

時序進入春天，褪去厚重的冬衣，不少人就開始為自己的身材苦惱了，想要保持苗條身材，首選當然是飲食控制與運動！此外，不少人選擇吃減肥藥來維持身材。目前衛生署核准的合法減肥藥只有兩種，一是諾美婷，主要作用是抑制食慾；另一是羅氏鮮，主要作用是抑制胃腸道分泌的脂肪酶，可以減少 30% 脂肪的吸收。

### 什麼是『諾美婷』？

諾美婷(主成份 sibutramine)藉由刺激腦部的正腎上腺素(norepinephrine)和血清素(serotonin)作用時間延長，達到降低食慾，增加飽足感，提高新陳代謝速率，促進細胞消耗熱量。副作用會因為腎上腺素的作用延長，使中樞神經容易過度興奮，造成失眠、增加血壓與心跳，增加心臟負擔；因此服用諾美婷時，必須監測血壓及心跳，若連續兩次的血壓超過 145/90 則必須停藥。

### 每個人都適合吃『諾美婷』嗎？

諾美婷的減肥劑量是每天一次，一次一錠，建議劑量由每天 10 毫克開始，若減肥效果差可增加至每天 15 毫克，建議早上服用，不要在晚上或睡前

吃，因為會影響睡眠；可以空腹或隨餐服用。諾美婷代謝途徑為肝臟，它與很多藥物都有交互作用。不論併用什麼藥物都需告知醫師或藥師，即使是感冒時的止咳藥或治療流鼻水、鼻塞等藥物。

歐盟於今年初因一項研究（Sibutramine Cardiovascular OUTcomes, SCOUT）發現對於年齡大於 55 歲且有心血管疾病病史之病人，使用 sibutramine 會增加心血管疾病之風險，而建議 sibutramine 藥品暫停使用。美國 FDA 及我國食品藥物管理局則要求將患有心血管疾病（包括冠狀動脈心臟病、鬱血性心衰竭、心律不整、周邊動脈疾病、高血壓、未良好控制之高血壓及有中風病史者。）列為該藥品之禁忌症。

### 『羅氏鮮』應如何服用？

羅氏鮮，於 2000 年 11 月 24 日經衛生署核准上市，它不會抑制大腦的食慾中樞或刺激飽食中樞，而是抑制該餐的脂肪吸收約 30%，但不能抑制吃進的全部脂肪之吸收。因此若該餐不含烹調油則不需服用羅氏鮮，不但沒減肥效果，且浪費金錢。羅氏鮮對已存在的脂肪是無效的，要消除已存在的脂肪，需配合規律運動。

## 『羅氏鮮』的副作用

因為羅氏鮮只抑制該餐的 30%脂肪的吸收而不能抑制吃進的全部脂肪之吸收；如果吃越油，排油的副作用越明顯，因此必須限制每天的脂肪攝取，否則排油的副作用越明顯而不舒服。羅氏鮮的不良反應包括油斑、油便、胃脹氣、急便、肚子絞痛、排便增加、排便失禁等。因此服用羅氏鮮減肥藥後，別趴趴走，可能會因放個屁而會有一大片油斑沾到褲子或裙子。

## 如果吃個大餐，想更有效減肥，可吃 2 粒羅氏鮮嗎？

即使是吃 2 粒羅氏鮮，並不會提高減肥效果，它還是只能抑制該餐的 30%脂肪之吸收，因此吃 1 粒羅氏鮮就可，不需浪費金錢；反而建議攝取脂肪的比率不要超過 30%，否則排油的副作用會越明顯而不舒服。

## 吃中藥可以調理身體嗎？

許多人都認為中藥是調理身體機能，是無副作用、是安全的。但是中藥減肥藥“廣防己”也曾造成一些人因此腎衰竭。中藥減肥藥除含有馬兜鈴酸也可能含某些生物鹼，會造成腹瀉或肝腎衰竭等副作用，因此還是需提高警覺。

## 『減肥茶』能減肥嗎？

喝減肥茶，往往因含過量番瀉，造成長期腹瀉、脫水，甚至有急性腎衰竭而致死的案例。因此含番瀉成分的減肥茶別亂喝，每天食用逾 12 毫克的「番瀉」成分，等同服用瀉藥；長期使用易因腹瀉引起水分與營養流失，導致電解質不平衡、營養不良甚至急性腎衰竭。

## 「想瘦哪裡就瘦哪裡」的快速減肥迷思

正確減肥是要減掉脂肪而非只是水份，是要瘦到腰圍而非只是減少體重，身體約有 60~70%的水，減重最迅速的方式即是減掉水份。瘦身中心的減重速成法，大都圍繞在減掉水份打轉，比如三溫暖、鹽水浴、美容太空艙、全身繃帶包紮法。雞尾酒減肥療法，更摻入利尿劑或瀉藥，宣稱一週可瘦 5~6 公斤；無疑是利用大量脫水而達到快速減重。雖然體重減了，但體脂肪依然存在；如此只要喝了水或停止服用利尿劑或瀉藥，體重就馬上回升。而且利尿劑會損傷腎臟，降低血壓，造成電解質不平衡，暈眩、虛弱、視力模糊，高尿酸、高血脂、血糖升高等副作用，小心賠掉健康。瀉藥則會影響腸胃功能，造成腹瀉、腹痛、直腸刺激感，而且瀉藥會使營養流失，容易導致貧血。

也有人在減肥藥中摻入甲狀腺素，究竟有何副作用？甲狀腺素作用是促進新陳代謝，可增加熱量消耗；但甲狀腺素副作用大，包括失眠、手抖、凸眼、興奮、流汗、心跳上升、心瓣膜脫垂、心臟衰竭、冠狀動脈疾病，增加心臟負荷，導致心臟疾病。

### 心中有體重，餐桌有分寸

大部份肥胖者都想快速減肥，即使世界各地常出現因不當減肥而致死的案例。藥物治療，必須由醫師處方及藥師指導，以免賠了夫人又折兵。藥物並非“魔術子彈”，它只是一個輔助性角色。減肥無捷徑，熱量控制、飲食選擇與規律運動是維護健康與減肥的不二法門，每天保持熱量供需平衡，與規律運動以增加卡路里的消耗。減肥不能求快，需要長期、耐心與毅力，需設定目標及要有強烈的減肥動機。只要心中有體重，餐桌上自然有分寸。

藥劑部 顏月亮藥師