

不能亂打瘦瘦針

文／江柏緯、謝明錦 攝影／江柏緯

假期一到，親友團聚、餐敘應酬，多吃少動的放鬆生活，讓不少人腰圍悄悄「胖了一大圈」，體重管理需求升溫，健身房和各類「瘦身神器」大行其道。台中慈濟醫院藥學部藥師沈逸婷提醒，減重沒有捷徑，唯有透過醫師正確評估，在安全用藥規範下，配合飲食控制與運動，才能真正瘦得健康、瘦得安心。

沈逸婷藥師說明，常見市售輔助性減重藥物，主要分為口服與注射兩類，俗稱「瘦瘦針（筆）」的注射型藥品，大多屬於「GLP-1 受體促效劑」，透過模擬人體腸道荷爾蒙作用，抑制食欲、延緩胃排空。他指出，這類藥物原本用於治療糖尿病，因有較明顯的體重控制機轉，近年常被引用來控制體重。「GLP-1 受體促效劑」亦有口服藥劑，作用原理與注射劑型類似，但必須經減重專科醫師評估後使用。其他口服減重藥品，原理多是阻斷食物油脂吸收，隨糞便排出，達到體重控制效果。

沈逸婷表示，雖然藥物能輔助減重，但並非人人適用，熱門的「瘦瘦針（筆）」適應症是對身體質量指數 BMI 大於等於三十，或 BMI 數值介於



瘦瘦針（筆）實際上是糖尿病用藥，還是需要諮詢醫師開立處方箋，才是安全的用藥方式。



台中慈濟醫院沈逸婷藥師建議，切勿自行網購來路不明、成分不清的減重偽藥。

二十七到三十之間，而且有糖尿病、高血壓、高血脂和心血管疾病等共病的人才可以使用，但是這類減重藥物

常見噁心、嘔吐、腹瀉或便秘的副作用，若有甲狀腺髓樣癌病史、多發性內分泌腫瘤綜合症病人嚴禁使用！

沈逸婷藥師強調，用藥是為了健康，不應該是為了變美，千萬不要追求體重數字，隨意使用減重藥品，紊亂了內分泌，更得不償失。沈藥師提醒：「切勿自行網購來路不明、成分不清的減重偽藥。」輔助性減重藥劑還是必須透過醫師診斷、開立處方，再由合格藥局藥師，親自調劑交付才有保障。



均衡的飲食、規律運動才是根本的健康之道。



千萬不要追求體重數字降低而隨意使用減重藥品，導致內分泌系統紊亂，影響身體健康。