

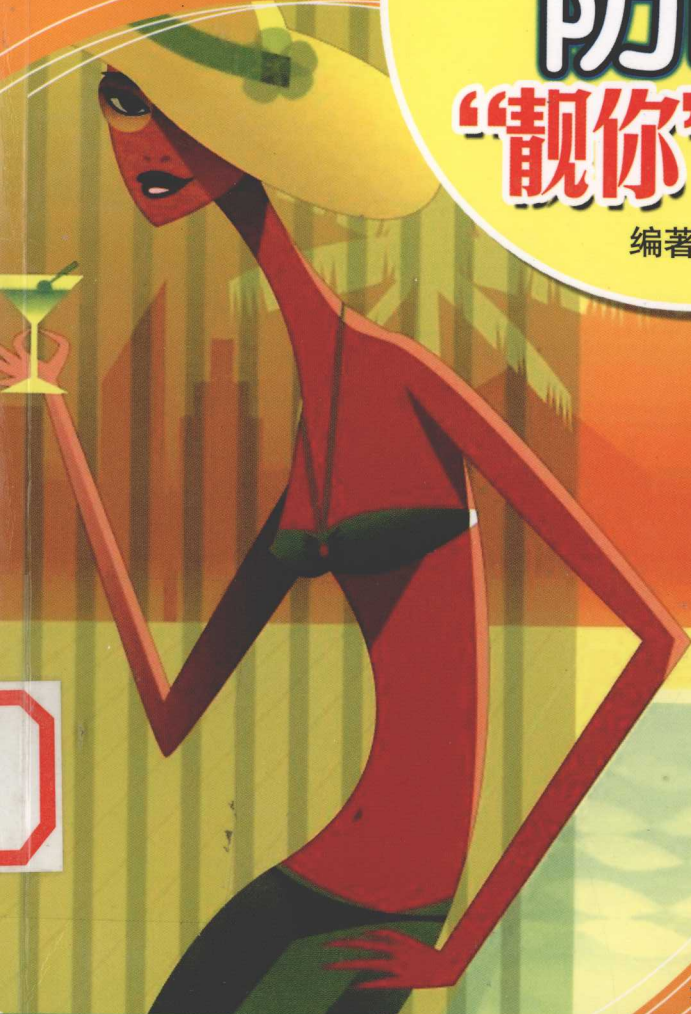
安全用药你我他

JIANFEI YU FANGSHAIYAO LIANGNIEXING

减肥与 防晒药, “靓你”而行

丛书主编 曾繁典

编著 彭盛德



湖北科学技术出版社

HUBEI SCIENCE & TECHNOLOGY PRESS

R977

2

JIANFEI YU FANGSHAIYAO LIANGNERXING

减肥与 防晒药, “靓你”而行

丛书主编 曾繁典
编 著 彭盛德

湖北科学技术出版社
HUBEI SCIENCE & TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

减肥与防晒药,“靓你”而行/彭盛德编著. —武汉:
湖北科学技术出版社, 2004.10

(安全用药你我他)

ISBN7-5352-3280-9

I、减… II、彭… III、① 减肥-药物-用法
②防晒用皮肤化妆品基本知识 IV.① R977②TQ658.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第105421号

安全用药你我他

减肥与防晒药,“靓你”而行

© 彭盛德 编著

策 划: 李荷君

封面设计: 喻杨

责任编辑: 李荷君 陈智勇

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 87679468

武汉市雄楚大街268号

地 址: 湖北出版文化城B座12-14层

邮编: 430070

印 刷: 湖北恒吉印务有限公司

邮编: 430223

督 印: 刘春尧

850毫米×1168毫米 32开 4.25印张

80千字

2004年10月第1版

2004年10月第1次印刷

印 数: 0 001-5 000

ISBN7-5352-3280-9/R·762

定价: 8.00元

本书如有印装质量问题可找承印厂更换

我们告诉你 我们告诉你 我们告诉你 我们告诉你

孩子

孩子从小要养成良好的生活习性，克服下面这些坏习惯：

- 不吃早餐，正餐吃起来就狼吞虎咽，撑得很饱才罢休，晚上睡觉前还必须加餐。
- 爱吃油炸、烧烤食物，爱喝甜饮料，挑食而且特别讨厌吃青菜、水果。
- 不爱户外活动，不爱体育锻炼，更不爱接触阳光。

年轻女性

春天真的到来了，苗条的身材、健美的肌肤是女性的钟爱，我们能告诉你如何精力充沛又能保持优美体形，能告诉你如何在艳阳天中拥有娇美的面容和嫩滑的皮肤，在明媚的春光里展现迷人风采。

中老年人

减肥可不仅是年轻人的事,中老年肥胖可引起心血管病、糖尿病、高血压、高血脂,适度减低体重可明显降低这些疾病的发生和发展,提高生活质量。日光浴也不是年轻人的专利,和风丽日中会使皮肤、骨骼和身心更加健康!

白领

骑车、跑步、游泳、日光浴都行,锻炼的机会到处都有:把私家车放得远一点,上下班时一边大步疾走,一边接受阳光的沐浴;工间休息时毫不犹豫地去散步而不是喝咖啡,散步比任何一种饮料都能使你头脑更清醒。

烟酒君子

烟酒过量、不爱户外运动是不少青年气色和水色不好,体质降低的主要原因。吸烟多、喝酒多,可使人出现干涩、灰暗、无神的烟酒慢性中毒面容,加上暴饮暴食以及户外锻炼少,会使你的人生质量更差。

主编的话

早在 20 世纪 70 年代,世界卫生组织(WHO)在国际初级卫生保健大会上提出“人们有权利,也有责任以个人和集体的方式参与他们的卫生保健计划和实施。”由此,这一有关人们自身参与和关心自我健康的理念受到与会各国的高度重视,并将“自我药疗”视作广大民众实行自我保健的重要方式之一。

我国民间,素有自我医疗的传统。这种凭借经验自我用药的方法在保障自身健康方面,发挥了重要作用。但也存在一些用药认识上的误区,以致用药不当,造成药物对我们自身的伤害。随着社会的发展和人们生活水平的逐步提高,如何使民众的“自我药疗”、自我保健做到更科学、更理性,以期更有效地发挥药物的治疗作用,避免药物的不良反应和药源性损害,已成为整个医药界乃至全社会共同关注的大问题。

上世纪末,我国正式颁布了《非处方药与非处方药分类管理办法》,并分批公布了《国家非处方药目录》。国家根据药品“使用安全,疗效确切,质量稳定,应用方便”的原则,将药品分为处方药和非处方药两大类,其中处方药是必须凭执业医师或执业助理医师处方才可以调配、购买和使用的药品;而非处方药(OTC)则是不必凭医师处方,我们消费者可根据对自身病况的判断,自行购买和使用的药品。

我国政府把建立并完善处方药与非处方药分类管理制度,视作促进我国医药卫生改革发展的一件大事。这一合理制度的逐步落实和巩固,必将对加强处方药的管理、保障人民用药安全有效,增强人们自我保健、自我药疗意识,实现“人人享有初级卫生保健”的基本目标,产生积极作用。

为适应我国医疗卫生体制和医疗保险制度改革不断深入和药品分类管理制度逐步落实的新形势,为满足新形势下广大民众学习医药知识的需要,武汉地区一组热心社区医疗保健事业和药学服务的医药学工作者在湖北科学技术出版社的积极支持下,编写了一套《安全用药你我他》科普系列丛书共 10 本。丛书所列 10 类药物,有的属非处方药,有的则属处方药,但都是临床最常用药品。作者力图用通俗易懂、生动活泼的语言,将这些常用药物的药理学知识,可能产生的不良反应以及用药实践中可能出现的误区向读者逐一系统介绍。读者通过业余休闲时间的消遣阅读,得到用药理念的升华,增强我们的医药知识,这不仅有利增强自我药疗意识,使我们和家人能得到及时有效的 OTC 药物治疗,而且当我们或家人患有较严重疾病,需要求医问药时,我们从平素阅读中汲取的医药知识,会帮助我们顺利地与医师沟通,及时得到合理的药物治疗。毕竟我们自己的健康,应有我们自身的参与和关注。

本丛书作为一套面向广大民众的医药知识科普读物,也可供广大医药工作者作为拓展医药知识,实施合理用药的参考。

如何用通俗语言讲述如此丰富的药物治疗学知识?在编写过程中我们深感经验不足。书中不妥处,还望读者不吝指正。

曾繁典

2004 年国庆

主编曾繁典系中国药理学会副理事长,中国临床药理专业委员会副主任委员,华中科技大学同济医学院临床药理学教授,博士生导师。

减肥防晒

防晒篇

1. 日光浴的好处.....94
2. 阳光吻过后的“伤痕”.....96
3. 防晒剂.....102
4. 国外著名防晒剂.....118
5. 国内常用防晒剂.....120
6. 教你几招.....122



“肥”人想要变瘦,就需要减去多余的脂肪。现

代医学有各种减肥方法,如饮食疗法、行为疗法、运动疗法、外科手术疗法和药物疗法。

“肥”人想要变瘦,首先要搞清楚,为什么要减肥?

现代医学早已给出答案,减肥的根本目的,就是为了提高肥胖病人的生活质量,减少那些由肥胖所伴生的各种疾病,如高血压、糖尿病、高血脂以及一些其他的心脑血管疾病、代谢系统疾病等的发生。

为减肥而减肥,甚至不需减肥却为了追求“个人理想”和“人生价值”,本是一个健康的身躯,偏要自己折磨自己,甘冒手术后遗症或药害的风险去减肥,是不值得的。特别典型的是有些年轻女性,刻意追求身材的曲线和纤细,滥服减肥药,中药不行就用西药,一种减肥药效果不明显就几种药物一齐上,以致造成精神和神经系统、内分泌系统、心血管系统



合

理

减

肥

的长久危害,到时悔之晚矣,想采取补救措施也来不及了。这种由减肥药造成的临床药害事例为数不少,近年来甚至愈演愈烈,是很悲惨的。但愿“楚王爱细腰,宫中多饿死”悲剧性质的人生价值追求,不要在现代社会重演。

患病就要吃药,这是很自然的,但我们应具备最起码的安全用药常识,以求用最低的代价,选取最适合自己的药,在最短的时间内治好自已的病。宣传和普及这方面的安全、合理用药知识,就是本书的宗旨。

1 肥胖病有哪些危害



肥胖病是一种正在全世界泛滥的慢性疾病。

吃得多,消耗得少,能量在体内过度蓄积,就可引起肥胖。

肥胖的病因还未完全弄清楚,可能与一个人的遗传、机体代谢功能和后天环境等因素有关。

英国自 1980 年起,超重者和肥胖病人以每年 15% 的速率增长;在美国,根据美国国家健康学会(National Institutes of Health, NIH)1998 年公布的权威统计,竟有 50% 以上的美国成年人属于体重超重,若按体重系数(Body Mass Index, BMI) ≥ 30 千克 / 米² 为肥胖指标划定,美国成年人中肥胖患者已达 20%。

1990 年,中国开展了规模较大的肥胖病流行病学调查,结果表明,肥胖者占总调查人数的 10% 以上,而在 50 岁以上的成年人中肥胖者已达 18%。

2004 年的春天,联合国千年发展目标国际会议在中国召开,联合国的权威机构发布了《中国实施千年发展目标进展情况》的报告,报告中批评



心宽还可以 体胖就是病

了中国因发展不平衡所造成的城乡之间、地区之间的巨大反差,特别是儿童肥胖成为一个突出问题。中国的大城市和东部较发达地区,由于营养过度,有10%的儿童患上了肥胖病。近年来这种状况不但未得到改善,问题反而日趋严重。肥胖病已经是中国人所面临的一个严重的健康问题,不但关系到中国的现在,还关系到中国的未来。

肥胖病可使各种疾病的发病率和死亡率普遍增加,在美国每年就有30万人死于与肥胖直接有关的疾病。肥胖可并发多种疾病,如高血压、心脏病、2型糖尿病、脂质代谢紊乱、中风、胆囊疾病以及乳腺、前列腺和结肠癌等。而对于已经身患这些疾病的患者,肥胖病则可使这些疾病的病情进一步恶化。

尽管肥胖和高血压间的确切关系尚未完全阐明,但国内外的大量研究均表明,至少有75%以上的高血压病人与其所患的肥胖病有直接联系。体重下降血压则下降,体重增加血压亦增加,并使得交感神经系统活动亢进,最终导致肾脏功能及其组织形态发生病变。

肥胖还影响脂蛋白代谢,体重增加使甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇水平升高,高密度脂蛋白胆固醇水平降低,而减轻体重后,则可使这些血脂异常现象迅速得到纠正。

肥胖对于2型糖尿病亦有类似影响,体重增加时体内胰岛素耐性也增高,而减轻体重后,胰岛素耐性消除,血糖水平也容易得到控制。

2 肥胖病诊断

1998年,美国国家健康学会(NIH)对肥胖病重新作了定义: BMI ≥ 30 千克/米²为肥胖, 25~29.9 千克/米²为体重超重;并强调:年龄在18岁以上、BMI在25 千克/米²以上的成年人即有继发性并发高血压、2型糖尿病、心脏病和高血脂的危险。

世界各国基本奉行这一诊断标准。

评价肥胖病时,有三个重要诊断指标:

体重系数 BMI;

腰围;

整体健康状况。

你是肥胖病人吗? 你需要减肥吗? 看看下面内容,请你对号入座。

(1) 体重系数 BMI 体重系数 BMI (千克/米²) = 体重(千克) / 身高² (米²), 一个人身高为1.7米, 体重为70千克, 他的体重系数即为24.2。

查查下面这张表, 你是肥胖还是超重?

BMI 体重分类

分 类	BMI(千克/米 ²)	分 类	BMI(千克/米 ²)
偏瘦	<18.5	I 级肥胖	30.0~34.9
正常	18.5~24.9	II 级肥胖	35.0~39.9
超重	25.0~29.9	III 级肥胖	≥ 40.0



肥

胖

?

超

重

(2)腰围 直接反映腹部脂肪多少,腹部脂肪占全身脂肪的比例过高,其本身即为肥胖独立发病因子。由于人种差异,亚裔黄种人如中国人、日本人表现为腰部脂肪增多型肥胖更为突出。白种人成年男性腰围 >102 厘米,成年女性腰围 >88 厘米;黄种人成年男性腰围 >90 厘米,成年女性腰围 >80 厘米,即为体重过肥。

(3)整体健康状况 除了肥胖外,你还存在下列不良因素吗?

●已经患有肥胖并发疾病,如糖尿病、冠心病、动脉硬化疾病和有睡眠呼吸暂停症状等。只要伴有这些疾病其中一种者,表明这个肥胖病人已处于身体状况急剧恶化的状态。

●病人存在有下列心血管疾病发病的可能,如:①高血压(收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$,或舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$,或已经需要用降压药来控制血压);②血脂代谢紊乱(低密度脂蛋白胆固醇 $\geq 160\text{mg/dl}$,高密度脂蛋白胆固醇 $< 35\text{mg/dl}$);③高血糖(空腹达 $110\sim 125\text{mg/dl}$);④嗜烟(一天20支香烟以上);⑤有早发性心脏病家族史(父亲或兄弟中有 ≤ 55 岁发生心肌梗





塞或卒死者,母亲或姊妹中有 ≤ 65 岁发生心肌梗塞或卒死者);⑥年龄已处于中年(45岁以上男性,或55岁以上女性或绝经期后的妇女)。

一个肥胖病人若同时符合上述状态中的3种或3种以上者,则表明他已处在有心血管疾病发病的危险状态。

病人患有其他疾病,如骨关节炎、胆囊结石,或女性病人患有月经紊乱等一些妇科疾病、或病人长期生活在一种高度应激紧张的环境中。

综合上述因素,就知道你需不需要减肥治疗。

●BMI ≥ 30 千克/米²者,你需要减肥。

●BMI 为 25~29.9 千克/米²且同时存在有上述2种以上不良因素者,你需要减肥。

●腰围过大(成年男性 >90 厘米,成年女性 >80 厘米)且同时合并有上述2种以上不良因素者,你也需要减肥。

减肥第一阶段

●通过减少每天食物热量的摄入,增加体能活动和采取心理行为疗法等措施,争取在半年时间内减重5%~10%,就可以认为有了初步减肥效果。继续采取这类措施,巩固效果,防止体重反弹。



只

要

减

重

5%

~

10%

减肥第二阶段

●若半年时间内采取上述措施治疗效果不好,就可考虑药物治疗。

只要减轻体重 5%~10%,就能使体内各种代谢系统的功能逐步恢复正常,使过高的血糖、血压和血脂降下来;

只要减轻体重 5%~10%,就能使肥胖所引起的心血管疾病、代谢系统疾病等多种疾病的发生率下降,死亡率下降。

3 减肥治疗前奏曲

对于任何药物也包括减肥药在内,若要使用它,先弄明白以下四点。

- 我需要采用减肥药物治疗吗?
- 哪种药物适合我?
- 减肥药会引起什么危害?
- 用药利大还是弊大?

我需要采用减肥药物治疗吗

肥胖是一种慢性病,减肥的根本目的是为了防治疾病。把多余的赘肉减掉,让身材苗条些并不是医学减肥的目的;

减肥的医学目的是:

改善肥胖者生活质量;改善体内代谢系统和心血管系统功能;减少肥胖并发症。

当一个人的体重超重或患上肥胖病时,才可以考虑各种减肥措施,病人可以在饮食疗法、行为疗法、运动疗法、外科手术疗法和药物疗法中挑选最适合于自己的,或到医院看医生,以求得一个最佳治疗方案。

对于超重者或肥胖病人,我们建议首先可考虑饮食疗法、行为疗法和(或)运动疗法,药物和手术疗法仅在这些疗法无效或效果不甚理想时才考虑采用。