

給你健康又美麗－減肥藥物簡介

◎文／吳儀蓁 和平院區藥師

減肥為現代人注重的議題之一，除了對外觀的幫助外，在健康方面也可以降低許多疾病發生的機率，減肥藥中的諾美婷近期因心毒性副作用而下市，掀起了大家對減重藥品的討論，因此今天在這裡提供大家一些在減重上的藥物資訊以及在使用時應注意的事項。

首先當然要先了解所謂肥胖的定義，一般我們使用身體質量指數（BMI）來評估，所謂 BMI 的計算方法為體重（kg）/身高 x 身高（m）²，若介於 25-30 之間我們稱為過重，是不須要使用藥物治療的，超過 27，或是 30 以上才稱為肥胖，也才是建議使用藥物治療的範圍。在服用減肥藥物之前，應先治療可能導致肥胖原因的疾病，如糖尿病、高血壓、血脂異常、甲狀腺低下等病因，在治療或排除病因後再來使用減肥藥。然而在使用藥物治療的同時，研究顯示藥物配合飲食治療的成效較顯著，而運動和飲食治療又以飲食治療成效更顯著。

身體質量指數（BMI）	分級
BMI < 18.5	體重過輕
18.5 ≤ BMI < 24	正常範圍
24 ≤ BMI < 27	稍重
BMI ≥ 27	肥胖

減肥藥物中，第一類是食慾抑制劑，這類藥物作用在腦部，刺激腦部來達到抑制食慾的作用，分為兩種不同作用機轉，一種為正腎上腺素刺激劑，此類藥物的結構和安非他命相似，副作用較大，且具成癮性，原本即不建議用為減肥藥物。另一種為正腎上腺素-血清素回收抑制劑，藥名為 sibutramine，也就是我們熟知的諾美婷，常見的副作用包括心悸、憂鬱、高血壓等，今年也因其心血管副作用而全面下架，臨床無法再使用。

另一類選擇為脂肪吸收抑制劑，藥名為 orlistat，也就是我們常聽的羅氏鮮，這類藥物是目前臨床僅存合法使用之減肥用藥。其作用機轉係藉由抑制腸道胰脂酶，降低脂肪的分解而達到降低腸道吸收的作用。這類藥物較無重大的不良反應與交互作用，但常伴隨胃腸脹氣、油便、油屁等的狀況，因此建議民眾使用時可多預備更換衣褲以備不時之需。但要注意的是，由於其會抑制脂肪吸收，因此可能影響食物中脂溶性維他命的吸收程度，脂溶性維他命包括維他命 ADEK 及 β 胡蘿蔔素，其中維他命 D 影響最大，建議服用期間可多加補充，補充時兩者間隔至少兩小時可避免藥物交互作用的產生。台灣近期已經上市與羅氏鮮同成分但

劑量減半的藥品，為醫師藥師指示用藥，在醫師和藥師的建議下可於藥局購買，此類藥品最長使用期間為四年。

有些醫師會給予輔佐的藥物，像是緩瀉藥幫助排便，其中一種為番瀉葉，一般為睡前使用，因其作用為刺激腸神經叢，長期使用可能反而導致腸道功能失衡，另外，有些人會同時服用減肥藥和喝減肥茶，有些減肥茶也含有番瀉葉成分，民眾在不知情的情況下很有可能重複吃了同成分的藥物而導致藥物過量，因此建議先確認藥物及減肥茶的成分後再使用。

減重是一場持久戰與耐力戰，事實上藥物皆為減重的第二線治療，生活習慣與飲食習慣的調整才是真正的減肥之道，能透過較自然健康的方式減重，除了能到美麗體態，也可省下龐大的藥物費用。