



减肥 减肥药和其它产品

DIMAGRIRE FARMACI E ALTRI PRODOTTI PER LA PERDITA DI PESO

减肥药

Medicinali per la perdita di peso

如果和控制饮食，锻炼身体，改变生活方式一起齐头并进，减肥药是有用的。重要的是不仅仅要了解危险和好处，也得实现所要达到的理想体重，即肯定能减少得糖尿病或心脏病的危险。

减肥药是针对那些没法通过控制饮食，锻炼身体减轻体重的人，他们是：

- BMI ≥ 30
- BMI 在 27 和 29,9 之间，身体有问题，有糖尿病，胆固醇高，或血压高，采取控制饮食和体育锻炼方法无效。

Orlistat 奥利司特- (Xenical赛尼可, 120 mg胶囊)减少并吸收食物里的脂肪，药量低的减肥药不需要医生的处方 (Alli爱俄伴, 60 mg胶囊)。每天分三次服用，吃饭时服用；如果用餐时不含脂肪或是空腹，可以不必服用。

通过服用一年奥利司特的治疗，一般能减轻最初体重的5,3 公斤或8-10%，体内胆固醇得到改善，血压也降低，对于有糖尿病的病人，奥利司特有助于控制血糖。

有10-15%的人服用奥利司特后会引引起胃痉挛，腹胀，腹泻，大便失禁，脂肪泻。这些症状出现于和高脂肪饮食同时服用时，当饮食里的脂肪降低时，此症状减轻。非常罕见的现象是服用奥利司特会引起肝脏严重受损；

但是，从目前掌握的数据并不能完全证明是这些症状是药物引起的。

Lorcaserin 洛尔卡丝氨酸- (Belviq, 意大利禁用) 这种药让人降低食欲，其结果体重降低；其效果似乎与奥利司特相似。经过一年的治疗，一般能减轻5,8 公斤的体重。副作用是有7-18%的人会引起头痛，上呼吸道感染，鼻咽炎，头晕和恶心。

服用：每天两次，每次10毫克，任何时候可服用。每个疗程为12周。如果在此过程中，体重没有降低百分之五，洛尔卡丝氨酸应停用。

以下情况洛尔卡丝氨酸不能使用

- 病人肾功能低 (肌酐清除率 $< 30 \text{ ml / min}$).
- 孕妇
- 与某些含特殊成分的药同时服用 (血清素)

Fentermina 芬特明-topiramato a lento rilascio 缓释托吡酯 (Qsymia 药片)。芬特明能降低饮食量，让人提前产生饱和。托吡酯用于预防偏头痛和癫痫。一年之间，芬特明-托吡酯联合使用，能减轻体重的8-10% (大约10公斤)。

一开始，每天服用3,75-23 毫克的芬特明-托吡酯，连续服用14天，然后改为每天7,5-46 毫克。如果12周以后体重没有降低3%的话，药量得增加为11,25-69 mg，并连续服用14天，然后改为每天15-92毫克。如果使用高药量，在12个星期之内，体重没有



减轻百分之五，得慢慢中断芬特明-托吡酯的服用，因为突然中断会引起身体抽搐。育龄期妇女在治疗开始之前和之后要定期做是否怀孕的检查。

服用后通常会下巴干燥，便秘，感觉异常，心跳加速。另外，加大相关的药量会产生心理疾病（压抑，焦虑）和反应迟钝（精力不集中）。

芬特明-托吡酯对孕妇禁忌，孕妇在怀孕初前三个月服用会增加新生儿得兔唇的危险。另外对冠心病（高血压或心血管病）也禁用，对更年期有肥胖症的妇女，无冠心病的男子和能服用奥利司特或洛尔卡丝氨酸的人可以用此药。

食补

Integratori alimentari

这种方法被想减肥的人广泛使用，但是，以下所列举的食品到目前为止并没有充分的事实证明它们安全有效。

- 壳聚糖和小麦糊精是无效的。
- Efedra 麻黄主要由麻黄碱组成。即使一些学者证明麻黄碱有助于减肥，但是会造成一系列严重问题（心理疾病，心悸和胃病）甚至死亡。
- 含铬的物品，人参，葡甘聚糖，绿茶，羟基柠檬酸，左旋肉碱，车前子，丙酮酸类，圣约翰草，共轭亚油酸没有充分理由证明它们安全有效，故不建议使用。
- 来自于巴西的EmagreceSim艾玛格莱切辛（被认为是巴西的减肥药）和Herbathin 的活性药物成分在市场上能买到。
- HoodiaGordonii胡迪亚高多尼是一种来自于南非的可食用的植物。因为还没有试用它是否安全有效，而不被采用。
- 苦橙(Citrus aurantium)会引起心跳加
- Gonadotropina corionica umana人绒毛膜促性腺激素 与促黄体激素相似，被用于注射。不同的学者已证明其效果与安慰剂一样；建议不要使用。



RIFERIMENTI: <http://www.uptodate.com>

PROGETTO: "ELISA. Educare e informare sulla salute". Aggiornamento: gennaio 2015.

TRADUZIONE: Bi Xu

备注: 此文件只是提供健康资讯，不能代替医生的诊断和建议。此外，如同任何刊物，内容需不断更新