

減重 藥當心

文 / 彭立婷 大林慈濟醫院藥劑部藥師

Q ■ 我是個正常的上班族，每天坐辦公室的日子，讓我也跟著胖了起來，雖然下定決心要減重，卻一直找不出時間運動，不曉得有沒有好的減重藥可以推薦使用？

A ■ 健康減重的方法，不外乎從飲食、生活作息上做改變，搭配適度地運動。但如果想以較輕鬆的方式達到減重效果，就要多下點功夫去了解這些常用的減重藥品，以及市面上的減重產品到底是不是合法的？是不是適合自己？

維持標準體重 健康的不二法門

衡量肥胖的標準是體脂肪和體重，但精算體脂肪並不容易，因此通常使用體重與身高計算出的身體質量指數 (Body Mass Index, 簡稱 BMI) 來當作標準，正常人的 BMI 應介於十八點五至廿四之間。由於肥胖容易引起代謝症候群，罹患心血管疾病、糖尿病、睡眠呼吸中止、呼吸道疾病的比例會上升，因此維持標準體重是必要的。

根據美國的研究指出，BMI 和全死亡率呈現 U 型關係。三十五歲至八十九歲的人，BMI 介於廿二點五至廿五之間，死亡率最低，之後 BMI 每增加五，死亡率就會升高一點三倍；即使排除抽菸、癌症或心臟疾病的患者，全死亡率仍呈現一樣的趨勢。而且過度纖瘦一樣不健康，當 BMI 偏低時，死亡率也會逐漸攀升。

一般來說，只有當 BMI 大於三十，或是輕度肥胖合併糖尿病、高血脂等疾病者，在飲食和運動的控制下才會考慮「額外」加上藥物治療。而減重藥物可分為兩種機制，一是降低食慾，二是減少吸收，要注意的是，目前臺灣沒有降低食慾的減重藥物。

減重藥不能亂吃 副作用傷身

現階段臺灣唯一合法的藥品成分是奧利斯他（音譯，Orlistat）脂酶抑制劑，原廠的商品名為羅氏鮮（Xenical），由於上市自今已過專利期，因此市面上也有許多廠商推出相同成分的藥品。奧利斯他（Orlistat）主要是抑制脂肪分解，藉此阻斷脂肪吸收，若每天服用三次，每次

一百二十毫克，約可抑制飲食中百分之三十的脂肪被吸收，進而降低總膽固醇和低密度脂蛋白。

雖然效果不錯，但卻有排便急迫、油便等副作用，而且油溶性維生素也會隨著油脂排出，因此建議補充綜合維他命。此外，有膽汁鬱積的肝臟疾病、懷孕婦女及授乳期婦女也不建議使用。奧利斯他（Orlistat）能如此歷久不衰，主要是因為造成心血管疾病風險較小，過去曾被核准的減肥藥品諾美婷（Reductil），雖然能抑制食慾，但最後因容易造成心血管疾病、心肌梗塞、中風風險等問題而下市。

除了奧利斯他（Orlistat）之外，當然還有其他藥品具有減重效果，但因為所造成的副作用可能遠遠大於減重的好處，所以非常不建議用來減重；除非病人符合藥物適應症，同時也有肥胖的問題，才能將這些具減重效果的藥物納入使用考量。例如糖尿病病人又有肥胖問題的話，可使用美福敏（音譯，metformin）、利拉魯泰（音譯，liraglutide）等藥物，具有一石二鳥的效果。

那麼什麼是「不合法」的減重藥物？廣義來說，只要使用了有減重效果的藥物，但卻不符合該藥物的衛生福利部核可適應症，就不算合法。因為有些藥物雖然有減重效果，但卻沒有嚴謹的研究實證來支持該藥物，若恣意使用，可能引發嚴重的副作用。例如甲狀腺素，藥理機轉是增加周邊新陳代謝以促進熱量



當用藥有疑問，最好的方式就是找藥師諮詢。圖為大林慈院藥物諮詢室，藥師回答病人的問題。攝影／江珮如

釋出，原本用於甲狀腺機能低下的病人；若誤用此藥，可能造成甲狀腺機能亢進，進而影響骨頭對鈣質的吸收代謝，長期下來就會引起骨質疏鬆。

此外，一些交感神經興奮劑也具有減重效果，如苯丙醇胺（phenylpropanolamine，簡稱PPA）、安非他命等。PPA被核准用於減緩鼻塞症狀，但因為可以抑制食慾，常被非法用於減重，後來經研究證實有出血性中風的風險，因此在臺灣已經全面禁用。至於安非他命造成的危害更是不容小覷，除了會產生嚴重的幻覺，也有藥物

成癮性的問題，過去曾看過新聞報導有藝人為了減肥而吸食安非他命，真的是得不償失。

而坊間販售的不明減肥藥、減肥茶，除了可能非法使用有減重效果的藥物，也有部分是添加瀉藥跟利尿劑，顧名思義，只能短暫幫助排泄物跟水分排出，並非實際減少體內脂肪，因此停用後體重會迅速回升，還會影響體內電解質平衡，造成低血鈉、低血鉀，造成心悸、抽筋的症狀，嚴重時甚至昏迷。



保持規律的運動習慣，才能讓減重計畫事半功倍。圖為二〇一四年大林慈院院慶路跑。攝影／劉志銘

設可達成減重目標 飲食運動加樂觀

除了上述的減肥產品，市面上還有許多標榜可以減重的健康食品，包括維生素 B 群、甲殼素、藤黃果、武荊葉、輔酵素 Q10 等。維生素 B 群與醣類、脂質、蛋白質代謝有關，甲殼素能幫助抑制脂肪吸收，藤黃果則能幫助抑制食慾，並抑制體脂肪形成；武荊葉能幫助抑制醣類吸收，而輔酵素 Q10 能增加新陳代謝，有助於消耗能量。每一種產品雖然都具有效果，但

其實吃了之後，都還要搭配運動才能真正發揮減重功效。

其實減重沒有這麼困難，只要設定好明確、可預期達成的目標，例如訂下「不要變得更胖」、「先降低百分之五體重」的減重計畫；在過程中也要戒菸、限制酒精攝取，並保持樂觀，即使多吃了一塊蛋糕也不要太沮喪，因為壓力和情緒最容易使人暴飲暴食，這樣持之以恆，就能以健康的方式達成健康體態。記住，均衡飲食和規律適當運動才是減重的最好方法。🌱

身體質量指數 (BMI)	
BMI 數值 = 體重 (公斤) / 身高 (公尺) 平方	代表意義
BMI < 18.5	體重太輕
18.5 ≤ BMI < 24	標準體重
24 ≤ BMI < 27	過重
27 ≤ BMI < 30	輕度肥胖
30 ≤ BMI < 35	中度肥胖
BMI ≥ 35	重度肥胖

具減重效果的藥物	
藥品	適應症
Metformin (音譯，美福敏) Liraglutide (音譯，利拉魯泰；原廠商品名：胰妥善)	糖尿病
Bupropion (音譯，布普平) Fluoxetine (原廠商品名：百憂解)	憂鬱症
Topiramate (原廠商品名：妥泰) Lamotrigine (原廠商品名：樂命達)	癲癇
Thyroxin (甲狀腺素)	甲狀腺機能減退症