

# 纳入医保的降脂针能减肥吗

□ 陆祖谦

随着新版医保目录正式落地,大家关心的多款“降脂针”终于被纳入医保乙类药品(可供临床治疗选择使用、疗效确切、同类药品中比甲类价格略高的药物)报销范围,这对于需要长期降脂治疗的人群来说,无疑是个好消息。此前价格在1800至2000元一针的5款PCSK9抑制剂(降脂针),现在单针价格直接降到了300元左右,降幅超过85%。

## 降脂针不能用来减肥

我们常说的降脂针,医学名称就是PCSK9抑制剂,它是一种降脂效果很强的生物制剂。

医学研究发现,PCSK9基因功能缺失的人群,低密度脂蛋白胆固醇水平更低,心脑血管疾病的风险也显著更低。基于这个原理,PCSK9抑制剂成为了降脂治疗的新靶点。降脂针也可能出现不良反应,主要包括肝肾功能异常、肌酶升高、神经认知影响、新发糖尿病、免疫系统相关反应等,用药需要在医生指导下进行。

很多人有一个误区,觉得降脂针可以减肥,这个想法是完全错误的。降脂针的作用只是调节血脂代谢,重点降低低密度脂蛋白胆固醇。它既不能抑制食欲、减慢胃排空,也不能促进身体脂肪分解,对体重几乎没有影响。它完全没有减肥的功效,绝对不能当作减肥药使用。它可以大幅降低低密度脂蛋白

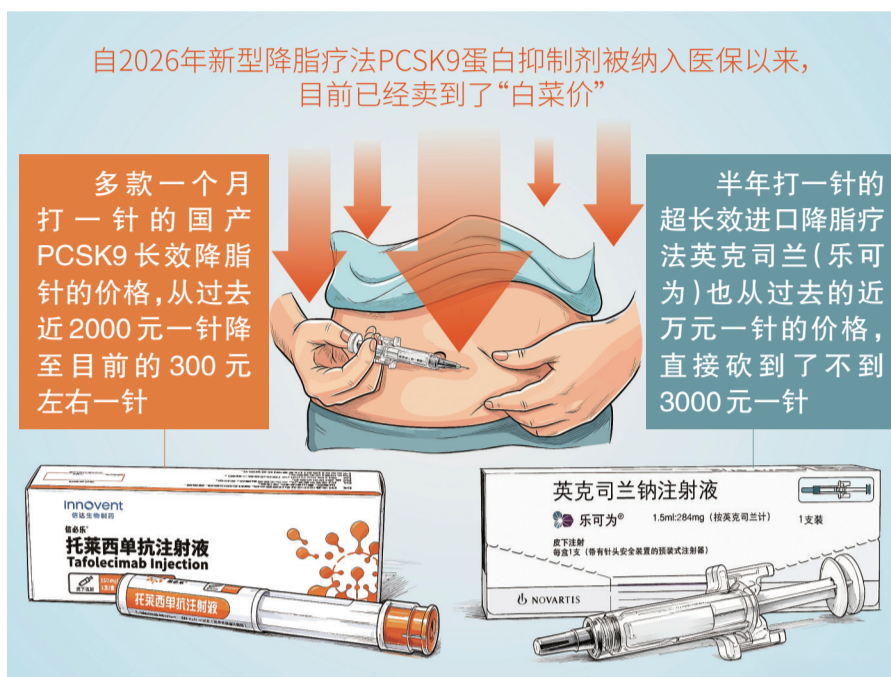
胆固醇,从而降低心血管事件的发生风险。

## 这些人群才适用

在临床治疗中,他汀类药物是高血脂治疗的首选。如果患者吃一种他汀类药物身体不耐受,可以更换另一种,或者减小用药剂量。但如果患者更换、减量后还是无法耐受,就可以联合使用PCSK9抑制剂。

还要强调一点,虽然PCSK9抑制剂降脂效果显著,能明显减少心血管事件风险,且整体耐受性较好,但它并不适合所有降脂人群,而是有明确的适用范围。

具体来说,适合使用降脂针的人群主要包括:对他汀类药物不耐受的患者;部分心血管疾病高危患者,使用他汀类药物后低密度脂蛋白胆固醇水平仍不达标,且存在较高心血管残余风险的人群;患有家族性高胆固醇



视觉中国供图

血症的人群;以及合并较高水平载脂蛋白(a)的人群。

需要特别注意的是,他汀类药物依然是高血脂治疗的基础,其他各类降脂药物(包括降脂针),大多需要在他汀类药物治疗的基础上根据情况选择使用,选择降脂针进行治疗,必须符合明确的医学适应症,不能盲目使用。

(作者系解放军总医院第九医学中心内分泌科主任医师)

# 年轻人谈恋爱,开始看对方前额叶了?

□ 王明宇



最近,一种时髦的新型伴侣成为顶流,那就是“前额叶友好型伴侣”。

年轻人找对象,开始看这个器官了。这不是跟风的择偶噱头,而是当代人对抗情感内耗、追求高质量亲密关系的理性选择,更是脑科学为我们解锁的情感密码。

## 选伴侣,拼的是前额叶

所谓前额叶友好型伴侣,其实就是前额叶发育良好、脑子灵光的人。前额叶藏在脑门里,作为高级中枢,掌控着三大核心功能:情绪调控、理性决策、人际共情,通常要到25岁左右才能完全发育成熟。我们常说的“情绪稳定”“遇事靠谱”“相处舒服”,本质上都是前额叶功能健全的外在表现;而那些让人身心俱疲的情感内耗,是前额叶被过度消耗的信号。

从科学角度来说,亲密关系对我们的影响,本质上是前额叶的双向互动:如果伴侣的前额叶功能健全,他就能很好地调控自己的情绪,不随意发泄负面情绪,不制造无意义的矛盾,反而能在你情绪波动时,帮你平复焦虑、理



性分析。这种相处模式,能让两个人的前额叶都得到滋养和提升,形成“1+1>2”的良性循环,让感情在平和中稳步升温。

反之,若伴侣的前额叶功能薄弱,就会出现情绪失控、遇事逃避、爱抱怨、爱翻旧账等行为,不断消耗你的精力,让你的前额叶长期处于高负荷运转状态。久而久之,不仅会让你陷入持续内耗,还可能损伤自身的前额叶功能。

## 如何识别前额叶友好型伴侣

不用掌握复杂的脑科学知识,记住这4个

基于前额叶功能的判断标准,就能快速筛选,避开内耗型伴侣,帮你找到心安的人。

第一,看情绪管控(前额叶核心功能)。遇到突发情况时,比如约会迟到、意见不合,他是冷静应对、真诚沟通,还是冲动易怒、指责抱怨。

第二,看自律性(前额叶执行力体现)。自律的本质,是前额叶能抵制短期诱惑、坚持长期目标。观察他是否有长期坚持的小事,比如规律作息、坚持运动、定期学习。

第三,看沟通方式(前额叶共情与决策能力)。和你交流时,他是认真倾听、尊重你的想法,还是随意打断、否定你的感受?遇到分歧时,他是优先解决问题,还是执着于赢过你。

第四,看生活状态(前额叶健康的外在表现)。一个前额叶友好的人,往往心态平和,不会为小事过度焦虑,也不会把负面情绪传递给身边的人。和他相处时,你会莫名感到放松、安心,哪怕不说话,也不会觉得尴尬。

当代年轻人的相亲择偶,变得越来越清醒和理性。前额叶友好型伴侣的流行,是我们对健康亲密关系的内在追求。

(作者系山西医科大学第一医院神经外科主治医师、中国医师协会健康传播工作委员会委员)