



GLP-1RA 类药物在减重管理中的应用

近年来，一种名为 GLP-1RA 类药物引起了广泛关注。这种药物最初是为治疗 2 型糖尿病而研发的，但随着研究的深入，人们发现它在减重方面也有显著效果。那么，GLP-1RA 类药物是否真的像人们所说的那样，是一种“神奇减肥针”呢？

减重原理

GLP-1RA 类药物是一种葡萄糖依赖性肠促胰岛素，除了通过延迟胃排空来增加饱腹感，GLP-1RA 类药物也可以通过与下丘脑 GLP-1 受体作用，增加饱腹感，减少饥饿感。此外，其减重作用，可能还与降低对高能量食物的偏好、改变大脑对于食物的奖励途径、减少对食物的渴望和改善饮食控制有关。

最新的一项为期 44 周的临床研究中，那些接受了 2.4mg 剂量 GLP-1RA 类药物治疗的参与者，平均减重效果显著，达到了 12.1% 的体重下降。更令人

鼓舞的是，药物整体安全性和耐受性良好，这一数据无疑为肥胖症的治疗提供了新的希望。

适用人群

患者仅为超重时，可首选单纯生活方式干预减重。肥胖（BMI $\geq$ 28kg/m²）人群或超重（24kg/m² $\leq$ BMI<28kg/m²）且经评估合并其他并发症的患者，可考虑使用 GLP-1RA 类药物减重。以司美格鲁肽为例，特别适合于那些体重指数（BMI）达到或超过 30kg/m² 的肥胖患者，以及那些体重指数在 27kg/m² 以上并且至少有一种与肥胖相关疾病（如高血压、高血脂、睡眠呼吸暂停等）的超重患者。这类人群在使用该药物时，可能会获得较显著的减重效果。

注意事项

首先，GLP-1RA 类药物（减重版）是一种处方药物，须在医生的指导下使用，切勿自行购买或使用。其次，该药物

的给药方式为每周皮下注射一次，在使用前应掌握正确的注射方法。此外，使用过程中可能会出现一些不良反应，常见的有胃肠道反应，如恶心、呕吐、腹泻和便秘等，但通常会在用药一段时间后减轻。另外，在减轻体重的同时会导致部分瘦体重流失。众所周知，补充蛋白质和规律运动（尤其是抗阻运动）是保持或增加瘦体重的重要手段。建议将定制的抗阻力运动训练作为辅助手段，以期在减少脂肪的同时保持瘦体重，优化人体成分的变化。

使用禁忌

GLP-1RA 类药物的禁忌证包括超敏反应和妊娠。患有严重胃肠道疾病（胃轻瘫、炎症性肠病、胆石症），多发性内分泌肿瘤综合征（2A 型、2B 型），有甲状腺髓样癌个人病史或家族病史的患者不建议使用。不建议给有胰腺炎病史的患者开具 GLP-1RA 类药物，使

用药物期间如发生胰腺炎，应及时停用。

目前，我国尚未批准任何 GLP-1RA 类药物用于治疗 18 岁以下儿童及青少年肥胖症。国内尚缺乏儿童和青少年肥胖患者使用 GLP-1RA 类药物的相关临床证据，但鉴于国外已有的药物适应证和临床证据，建议在专业医师的严格监控和监护人知情同意下审慎使用，用药过程中加强随访，定期评估相关代谢指标变化。

减重建议

虽然 GLP-1RA 类药物减重效果良好，但它并不是“神奇减肥针”。减肥需要结合健康的生活方式：

1. 合理饮食：控制热量摄入，选择低脂、低糖、高纤维的食物。
2. 适量运动：建议每周至少进行 150 分钟的中等强度或 75 分钟的剧烈有氧运动，以及每周至少 2 次的抗阻运动及力量强化训练，这些运动应涉及所

有主要肌肉群。

3. 行为干预：自我监测（体重、饮食和运动等），目标设定，社会障碍解决和动机支持等也有助于减重，并维持体重；改变不良生活习惯，比如暴饮暴食、久坐不动等。

GLP-1RA 类药物（减重版）为非糖尿病肥胖患者提供了新的减重选择，为那些希望通过药物辅助来减轻体重的患者带来了希望。然而，值得注意的是，尽管 GLP-1RA 类药物在临床试验中显示出了良好的减重效果，但不能单独依赖于药物来实现长期的体重管理。患者在使用这类药物的同时，须遵循医生的专业指导，并且积极地调整自己的饮食习惯和增加规律运动。只有这样，才能确保在减重过程中，不仅能够有效减轻体重，还能改善整体的健康状况，降低长期健康风险。

（广西科技大学第一附属医院 张璇）

老年乳腺癌知识科普

乳腺癌是女性常见的恶性肿瘤之一，我国老年乳腺癌发病年龄在 60 岁以上，约占女性恶性肿瘤的 15% 至 20%。其中，乳腺浸润性导管癌是最常见的病理类型，占老年乳腺癌的 80% 至 90%。在所有老年乳腺癌患者中约 10% 有家族病史。研究表明，基因遗传、饮食习惯、生活方式、情绪波动、肥胖等因素与老年乳腺癌密切相关。

一、老年乳腺癌是如何发生的

1. 乳腺上皮细胞受到雌激素刺激后过度增殖。
2. 激素对乳腺上皮细胞的刺激作用长期持续。
3. 环境污染、不良的饮食习惯及长期情绪波动等多种因素导致了内分泌紊乱。

二、老年乳腺癌的症状

1. 乳房肿块：80% 的患者

以乳房肿块就诊，单侧单发，边界不清，活动度差，多为恶性病变。

2. 乳头溢液：非妊娠期从乳头流出血液、浆液、乳汁、脓液，或停止哺乳半年以上仍有乳汁流出。

3. 乳房皮肤改变：中晚期肿瘤侵犯淋巴结，胸壁、韧带可能表现为橘皮征或酒窝征。

4. 乳头改变：乳头扁平、回缩、内陷。

5. 乳房疼痛：早期可能仅为无痛性结节，中晚期可能表现为间歇性或持续性隐痛，与月经周期无关。

6. 其他症状：晚期老年乳腺癌可出现不同程度的淋巴结转移症状，如颈淋巴结转移可出现吞咽困难、呼吸困难等。

三、乳腺增生是否会发展成老年乳腺癌

当乳腺增生症状较轻，仅

有轻度乳房疼痛而无任何肿块时，不必服用药物，仅进行临床观察即可，每半年复查一次乳腺彩超。

当症状较重影响工作生活，或乳腺出现增生结节及肿块时，则应分情况予以不同的治疗。主要治疗方法是对症处理，并保持心情舒畅、作息规律等。如果老年乳腺增生症经过长期的中药治疗，疼痛仍然不能缓解，有实性结节的，临床上高度怀疑有不典型增生，必要时可以手术切除结节，但是绝大部分的乳腺增生患者并不需要进行手术治疗。

四、如何有效预防老年乳腺癌

1. 定期体检

（1）建议老年女性每年进行一次乳腺超声检查。一旦发现异常，及时到医院就诊。

（2）老年女性每月固定一日进行乳腺自检。检查方法：女性取仰卧位或立位，双侧乳房均下垂，用左手轻轻上提固定右侧乳房，从乳头开始向外做弧形移动，从一个区域到另一个区域，注意有无肿块；然后换右手检查左侧乳房。注意触摸时不要将手指放在对侧乳房上做挤压动作，这样会将正常乳腺组织误认为肿块。

（3）注意事项：自我检查时，双手自然下垂于身体两侧或做侧方移动，看乳头是否有分泌物溢出。自我检查不能代替专业医师的诊断，如果发现，乳房内有肿块或乳腺皮肤异常变化，应及时到医院就诊。

2. 注意乳房的清洁与保养

每天淋浴时注意乳房的清洁，尤其是先天性乳头凹陷的女性，可以用香皂清洗乳头中心及乳晕，预防局部感染。

3. 注意调节情绪

生活节奏的加快，使人的精神长期处于一种高应激的紧张状态。在这种状态下，情绪的剧烈变化将直接影响下丘脑-垂体-卵巢轴的功能，导致内分泌紊乱，从而使乳房发病。女性应保持乐观的心态，及时摆脱不良情绪。

4. 膳食结构要合理

不吃或少吃脂肪含量高的食物，尤其是动物脂肪。多吃蔬菜水果和豆类食品。蔬菜水果中含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维。豆类食品也含有丰富的维生素 E 和植物雌激素，具有调节机体内激素水平的作用，对于老年乳腺癌细胞有一定抑制作用。鱼类食物中含有丰富的不饱和脂肪酸，可以降低人体内血清中胆固醇水平，抑制老年乳腺癌的发生。

少吃或不吃动物脂肪和动物内脏等。

5. 养成良好生活习惯

（1）均衡饮食：合理的饮食有助于降低老年乳腺癌发生风险。

（2）规律作息可调节机体生物钟，增强身体免疫力，进而降低老年乳腺癌风险。

（3）适度运动可以调节机体内分泌系统。

（4）控制体重：研究表明，肥胖与多种疾病的发生密切相关，包括老年乳腺癌等癌症。

（5）戒烟限酒：吸烟者患老年乳腺癌的风险会增加一倍以上。长期大量饮酒也会增加女性患老年乳腺癌的风险。

（6）避免接触过多的电离辐射；避免使用含有雌激素类的保健品及化妆品；避免长期口服避孕药等激素类药物。

6. 进行适当的运动

（1）慢跑是一种温和的有氧运动，适合所有人群，可预防心脏和心血管疾病，有效降低患老年乳腺癌的风险。

（2）游泳对老年乳腺癌患者来说，可以促进新陈代谢和血液循环，从而改善身体状况，同时减轻心理压力和紧张感。

（广西科技大学第二附属医院 乳腺外科 黄东恒）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936