

消脂靠毅力

減重藥物須慎用

文／藥劑部 藥師 謝家興

衛生署公布的 2010 年國人十大死因，惡性腫瘤、心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病、高血壓性疾病及腎病等 6 項都與肥胖有關，肥胖顯然已經成為全民健康的公敵。

大家都想減重，但肥胖者最常遇到的問題並非體重減不下來，而是動輒復胖。很多人往往在運用節食、藥物等方式快速減重之後，卻因為沒有改變生活飲食及養成運動的習慣，一旦停止節食或停止服藥，很快就恢復原狀，甚至變得更胖。

因此，本文在介紹減重藥物之前，一定要讓大家先了解「藥物不是萬靈丹」，即使非用藥物輔助不可，也建議先上國民健康局網站參考「肥胖防治」資訊，切實付諸行動之後，搭配藥物使用才能事半功倍。

國內合法的減重藥成分僅 1 種

衛生署核准的合法減重藥物成分原本有兩種：Sibutramine(如：諾美婷、瑞婷娑等)及 Orlistat(如：羅氏鮮、康纖伴、微脂平等)。但 Sibutramine 因為在全球發生多起心血管方面的副作用，而在 2010 年 11 月 10 日下市，所以目前市面上合法的減重藥物成分只剩下 Orlistat。

Orlistat 共有 10 種廠牌規格，其中羅氏鮮、諾薇、脂樂克、微脂平、解脂盈、比斯拉脫、苗可秀、為您好纖得姿等 8 種，都是 120 毫克膠囊且為醫師處方藥，必須經過醫師診斷後才能開立；而康纖伴、脂樂克是 60 毫克膠囊，屬醫師藥師藥劑生指示藥品，民眾可以不經醫師處方，在有藥師駐店的藥局就可以買到。

服藥後仍應少吃多動才能如願

Orlistat 是長效型腸胃道脂肪分解酵素的抑制劑。由於我們吃進去的脂肪無法直接從腸胃道吸收，必須經過腸胃道脂肪分解酵素分解為可吸收的游離脂肪酸及單酸甘油脂，才能被人體吸收，因此 Orlistat 能阻止腸胃道脂肪分解酵素的分解作用，讓脂肪無法被人體吸收而發揮減重效果。這些無法被吸收的脂肪最後只好從糞便排出，也是 Orlistat 最為人所知的副作用—油便的來源。

然而，人體吸收過多熱量的原因，除了脂肪外，醣類也是重要來源之一，因此服用 Orlistat 最好能搭配低卡洛里飲食，減少食用高糖分的飲料、蛋糕、餅乾等，一併減少醣類熱量的吸收。除此之外，再配合運動增加熱量的消耗，也就是符合少吃多動的原則，必能達成減重目的。

Orlistat 一般建議用在身體質量指數(BMI)≥25 的成人，18 歲以下兒童的安全性及效

果尚未確定，因此不建議服用。建議用法是在主餐進食中或最遲進餐後 1 小時內口服 1 顆 120 毫克膠囊。若不進食或這一餐不含脂肪，則可省略服用。有些人以為 1 次服用多顆藥物可以加強藥效，其實這麼做是無法獲得額外效果的。另外，老年人不需要特別調整用量。

服用減重藥物必須注意的事項

Orlistat 雖然是良好的減重輔助藥物，然而仍有一些必須注意的事項，列舉如下：

1. 有慢性吸收不良症、膽汁鬱滯等問題，以及已知對 Orlistat 或對此藥中含有的任何成分過敏的民眾，不建議使用。
2. 由於脂溶性維生素 A、D、E、K 和 β -胡蘿蔔素都是透過脂肪協助吸收，服用 Orlistat 會影響到這些營養素的吸收，因此平時應增加蔬果及維生素的攝取，以避免營養失衡。
3. 使用 Orlistat 減輕體重，可同時改善第 2 型糖尿病患者的代謝，因而可能需要調減口服降血糖藥物的用量。糖尿病患者如果正在服用此藥，就診時應該告訴醫師。
4. 除了上述提到排油便的副作用可能會使褲子沾染油斑之外，在用藥初期(前 3 個月)也有可能發生腹痛、腹瀉、胃脹氣或是突然覺得急便很想上廁所，甚至排便失禁的情形。必要時，應減少飲食中的脂肪含量或是均勻分散攝取，不要一次吃進太多脂肪，即可有效減少這些副作用。
5. 由於 Orlistat 會抑制脂肪的吸收，因此也可能增加病患產生膽結石的風險，如有不明腹痛，應立即就醫診治。
6. 美國曾發生罕見的嚴重肝臟傷害不良反應案例，雖與 Orlistat 的關聯性尚未確立，但民眾倘若用藥期間出現虛弱、疲倦、發燒、棕色尿液或黃膽等症狀，仍應立即回診。

來路不明的推薦藥物少碰為妙

國內合法的減重藥物成分目前仍然只有 Orlistat 一種，其他電台藥物、夜市藥物等各式推薦藥物，還是少碰為妙。針對減重藥物的開發，國外已有幾種新藥正在進行試驗階段，如 Locaserin、Contrave 等，都有機會在近幾年內問世。無法使用或無法忍受 Orlistat 副作用的民眾，可以拭目以待。

至於中醫藥減重如針灸或服用中藥等方式，也是不錯的選擇，但務必在中醫師的診斷處方下使用，千萬不要自行購買來路不明的中草藥，以免減重不成還傷了身體。無論如何，減重藥物的使用，或可幫助你減重成功，但是只有「聰明吃、快樂動、天天量體重」，才能減少復胖，邁向輕盈人生。