

# 走进“二甲双胍”的世界

毛爱珺

(巴中市中心医院内分泌科 636001)

各位朋友,如果我跟你说,有一种药已经有上百年的历史了,它主治糖尿病,但是还可以治疗肥胖、炎症、脱发、肿瘤、自闭症、黄斑变性、认知障碍、心血管疾病和多囊卵巢综合征,吃了没准还能延年益寿、返老还童,您要不要来两片试试啊?我相信大多数人都会觉得难以置信,甚至觉得我是个大骗子。其实啊,目前真就有这么一种“万能神药”,今天,就让我们走进“二甲双胍”的世界,聊一聊它的前世今生。

## 一、二甲双胍的发现

在古埃及,人们发现将一种叫做山羊豆(在欧洲被称作法国紫丁香)的植物泡水喝,对于缓解多尿症状、促进发汗十分有效;随后,化学家发现山羊豆里含有一种胍类物质,结合“甲状旁腺切除后的病人体内胍类水平增高而血糖降低”的临床证据,人们推断这种胍类物质似乎有降血糖的功效。随着不断的实验研究,二甲双胍被提取、合成出来,并于 1957 年作为最早一批用于口服降糖的药物首次进入临床。目前,由于降糖作用确切、低血糖风险小、价格低廉等优点,二甲双胍已经成为治疗 2 型糖尿病的权威用药,是目前应用最为广泛的甲类降糖药物之一。

## 二、二甲双胍在糖尿病预防与治疗中的应用

### (一) 糖尿病的预防

对于一些糖尿病高危人群,中老年、体型超重或肥胖、直系亲属中有糖尿病患者、长期缺乏体力运动的人……如果生活中出现血糖逐步升高,且经过生活方式、饮食习惯、运动习惯调整后,仍旧无法得到有效控制,即可考虑使用二甲双胍来延缓和预防糖尿病的进展,当然这首先要得到医生的认可,并严格遵循医嘱服药。

### (二) 糖尿病的治疗

二甲双胍是糖尿病治疗的首选和全程药物,它在降糖药物中地位超然,目前认为,一旦确诊糖尿病,除非存在使用禁忌或药物不耐受,都应该首先选择二甲双胍进行治疗;如果二甲双胍单药疗效欠佳,可加用其他降糖药继续治疗。与其他类降糖药相比,二甲双胍最突出的功效就是多靶点起效,它不仅能增强胰岛素的敏感性,还能够抑制肝糖原的释放,这对于糖尿病的治疗意义重大。在我们的体内,肝脏是调节血糖的主要器官,它会把一部分葡萄糖以肝糖原的方式存储起来,避免血液中的糖过高;但是糖尿病患者的肝脏对葡萄糖的存储能力减弱,肝糖原也会失去控制,因此会持续不断地释放葡萄糖,导致血糖升高;而二甲双胍恰好有作用于这个靶点的功效,因此能够辅助糖尿病人控制好血糖。

### (三) 二甲双胍应用于糖尿病预防与治疗的注意事项

#### 1、用法用量

二甲双胍应用于糖尿病治疗的每日最佳有效剂量是 2000 毫克,最大不能超过 2550 毫克,为了预防胃肠不适等副作用发生,建议小剂量起始,逐渐增加到合适剂量;此外,二甲双胍药物有普通制剂、肠溶制剂、缓释制剂等多种剂型,虽然不同剂型之间并不存在显著疗效差异,但缓释和肠溶制剂能明显减少药物的胃肠道副作用。长期服用二甲双胍可能带来依赖,因此如果已经吃到了最大剂量血糖还是降不下来,就需要与医生沟通,适当调整用药了。

#### 2、用药禁忌

二甲双胍与磺脲类(如格列美脲、格列齐特等)、格列奈类(如瑞格列奈、那格列奈等)药物联用的时候,禁止喝酒,避免引发低血糖,危及生命。

#### 3、可能的副作用

常见的有胃肠道症状,表现为口干、口苦、金属味、厌食、恶心、呕吐、腹泻等,偶有过敏反应,表现为皮肤红斑、荨麻疹,不少糖尿病患者服用二甲双胍之后可能出现乏力的现象,这是因为长期服用二甲双胍可引起体内维生素 B12 的流失,而 B12 恰好是帮助身体携带氧气到各个器官的必要微量元素,人体处于缺氧状态自然会感觉疲乏、肌肉无力。因此,当患者在血糖正常情况下出现轻度贫血情况,应及时补充维生素 B12,以此缓解症状,并同时预防和治疗糖尿病神经病变。

#### 三、二甲双胍的其他功效

除了已经明确的治疗糖尿病的效用之外,近年来的研究表明,二甲双胍还在以下方面具有典型医疗价值,比如,抗衰老、减肥、心血管保护、抗癌、抗雾霾、抗炎、逆转心脏损伤、改善多囊卵巢综合征、改善肠道菌群、协助戒烟、逆转认知障碍、治疗部分自闭症、降低特定孕妇流产风险、促进毛发生长、预防黄斑变性、激活神经干细胞等等,不得不说,二甲双胍简直就是一个宝藏男孩/女孩。

#### 四、二甲双胍的慎用人群

##### (一) 老年人

虽然使用二甲双胍没有年龄限制,但对于 65 岁以上患者,建议每隔 3-6 月监测肾功能。

##### (二) 儿童

由于缺乏充分证据支持二甲双胍在儿童群体中的安全性,因此暂不推荐将二甲双胍用于 10 岁以下儿童群体当中。

##### (三) 孕妇

虽然没有研究表明二甲双胍会增加胎儿畸形和新生儿并发症的风险,且其在控制孕妇体重和改善胰岛素等方面表现出了明显优势,但是截至目前,我国药监部门尚未批准将二甲双胍应用于妊娠糖尿病孕妇群体当中。

##### (四) 肝功能不全者

在血清转氨酶超过 3 倍正常上限或有严重肝功能不全时应避免使用二甲双胍;而转氨酶轻度偏高时可根据情况考虑使用二甲双胍,但是应对肝功能进行密切监测。

##### (五) 其他

此外,中重度肾功能不全( $eGFR < 45$ )者、患有缺氧性疾病者、过敏者、酗酒者、慢性代谢性酸中毒者、患有严重感染或手术后未痊愈者,不宜使用二甲双胍。

#### 结束语:

通过以上介绍,您是不是马上想冲到药店买点二甲双胍尝尝?在这里,笔者不得不提醒您,虽然二甲双胍看似在科研领域无往不利,但由于作用机制、剂量、副作用、个体差异、延寿效果等很多实际问题都还没有明确答案,因此我们必须理性对待,严格遵循医嘱用药。