



# 擺脫「重量」負擔



## 臺灣現行減重藥物的簡介



文／簡錫淵 花蓮慈濟醫院內視鏡進階治療科主任



隨著現代社會飲食過度精緻化與生活步調的改變，肥胖已成為不容忽視的全球性健康危機。在臺灣，成年人過重與肥胖率已逐年攀升至近百分之五十。許多人將減重視為一種審美的追求，但在醫學觀點中，體重管理更是預防慢性病的「第一道防線」。

### 肥胖：被忽視的萬病之源

肥胖並非僅僅是體態問題，世界衛生組織（WHO）早已將其定義為一種慢性疾病。人體堆積過多的脂肪組織時，會分泌大量的發炎因子與細胞激素，導致身體處於低度慢性發炎狀態。這種狀態是許多慢性病的催化劑。

根據多項醫療數據支持，肥胖者患有二型糖尿病的風險是正常人的三

倍以上；同時，高血壓、高血脂、脂肪肝、睡眠呼吸中止症，甚至是臺灣人常見的大腸癌與乳癌，都與體重超標有著強烈相關性。令人振奮的是，科學研究指出，只要能減輕原體重的百分之五到十，就能顯著降低各類慢性病的嚴重性。

## 減重的基石：飲食改良與生活習慣

儘管藥物能提供強大的輔助，但減重的基石永遠是生活型態的調整。若沒有良好的飲食與作息，任何藥物停用後都可能面臨復胖。

- 1. 飲食改良：**並非單純的減少食量，而是「質」的提升。增加優質蛋白質與原型食物的攝取，減少精製澱粉與糖分的比例，能有效調控血糖與飢餓感。
- 2. 規律運動：**運動的價值不僅在於消耗熱量，更在於維持肌肉量與提升基礎代謝率（BMR）。建議每週達成一百五十分鐘以上的中強度有氧運動。



- 3. 高品質睡眠：**睡眠不足會使身體內的「瘦素（Leptin）」下降，「飢餓素（Ghrelin）」上升，讓大腦不斷發出進食信號。充足的睡眠與壓力管理，是減重成功的隱形關鍵。

## 醫療介入：專業減重藥物的科學解析

當生活調整遇到瓶頸，或體重已對健康產生立即威脅時，藥物介入能提供有效的幫助。目前臺灣食藥署（TFDA）已核准多款具備科學實證的減重藥物，醫師會根據病人的體質、進食習慣與健康狀況進行處方。

### 1. 口服藥物：從腸道阻斷到大腦調控

口服藥物具備服用簡便的優點，主要分為「減少吸收」與「抑制食欲」兩大類。

**羅鮮子（Xenical，成分為 Orlistat）**：這是臨床使用歷史悠久的藥物。其原理是抑制腸道內的脂肪酶，使食物中約百分之三十的油脂無法被分解吸收，進而從糞便排出。其優點是不作用於中樞神經，成效穩定，但常見副作用包括油便或排氣帶油，建議服用時搭配低脂飲食。

**康纖芙（Contrave，成分為 Naltrexone/Bupropion）**：這是一種新型的複方口服藥，主要針對「大腦」進行調控。它結合了兩種成分，作用於大腦的食欲中樞與獎勵系統。它不僅能降低飢餓感，最重要的是能抑制對食物的「渴望（Cravings）」，減少因為壓力或情緒導致的暴飲暴食，對「甜食控」或「情緒進食者」尤為有效。

### 2. 皮下注射藥物（GLP-1 RA）：減重醫療的革命

腸泌素（GLP-1 RA）類藥物是近年減重醫學最重大的進展。這類藥物模仿人體天然分泌的飽足感荷爾蒙，具備多重成效：

**善纖達（Saxenda，成分為 Liraglutide）**：這是臺灣較早核准的每日注射型減重針劑。臨床試驗顯示，搭配飲食運動，約有六成以上的受試者可減輕百分之五以上的體重，且對於改善前期糖尿病有顯著助益。

**週纖達（Wegovy，成分為 Semaglutide）**：這是一種每週僅需注射一次的新一代藥物。它與大腦中的受體結合力更強，能更長效地延緩胃排空並增加飽足感。在國際大型臨床研究中，使用 Wegovy 的病人在六十八週內平均減重幅度可達約百分之十五，是目前減重效果極為顯著的藥物之一。



**猛健樂 (Mounjaro, 成分為 Tirzepatide) :**  
這是最新的雙受體促效劑 (同時作用於 GLP-1 與 GIP 受體)。這種「雙管齊下」的方式能更有效地調節血糖與脂肪代謝。研究數據指出, 高劑量的 Mounjaro 能讓病人在一年多內減去約百分之二十以上的體重, 成效甚至逐漸逼近某些外科減重手術。



這類針劑藥物的方便性在於現代化的注射筆設計, 針頭極細且幾乎無痛, 每週一次的劑型 (如 Wegovy、Mounjaro) 更大幅提升了病人的遵從性。

### 專業評估是安全減重的唯一路徑

雖然現代藥物減重效果顯著且方便, 但這並不代表病人應自行購買使用。每款藥物都有其禁忌症與副作用, 例如 GLP-1 類藥物初期常見的噁心感、Xenical 的油便困擾, 或是康纖芙對於血壓的影響, 皆需專業醫師進行詳細的病史詢問與生理評估。

體重管理是一項精準醫療。每位病人的肥胖成因、代謝指標與心理狀況都不盡相同。因此, 尋求專精於體重管理的醫師與專業醫療團隊 (包含營養師與運動教練) 的協助, 才能針對您的狀況量身打造減重計畫。避免聽信坊間偏方或自行購買成分不明、來源堪慮的減肥藥, 才能在重拾苗條體態的同時, 確保身體機能的絕對安全。正確的減重, 不是追求數字的快速下降, 而是在專業醫療的保護傘下, 贏回健康的未來。🌱

