

健美的身材是人人期盼的，但是在富裕生活中，高過身體需求的熱量攝取及普遍地運動量不足，不知不覺中身材就逐漸地走樣。肥胖會造成健康危害，相關的醫療支出極為可觀。減輕體重的方法五花八門，外科抽脂手術、節食、改變飲食的質與量、運動、三溫暖、蒸氣浴、指壓、針灸及使用藥物...等。許多強力促銷的減肥茶包的成份不勝枚舉，使用前最好能夠詳細了解後才使用，以免減重不成反而傷身。若只是一般茶葉則含有單寧酸，單寧酸是一種收斂劑可以使蛋白質沉澱，降低胃吸收的能力，但是服用過多單寧酸會使肝臟發生出血性壞死，甚至死亡。如果含有咖啡因(Caffeine)則會刺激醣類及脂肪分解，加速新陳代謝，副作用是長期且大量喝時容易造成鈣質及骨質流失，停飲後 12 至 24 小時內會發生戒斷症狀，可能持續 7 天，戒斷症狀包括頭痛、疲倦、心情沮喪、睡不著。減肥藥物如果含有利尿劑，只是除水減重造成暫時性下降，並非減少脂肪，但是副作用會導致脫水、腎臟功能損害和嚴重時造成休克。瀉劑只會作用在大腸刺激排便，並無法消耗熱量、減少脂肪。副作用有脫水、腸胃道損傷及排便習慣異常，長期使用可能造成電解質不平衡，最近美國則列出警告有些輕瀉劑含有致癌成份。坊間的減肥糖(甘露糖)是一種黏稠性多醣類，進入消化道後，會抑制葡萄糖或其他養份吸收，並且會減低小腸黏膜酵素活性，甘露糖粉末吸收水份後會膨脹形成膠體不被胃消化吸收。姑且不論是減肥糖或是減肥代餐所含有的高纖物質，都是利用產生飽脹感來降低食慾的原理，減少食物的攝取量，但必須注意的是大量使用膨脹劑會影響體內礦物質如鈣、鐵、鋅等的吸收與平衡，因此要記得補充缺少的維生素。治療肥胖的西藥被當作違禁藥品管理的有安非他命(Amphetamine)，它刺激腦部下視丘飽食中樞產生飽滿感，使胃口變差，但是副作用方面包括：血壓上升、心跳加快、焦躁不安、失眠、視幻覺、聽幻覺、妄想，極易成癮，大量使用會導致腦部損傷。處方劑量是每天 5 至 30 毫克，每日極量 40 毫克，類似藥品如 Dextro-amphetamine, Methamphetamine 及芬他命(Phentermine)。另一藥物 Fenfluramine(Pondimin®)作用的方式是影響腦部下視丘飽食中樞，抑制飢餓中樞減低食慾，促進脂肪分解，減低脂肪生成，增加肌肉組織，抑制肌肉組織轉變成脂肪，使用劑量是每次 20 毫克，三餐飯前服用，每日使用極量是 120 毫克。Fenfluramine 的副作用包括：中樞神經抑制、昏睡及原發性肺高壓症，廠商基於用藥安全性，自動從市場撤銷。Dexfenfluramine(Redux®)是 fenfluramine 的活性同質異構物，使用劑量是每次 15mg，每日二次服用。常見副作用包括：嗜睡、嘴乾、疲勞、腹瀉、多尿。動物實驗中對猴子投與高劑量時發現會造成腦部的神經損害。Phenylpropanolamine (Acutrim®)是目前國內唯一通過衛生署核可的厭食劑，影響下視丘飽食中樞，減低食慾。副作用大都是服用過量所引起，包括血壓升高(血管收縮)、噁心、脈搏加速、頭痛、神經過敏、靜坐不能、陣發性心搏過速。美國核准治療肥胖，但通常只建議短期投與。其他的減肥藥物還包括：增加能量消耗藥物，例如甲狀腺素，使能量轉變成熱而消耗掉減少身體貯存；副作用是會造成甲狀腺機能亢進及心臟、循環系統的疾病。含碘藥物與甲狀腺素作用類似。促腎上腺素是利用內分泌調控抑制食慾。離子交換樹脂(Cholestyramine)能夠在小腸中與膽汁結合降低膽固醇吸收。百憂解(Fluoxetine, Prozac®)是治療抑鬱症藥物，最近美國核准用來治療暴食症，並進行治療肥胖的臨床試驗，藥物作用方式是抑制中樞神經對血清緊素 (serotonin)的再吸收，血清緊素可造成體內飽足感，研究結果顯示部分患者服用後體重減輕；百憂解副作用包括：衰弱無力、嗜睡、噁心、失眠、流汗、腹瀉、顫抖、發育不良、性功能障礙和禿髮。醣祿錠(Acarbose, Glucobay®)是非胰島素依賴型糖尿病患者控制血糖的藥物，作用方式是在腸道中產生競爭性 Alpha—葡萄糖分解酵素及 amylase 抑制作用，副作用包括：腸胃脹氣、腹鳴、腹痛，使用劑量是 50 毫克藥錠每次 2 粒，

用餐時與食物併服，每日三次。以上介紹的這些藥物主要針對疾病造成的體重增加，必須對症治療才可以選用。目前證實可長期使用，且在國內核准上市的只有藍色小藥丸羅氏鮮(Orlistat, Xenical[®])它也是 20 年來美國食品藥物管理局(FDA)再度核准的減肥藥，其作用方式是抑制體內分解脂肪酵素，降低 30%脂肪吸收，因為藥物作用部位只侷限在腸胃道，用藥安全性較高，副作用包括：腸胃不適、腹瀉、糞便含油、頭暈，長期使用可能造成脂溶性維他命(A、D、E、K)缺乏；臨床試驗時配合減脂餐進行，因此飲食須運動的控制並不能夠免除，常用劑量是每次 30 至 120mg 毫克，可與食物併服。另外一個已經證實可長期間使用的藥物是 Sibutramine, Meridia[®]，其化學結構類似 Amphetamine，抑制 serotonin 及 norepinephrine 的重吸收，可以讓體重減少百分之七至八，使用劑量每日一次 10 毫克，六個月就可以達到最大效果，而且一年之內不會復胖回去，而且可以改善高脂血及高尿酸血症。主要的副作用則為頭痛、口乾、便秘，對於高血壓控制不良、心臟病及中風患者勿用，如果服用四週後體重下降不多，增加劑量到每日 15 毫克。其他尚在研究階段的減肥藥品朝向研發干擾體內對食物吸收、脂肪酵素抑制劑、加速體內熱量流失劑等方向著手。另外有關肥胖荷爾蒙(Leptin)是一種脂肪組織分泌的蛋白質荷爾蒙，存在於血清之數量可以反應體內脂肪堆積及能量平衡狀態，長期飢餓時數量下降，飲食成份如鋅及其他荷爾蒙也會影響其量大小，抽煙會降低其血清中含量。作用方式是間接經過腦部或直接作用於人體細胞，使食量減少、能量消耗增加、血糖代謝增加、脂肪代謝增加、協調神經內分泌功能及增加免疫功能等。現在正進行第三、四期臨床實驗。甲殼素(Chitosan)是動物纖維類產品，與植物纖維一樣可以吸附脂肪，脂肪帶負電荷，甲殼素則帶正電荷，1 公克甲殼素可以吸附 12 公克脂肪。結語：想要減輕體重者，面對許多減重藥品在美麗包裝及誘人廣告詞背後，很多是可怕的陷阱，其間所隱藏的副作用及危險，切莫忽略。減重沒有捷徑，為求速效減重，服用一些偽藥、禁藥，換來的只有「勞命傷財」。想經由減重再回復昔日窈窕身段，有賴平時均衡飲食、規則運動和維持正常的生活習慣。必要時尋求醫師、營養師和藥師的協助，減重的效果及安全會比較有保障。減肥藥物通常只作行為醫療的輔助劑，應該在醫師處方治療下短期使用，這些減肥藥物有可能產生副作用，應該仔細評估之後才使用。