

# 减肥『神针』让人『躺瘦』？

“减肥是一场修行，需要驯服的是自己。”

曾经，方洁(化名)以此激励自己要运动、要控制饮食，因为她不想再胖了。

坚持一个月后，仅仅瘦了0.5公斤，方洁心态崩了，曾经的励志名言变成了自我嘲讽。

8月21日，礼来制药的GLP-1R/GIPR双靶点激动剂替尔泊肽(Tirzepatide)注射液减重适应症的注册申请获国家药监局(NMPA)受理。

此前，替尔泊肽于2022年5月获美国食药监局(FDA)批准用于治疗2型糖尿病。该药在国内的注册申请于2022年9月提交。而在减重适应症上，替尔泊肽在FDA的注册申请获快速通道资格，目前同样正在审批中。从披露的数据来看，替尔泊肽是目前临床减肥效果最强的一款产品，强于诺和诺德的GLP-1司美格鲁肽。

“很期待。”看到这个消息时，方洁狂喜，这意味着她可以不用克制食欲，不需要辛苦地运动，就能“躺瘦”。

“神针”真有此神效？

## 庞大肥胖群体带来百亿级市场

“肥胖已经成为一种流行病。”昆明市第一人民医院普外科副主任、昆明市减重代谢外科技术中心主任尹剑辉说。

《中国居民膳食指南(2022)》显示，目前我国成年居民超重或肥胖已经超过一半(50.7%)，6岁以下和6至17岁儿童青少年超重肥胖率分别达到10.4%和19.0%；18岁及以上居民超重率和肥胖率，分别为34.3%和16.4%。中国肥胖人数高居世界第一。根据2020年国家国民体质监测中心发布的《第五次国民体质监测公报》显示，云南省肥胖人口超过600万。肥胖及其代谢性疾病对居民家庭及社会公共医疗保险开支造成了极大负担，且降低了我省人口平均寿命。

“他晚上睡觉都要戴呼吸机。”尹剑辉说的“他”，是一名肥胖致呼吸暂停综合征的患者。尹剑辉介绍，除此之外，肥胖还会引发膝关节疼痛、慢性腰背痛、肥胖相关性肾病、胃食管反流，还会诱发2型糖尿病、高血压、缺血性心脏病和癌症等多种疾病，甚至还会导致焦虑、抑郁等疾病发生率增加。

庞大的肥胖群体带来了广阔的市场空间。根

## 打“神针”可能有未知风险

“打完会有濒死感，恶心想吐浑身无力……”

“打针后感觉天天头晕眼花……”

杨艳(化名)和那些注射利拉鲁肽后有明显副反应的人不同，除了食欲被抑制，并没有什么不舒服。但是在反反复复尝试了一年之后，她并没有减重成功。“打了针之后，体重不是一下子掉的，是一点点地往下掉，每天几两，最多的时候也就1公斤，大多数时候就是3两、4两地减少，慢慢的我就失去耐心了。”不过，杨艳的同事和她一起尝试减肥针之后，就被难以忍受的恶心想吐劝退了。

据美国FDA不良事件报告系统(FAERS)的数据，自2018年以来，使用司美格鲁肽的患者中报告了60起自杀倾向；自2010年以来，FAERS已收到至少70份来自利拉鲁肽使用者或其医疗保健提供者的此类报告。但FDA强调，这些报告中的信息尚未得到验证，因此并不能证明使用药物和自杀念头之间直接的因果关系。GLP-1药物的作用机制包括抑制食欲中枢，产生厌食感；抑制胃排空，产生饱腹感，这样通过减少进食量而达到减肥作用。常

## 坚持和自律才是“神针”

尹剑辉指出，因为个体差异不一样，不同的人适宜的减肥方法不一样，需要到正规的医院诊疗和评估。

尹剑辉介绍，目前的减肥方式还有胃水球、胃内支架旁路装置、胃内占容微粒、内镜介入或血管介入减重术、肠道菌群移植。这些是已经或者近期可以应用于临床治疗肥胖及相关代谢病的方法。

不同的减肥方式带来的效果不同，他建议到正规的医院，在专业的减重、代谢医生的指导下进行，可以获得稳定的疗效。

近年来，有肥胖问题的患者几乎占了云南大学附属医院营养科门诊的一半左右。“聚餐的时候你留意看，能够保持身材、控制体重的往往是早早放下筷子的那几个人。”云南大学附属医院临床营养科主任牟波表示，在减肥这件事情上，除了医生的科学指导，自己本身的

据财通证券研报预测，预计到2025年，减肥药的合规市场规模有望超过120亿元。在此背景下，让人“躺瘦”的减肥“神针”迅速出圈。

不过，在医生眼里，方洁充满期待的“神针”并不是新鲜的药物，它只不过是临床已经使用超过10年的GLP-1(胰高血糖素样肽-1)受体激动剂类降糖药，此类药此前在中国主要有利拉鲁肽(2011年进入中国)、司美格鲁肽(2021年进入中国)两种。

“这个针之所以称为‘神针’，是因为它在治疗糖尿病和减肥方面，尤其是减肥方面，有一个无法替代的优势：通过增加肠道激素，既可以治疗周期性糖尿病、2型糖尿病，还可以治疗肥胖。”尹剑辉指出，这类减肥针会让人产生饱腹感，丧失胃口，从而达到降低体重的效果。换个通俗点的说法就是：吃得少，不容易饿，带来肠道激素的变化，进而实现快速减肥。

在京东商城可以看到，利拉鲁肽每支(3ml)价格在240元至280元之间，司美格鲁肽每支(1.5ml)价格在530元至1300元之间。

见的不良反应有恶心、呕吐、厌食等。

“我曾经看过这个针的说明书，说明书上提到过这个药物可能会诱发甲状腺癌。”尹剑辉表示，因为工作导致生活不规律，他也存在肥胖的问题，曾尝试过这个针。“我用后确实瘦了2公斤，但身体出现了心律失常，后面就停药了。”

停药后两个月，尹剑辉的体重又反弹回去了。尹剑辉说，这个药长期使用才有用，如果停药又没有很好地控制则体重又会反弹。但如果长期使用，就会出现剂量依赖。“我见过用这个药物最长的是3年。”尹剑辉介绍，有一个泰国的小姑娘找到他做减重手术，之前她用该药物3年时间，体重从120公斤降到了80公斤，但她觉得80公斤还没达到预期。

同样，杨艳由于不能坚持到底，反反复复使用该药物，她说自己都产生耐药了，需要一次一次加大剂量，“以前我超爱吃甜食、奶油，但打了这个针之后，太甜的东西我很抗拒，也会对辣味比较敏感。”

坚持和自制太重要了。其实“减肥针”就是在帮我们管住嘴，如果不改变饮食习惯、饮食结构，“神针”未必行。

牟波在多年的临床工作中注意到，当体重达到80公斤至90公斤时，几乎人人都会下决心减肥，在尝试各种方法后会收到一定效果，但常常因为方法不科学等原因，后期反弹厉害，多数人在半年之内又会复胖。“失败之后，就会放开吃，体重一下子就变到了110公斤以上，到130公斤以上时，基本上也就彻底放飞自我了。”牟波说。

有的人认真地执行减肥计划，每天吃得很少、坚持运动，但体重就是会在某一天开始不动了。牟波表示，这就是减肥中会面对的“平台期”，有的可能是一两周，有的可长达几个月甚至更久。“我们的身体是有记忆的，它记得身体以前的体重，也就是你减肥前的体重，当体重持续太快下降时，人体就会进行自我保护，控制脂肪不再燃烧，以免出现营养不良。”

要熬过“平台期”，确实需要毅力，但也一定会有收获。牟波介绍，他的一个门诊患者，从58公斤减重到50公斤以后体重就没有变化了，但是她仍然坚持，3个月后的某一天早晨，她发现自己又掉了2公斤。“减肥的路，就是这样又漫长又有惊喜。”

本报记者 赵维 闵婕 摄影报道