

短时间节食或增加活动量也可减轻体重，但停止后体重会反弹。减重后要想保持，需永久改善习惯。

### 可以用药物帮助减重吗？

有时可以。处方减重药物通过降低食欲或改变食物消化方式发挥作用。若其他方式无法减重且有以下情况，医生可能推荐用此类药：

- BMI  $\geq 30$ ，或 BMI 为 27~29.9，并有糖尿病、心脏病或高血压等体重相关疾病。

基于“肠促胰岛素”的药物最初是用于治疗糖尿病，但也有助于无糖尿病者的减重。医生有时会开具一些药物，这些药物为皮下注射，可增加进食后胰岛素（一种帮助控制血糖的激素）的分泌，还可减慢消化和快速增加饱腹感。通常需长期用药，否则体重常会反弹。

药物可帮助某些人减重，但医生仍会推荐改变生活方式，以改善总体健康状况。

若您希望用药减轻体重，请告知医生以了解相关选择。

### 能否尝试减重草药或非处方药？

请谨慎对待广告中声称有助于减

重的非处方产品：

- 许多减重草药并不安全或无效。使用任何这类药前应先咨询医生或药剂师。

- 处方药也有非处方剂型，很可能较安全，但也可引起腹部绞痛、嗝气和胃肠排气增多等副作用。

- 一些减重药物可网购，但可能含有害成分，并不安全。

### 减重手术如何发挥作用？

减重手术可缩小胃，或改变食物通过消化系统的路径，从而减少热量和营养素的吸收。

减重手术并不适合每个人。如果您正在考虑手术，医生会与您讨论具体情况和选择，还会告知手术利弊。

### 如何判断自己是否应接受减重治疗？

如果医生建议减重治疗，请询问：

- 预计可减去多少体重？会花多长时间？这取决于治疗方法。某些药物起效快，通常可在数月内减重。若接受手术，减重的幅度和所需时间取决于手术类型。

- 存在哪些风险？所有减重药物都可能副作用。减重手术可能导致