

減肥藥的用藥常識

◎基隆長庚藥劑科藥師 劉秀真
◎基隆長庚藥劑科藥師 蘇芳玉校閱

愛美是人的天性，所以多數的人都想要變瘦，使得減肥就像全民運動一樣。減重不只是可以讓體態變好，對健康更是一大幫助，因為許多研究指出肥胖與高血壓、心血管疾病、糖尿病、不孕症、睡眠呼吸中止症及癌症等都有關係。那麼肥胖是什麼呢？肥胖就是體重過重，體內堆積過多的脂肪，而這些多餘的脂肪就是危害健康的元兇。減肥除了要控制體重的理想範圍內，更要除去身上多餘的脂肪。根據行政院衛生署提供4種評估肥胖的方法及標準，如下：

1. 身體質量指數 (BMI: Body Mass Index)

$$\text{BMI} = \text{體重(kg)} / \text{身高}^2(\text{m}^2)$$

小於 18.5kg / m²：過輕；

18.5~23.9kg / m²：理想範圍；

24.0~26.9kg / m²：體重過重；

大於 27.0kg / m²：肥胖。

2. 腰圍 (cm)

男性腰圍大於 90 公分，女性腰圍大於 80 公分即為肥胖。

3. 理想體重數值 (IBW: Ideal Body Weight)

$$\text{男：}(\text{身高<cm>} - 80) \times 0.7 = \text{體重<kg>}$$

$$\text{女：}(\text{身高<cm>} - 70) \times 0.6 = \text{體重<kg>}$$

標準體重的範圍為：IBW±10%。

IBW 大於 10~20%，為體重過重。IBW 大於 20%以上，為肥胖。

4. 體脂肪率 (Fat Mass%)

利用電流通過人體時，水分及脂肪的電阻不同來測定。

肥胖的數值：男性大於 25%；女性大於 30%。

肥胖的治療，原則上以非藥物治療開始，若無法改善才考慮藥物或手術治療，然而傳統的非藥物治療，如飲食控制、運動及生活型態的改變等，也經常無法持之以恆，因此，適時的使用減肥藥可加強非藥物治療的效果又可以強化病人對於治療的信心。目前行政院衛生署核可使用的只有 Sibutramine (Reductil, 諾美婷®) 及 Orlistat (Xenical®, 羅氏鮮®) 兩種減肥藥。以下是兩藥物的使用原則：

sibutramine 是一種非安非他命類的食慾抑制劑，主要藉由抑制腦中神經傳導物質的再吸收，因而產生飽足感，以減少能量的攝入，並增加能量消耗。一般建議用於 BMI ≥ 30kg/m² 或 BMI ≥ 27



kg/m² 但併有高血壓、糖尿病或高血脂症等患者。通常一天一次，每次 10 毫克，可單獨或與食物一起吞服。若病人於治療後之前 4 週內體重減輕少於 4 磅（2 公斤）者，醫師會評估是否增加劑量至 15 毫克或停止服用本藥。最高劑量每天 15 毫克。

常見的副作用有口乾、便秘、食慾降低、頭痛、失眠；在心血管方面有血壓上升、心悸。對於厭食症、心律不整，合併使用單胺氧化酶抑制劑類精神科用藥及其它中樞食慾抑制劑，鬱血性心衰竭、冠心病、嚴重肝腎不良、中風、未控制或控制不佳的高血壓病人，孕婦、授乳中之婦女與 16 歲以下兒童均不建議使用。治療時間不要超過 1 年。

orlistat 是一種脂肪酶抑制劑，使飲食中的脂肪無法被水解，而是直接由腸道排出減少熱量攝取，以達到減重的目的。一般建議用於 BMI ≥ 30kg/m² 或 BMI ≥ 27kg/m² 且併有高血壓、糖尿病或高血脂症等患者。再配合低卡路里飲食及運動，可降低體重及防止體重回升。通

常一天服用三次，每次 120 毫克，隨餐服用或飯後 1 小時內服用，建議一餐中來自脂肪的熱量不能超過 30%，若不進食或此餐不含脂肪時，則可不須服用。服用此藥在正常劑量下每次約可減少每餐 30% 脂肪吸收，服用 2 週後藥效開始顯現，但 3 個月後才能看到體重減輕的效果，如果配合低卡路里飲食及運動則減重效果更明顯。服用 orlistat 時，會降低脂溶性維生素於腸胃道之吸收，為確保適當的營養，建議考慮補充多種維生素。綜合維他命及 β 胡蘿蔔素之補充必需在服用 orlistat 前 2 小時或服用 orlistat 後 2 小時，以防止因為 orlistat 的干擾而無法吸收，一般建議可於睡前服用綜合維他命及 β 胡蘿蔔素。主要副作用為腸胃道症狀，例如噁心、嘔吐、排便次數增加、腹痛、脹氣、稀便、油便和油斑（沾褲）等，甚至造成排便失禁（這是使用者造成停藥的最常見原因）。這些副作用常見於治療初期約 3 個月內，但也有長達 6 個月以上的案例。一般劑量越大副作用越明顯，但飲食中所含油脂量越多則副作用也越大，因此可幫助病患做脂肪攝取的監控及規範。所以在低卡路里飲食來自脂肪的熱量需低於 30%，應多食蔬果，主要的三餐應平均含脂肪、碳水化合物及蛋白質，避免將脂肪集中於一餐服用可降低副作用的程度。對於慢性吸收不良症候群、膽汁鬱積、已知對本劑或膠囊成份過敏、孕婦及授乳中之婦女、12 歲以下兒童及正在服用環孢靈（cyclosporine）者不建議服用。

正確的使用藥物可以讓您減輕體重，配合醫師的指示更可以讓您減重無負擔。（資料來源為資料庫 MICROMEDEX®）



▲目前行政院衛生署核可使用的只有諾美婷、羅氏鮮兩種減肥藥