氨苯蝶啶等；

4、平日多吃一些含钾丰富的水果、蔬菜、果汁等。

一旦发现低血钾，应立即减量或停用利尿剂，同时口服或静脉补钾。如果血钾浓度仍在3.0毫摩尔升以上时，口服补钾即可。可供选择的口服钾剂包括：15%氯化钾溶液10-15毫升，每日3次口服；20%枸橼酸钾10-15毫升，每日3次口服；氯化钾片剂1克，每日3次口服。

当血钾浓度低于3.0毫摩尔/升时，应在医院予静脉补钾，一般是将10%氯化钾注射液10-15毫升加入5%-10%葡萄糖液500毫升中缓慢静滴。 韩咏霞

友情提醒

敬请在医生指导下用药

类风湿专家胡泽民感慨

诚信行医也难

他曾因病不相信医疗广告

诚信，一直以来都是人民群众所关心的热门话题。在社会公信力低，尤其是在医疗行业，医疗机构鱼龙混杂、真假难辨。很多患者被假广告所骗而四处求医，花钱不少，但都不见效，造成他们对所有的医疗广告和疗效宣传都不相信。在被漫天虚假医疗广告充斥的环境中，造成了真正诚信的广告也无人相信，湖南泽民类风湿研究中心主任、著名类风湿专家胡泽民不由得发出一声感叹“诚信行医真难”。

15年前，身患严重类风湿而瘫痪四年之久的胡泽民同样为“诚信”二字所累，在求医问药的过程中也曾被各种虚假广告所蒙骗，所谓急病乱投医，只要看到对此类病情有利的信息，宁可信其有，都要去试试的心态，前后总共花费20余万元，但病不见好且愈来愈重。“哪里才有真正的治病良方？哪里才能找到诚信可靠的治疗机构？不相信广告又到哪里去治病，相信广告又怎么才能不受骗？”这是当初他和众多病友的共同感受！在贫困交加的无奈中胡泽民学医自救，不仅如饥似渴地学习中医药理论，而且以神农尝百草的勇气亲身试药。也许是上苍的眷顾，让他幸遇南岳衡山一老药翁，不但用祖传秘方治好了他的类风湿，而且还收他为单传弟子，传授之类风湿、强直性脊柱炎的秘方，在恩师的指导下，胡泽民苦心钻研数载，终于在秘方的基础上研创出“中医营养免疫疗法”。

他的诚信规则

长期以来，从患者到医者走过来而成为一名著名类风湿专家的胡泽民秉承“诚信行医”为本，一直以当年自己求医的切身体验为患者解决心中疑问：一、专治类风湿、强直性脊柱炎，其他病不治，目的是坚持专科专治，并让非此类患者不花冤枉钱，为此还发生过误会，一名来自常德的患者经人介绍来到泽民类风湿研究中心，经专科医生诊断后，确诊不属于类风湿和强直性脊柱炎这两类病症，医生表示不给予治疗，此患者不理解，在大吵大闹，最后胡泽民专家亲自向其解释后才平息此事；二、在坚持专科专治的前提下对患者作出了30天内疗效不满意全额退款，绝对不含激素药物治疗，发现含有激素类药物奖励100万元等等一系列郑重承诺，目的也是消除患者的种种疑虑，但许多患者仍将信将疑。

请监督他的诚信

无论怎样，湖南泽民类风湿研究中心“将一直秉承”诚信行医的准则，希望广大患者给本研究中心一个证明的机会。诚信行医难，难我们也要“诚信”到底。如果各位患者来本中心就医，发现我们不讲“诚信”，就请你们告诉100位亲友或100病友，如果经过本研究中心治疗确实满意，那就请你们告诉1位亲友或病友。愿我们的实际行动唤醒人们心中已淡忘的“诚信”，向“诚信”致敬。

电话 0731-58281111 58281766

湖南泽民类风湿研究中心 地址：湘潭市江麓广场 网址：www.zmzs.com