

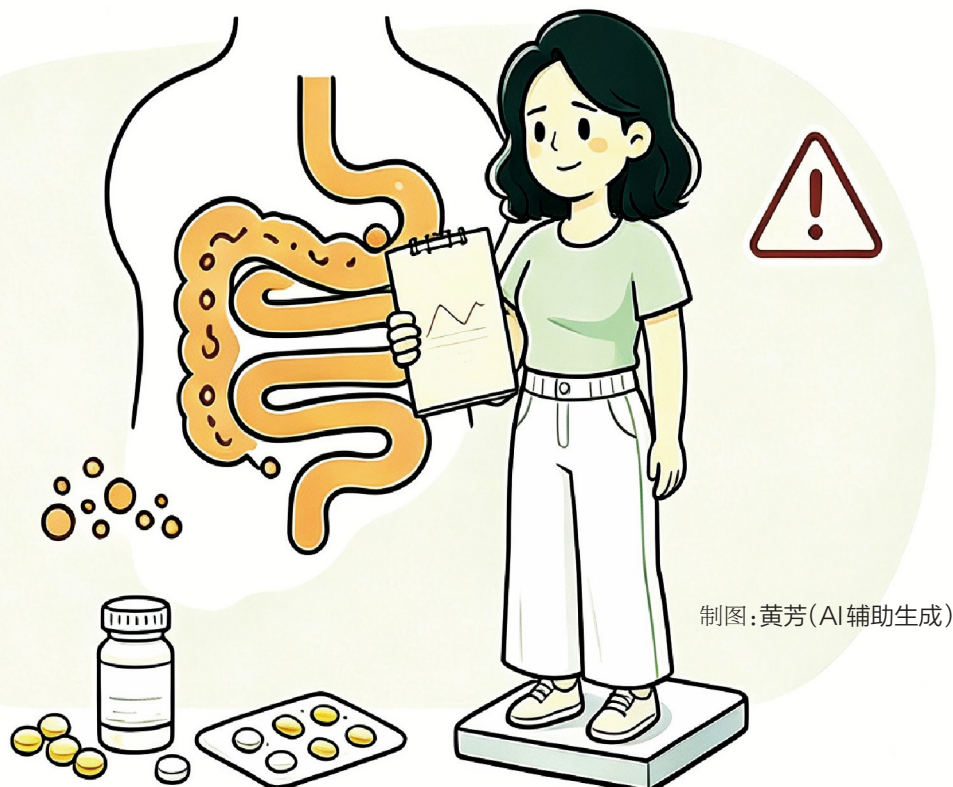
体重没降 菌群先崩 别把黄连素当成“躺瘦神药”

记者 刘威

最近,一款家庭药箱中常见的止泻药——盐酸小檗碱(俗称黄连素),在网络上突然火了。不少博主给它贴上“天然减肥神药”的标签,宣称吃几片就能轻松减重、燃脂控糖。不少爱美人士跟风购买,把它当作减肥药服用。对此,宁夏回族自治区人民医院临床药师王基云提醒:黄连素是治疗肠道感染(如胃肠炎)的药,不是减肥药,其减重效果微乎其微,盲目长期服用还可能伤身。

黄连素不是减肥药

用药需遵医嘱,长期乱吃风险高



制图:黄芳(AI辅助生成)

1

体重没降 肠道先受损

一些急于变瘦的人,很容易被网上低成本的减肥偏方打动,抱着试一试的心态自行服药,可现实往往事与愿违。

32岁的银川市民王彦(化名)一直被超重困扰,平时也总希望找到省事的减肥方法。一个多月前,王彦在社交平台上刷到关于黄连素减肥的分享后如获至宝,便自行购买黄连素,每天坚持服用,希望靠药物实现“躺瘦”。

坚持服药一个多月之后,预想中的明显掉秤并没有出现。相反,原本比较健康的肠道变得格外敏感,稍微吃一点生冷的食物就会不舒服。到医院就诊后,医生通过问诊及相关检查初步判断,王彦因为长期滥用黄连素,肠道正常菌群遭到破坏,引发了不良反应。医生建议她立刻停止服用黄连素,并通过饮食调理慢慢修复肠道功能。

2

掉秤多是 “脱水假象”

网络上,一些博主将黄连素冠以“植物减肥药”的称呼。也有网友留言说“吃了几天黄连素,体重确实下降了”。对此,王基云解释,这多半是短期“脱水假象”,服用黄连素可能导致肠道排出多余水分和宿便,减掉的是水,不是脂肪;一旦停药,水分补回来,体重很快就会反弹。

王基云介绍,之所以黄连素被误传能减肥,是因为一些基础研究发现它具有某些代谢调节作用。有动物实验发现,黄连素能激活体内的“代谢开关”,提高胰岛素敏感性,减少糖分转化为脂肪,还能调节肠道菌群。但这些结论大多停留在细胞或动物实验阶段,目前尚无充分且严谨的人体临床证据支撑,不能成为科学的用药指导依据。

“黄连素和正规减重药物完全不是同类药物。”王基云强调。市面上获批的减重处方药,大多通过抑制大脑食欲中枢,让人“不想吃、吃得少”,是通过降低进食欲望,帮助使用者减少热量摄入。而黄连素仅仅作用于肠道,既无法抑制食欲,也不能直接燃烧分解脂肪,完全不能替代正规减重药物。最重要的是,黄连素在国内从来没有获批减肥相关适应症,所谓“植物减肥药”只是网络上夸大的说法。

3

盲目乱吃 暗藏多重风险

在很多人的认知里,黄连素随处可以买到,属于很安全的家常药。可非处方药不等于可以随便长期吃,超出说明书范围滥用,身体会悄悄承担各类风险。黄连素本是应对细菌性腹泻的短期对症药物,腹泻症状消失就应当及时停药,不宜长期服用。王基云提醒,如果长期自行盲目服用,可能会带来多重健康隐患。

长期服用黄连素,药物会无差别抑制肠道内的各类细菌,不光杀灭致病病菌,肠道里维持消化运转的有益菌群也会遭到破坏。不少人服药后会出现腹胀、反复便秘、肠胃紊乱等问题,消化功能随之变差。

黄连素持续作用于肠道,长期或大剂量服用,可能影响肠道菌群或引起腹泻,导致水分和电解质流失,从而干扰体内电解质平衡,轻者出现乏力、困倦,严重时可能影响心脏正常节律。

药物需要经过肝肾代谢,长期不间断服用黄连素,会持续加重肝肾负担,可能导致转氨酶升高、肾功能异常。除此之外,如果本身还在服用降糖药、抗凝药等其他药物,黄连素还可能和它们发生相互作用,干扰原有药效,带来安全隐患。

4

减重不能追求 “躺瘦神药”

王基云介绍,减肥没有捷径,更不存在“躺瘦神药”。网络上热炒的“老药新用”“天然平替”等说法,大多缺乏高质量的人体临床证据,大家切勿拿自己的身体做实验。如果确实需要药物辅助减重,应前往正规医院内分泌科或减重门诊,遵医嘱使用国家批准的合规药物,同时配合科学饮食与规律运动。

对于减重人群来说,饮食方面不必追求极端节食。日常保证主食、优质蛋白、蔬菜合理搭配,减少油炸食品、甜食、含糖饮料摄入。主食可以用燕麦、杂粮替换一部分精米白面,每餐多摄入蔬菜,搭配鸡蛋、鱼虾、豆制品等优质蛋白。不用过度压抑食欲,循序渐进调整饮食结构,更容易长期坚持。

运动也不需要追求高强度,可选择快走、慢跑、骑行、居家拉伸等运动,每周保持适度活动。普通人可以把有氧运动和简单力量训练相结合,增加一点肌肉量,维护自身基础代谢。此外,减重期间,睡眠健康也不容忽视,长期熬夜会扰乱内分泌,更容易造成体重上涨。尽量保证规律作息,减少熬夜。体重管理是长期过程,不必追求几天之内快速掉秤,平稳缓慢下降,才更利于身体健康,也不容易反弹。