

減重能吃什麼藥？

李權芳藥師

說來世間真是不公平，窮人為著明天還沒著落的下一餐而發愁，富人則因營養過剩而苦惱。今日歐美國家面對肥胖，就如非洲面對飢荒，都如臨大敵。一邊希望餓死情況能「減輕」，一邊期望漲死模樣能「減重」，真是一邊一國，各有各的煩惱。當然，剛剛說的主要是指營養過剩的那種肥胖。

肥胖原因很多，除飲食及運動主要兩個因素外，專家說「還」有至少以下 10 個原因可能跟肥胖有關。包括：

- 缺乏睡眠：睡太少會增重。
- 污染源：影響體內控制體重的賀爾蒙。
- 吹冷氣：過冷或過熱都會讓增加體重代謝，燃燒熱量，減輕體重。現代人非常舒服，在冷氣房增肥。
- 抽菸量減少：抽煙會減肥，戒煙會發胖，同事說的，看來不假。
- 藥物：一些糖尿病用藥、避孕藥、類固醇、某些精神科藥物血壓藥物可能會讓體重增加。
- 年紀、種族：人到中年會增胖，某些種族的人體重也比較重。
- 孕婦生產時年紀比較大：有些證據顯示母親懷孕的年紀越大，小孩子會肥胖的機會越高。
- 祖先環境：據說可能溯及兩代。所謂「前因」造成「後果」。
- 肥胖與生育能力有關：有某些證據顯示，胖一點的人比瘦者容易懷孕。
- 肥胖者易與肥胖者結婚，然後下一代肥胖者自然會增加。

不管如何，肥胖這塊在 2003 年估計總值達 120 億美金的藥物市場確是各家藥商都想稱霸的地盤，藥廠們卯足全力，都想找出藥物來分一杯羹。

你真的「肥」嗎？先去找公式算一下，你的 BMI (Body Mass Index) 值超過 30 了嗎？如果是，在醫療人員眼中，你才算是「肥胖」。

雖然大家在台灣都用習慣了，但我認為「肥胖」、「減肥」等都不是很恰當的字眼，這些與「肥」扯上關係的字眼帶有歧視的味道，就像「外勞」、「外傭」、甚至指出國家來稱呼的「X 傭」等等，我認為這些稱呼都是不恰當的。「過重」、「減重」應該是更體貼、更人性的形容詞。

過重的壞處是什麼呢？不是外表好看與否，「美」畢竟見仁見智，最主要是健康上，包括糖尿病、心臟病、中風、高膽固醇、癌症、脂肪肝、退化性關節炎等都會優先上身。怎麼辦？最好的應對方式是減少熱量攝取及多運動，當然，如果兩樣都做不好或做不到，還有一種不動手術的方式，吃減重藥。

我將減重藥分兩種，一種是真藥，一種是「假藥」。真藥對付真的體重過重的人，「假藥」則用來對付體重並未過重，卻天天喊減重的人。我先介紹真藥，在文章最後再介紹「假

藥」。

目前為止，美國FDA核准使用的合法減重藥包括 Xenical（讓你酷，羅氏纖）、Meridia，及Didrex, Tenuate, Sanorex, Mazanor, Adipex-P。但注意，大部分只能短期使用（數星期至數個月），只有 Xenical 及 Meridia 兩個藥物能夠使用在體重嚴重過重者超過一年，但是使用超過一年（長期使用）以上的話其療效及安全性都尚未建立，這必須特別留意。

藥物不是對每一個人都有效，且都必須配合飲食及運動一起進行才有效。如果使用超過四星期後還看不出效果，大概就是對使用者無效。

Xenical 可減少脂肪吸收達約 30%；Meridia 可抑制食慾，讓你感覺肚子飽飽的。一般說來，使用超過一年後，Xenical 及 Meridia 平均可以減少 2.5 到 10 公斤。研究發現，必須持續用藥才會持續有效，也就是說，如果停藥，體重大概又會恢復。

FDA 核准的減重藥物大部分屬於抑制食慾的，除 Meridia 外，phentermine 比較少用，作用也是抑制食慾。美國 FDA 僅限此藥用於短期，從兩星期到 24 星期（平均 13 星期），尚未核准長期使用。但因心臟及肺臟的副作用大，在歐洲已被禁用。

還有一個尚未通過美國 FDA 審核、但歐洲已經上市用於糖尿病的藥物，歐洲名稱為 Acomplia（在美國叫做 Zimulti，學名為 rimonabant），據說可以在 16 週之內減少體重最多達 3.8 公斤，安全性也很好。藥理作用方式是在腦部抑制食慾，好像也還可以抑制想抽菸的念頭，缺點是學者質疑可能引起輕度憂鬱。據藥商 Sanofi 說，如果配合每天減少熱量 500 卡路里的飲食，甚至可以減少 7.7 公斤，腰圍減少 3 吋。此藥有份報告值得參考，有興趣者可找一下 2006 年 10 月 27 日 The Lancet 期刊。

美國已明文禁止的減重藥包括：

1. fenfluramine 和 phentermine（俗稱「芬芬」（phen-fen））組合：之前合併使用，但發現會引起心臟瓣膜問題後，FDA 已經禁止。
2. 含 phenylpropanolamine 成份的非處方藥：此類藥物也曾經用在減重，但會增加婦女中風機會，在 2000 年起美國已禁用。

更重要的是，在 2003 年六月美國國家健康機構的報告也已經明示，在沒有更多療效及安全性報告前，除非研究需要，並不建議使用多種藥物組合的減重方式。

「不管多有效，安全最重要」

常聽到民衆吃減重藥，不管是減重中心或路邊攤買的，吃到心悸、心臟亂跳、喘不過氣、呼吸困難什麼的，實在無謂。常想，我們對事情有多少了解，便會衍生出相對的「市場」，不光是減重藥，政治、社會、經濟，甚至選出的立法委員的品質都一樣。會有那樣的

「結果」，所反應的都只是我們民衆自己的心態及品質而已。

不就是這樣嗎？你想要不需運動、不節制口欲快速減重，便有醫師及商人會給你快速方式，至於用藥安全，雙方都可以先扔下，等到吃出問題，才知事態嚴重，徒惹醫療糾紛。個人是建議衛生主管機關了解一下市面上減重中心的用藥，看看成份是什麼，必要時化驗並公佈，讓大眾用起來安心吧。

我們應該仔細想想，減重真正的意義在哪裡？不是外表纖瘦而已，重要是追求健康，避免前面所提到體重過重後連帶增加的中風、糖尿病等危險。「肥胖」是個奪命殺手，在面對殺手時更應該小心，保命要緊，不要肥胖沒治好，卻讓違法或濫用的減重藥先奪走了健康。

建議在就診時向醫師問清楚藥名，或詢問醫師所開立的是不是已經被 FDA 或專業所認可的，你用起來也比較安心吧。要記住，錢你在花，藥你在吃，健康也是你在維護，那不該問清楚嗎？就不要說你了，醫師如果真在乎，也應該會合法使用藥物，且有耐心及責任對病人解釋清楚的。

好，接下來介紹「假藥」，所謂「假藥」，就是「自信」，不要相信別人的「眼光」。以下是針對那些根本不胖卻總嫌自己胖的人而發的。

你並不胖。真的，你不胖！在國外待過的人都知道什麼叫做真正的肥胖，行動不便、走幾步路便氣喘吁吁，那樣的胖影響健康，那才叫肥胖。

你要相信，你的「胖」，是西方媒體給你的印象的，是藥商、是同輩、是一如金庸小說「天龍八部」人物雲中鶴一樣外型的「模特兒」給你不斷視覺上的刺激，以為要「長」成那樣才正常。對我來說，那只是商人對民衆的集體催眠，要我們將「常態」變「病態」，以製造商機。

醫療人員也要負一點責任啦！在醫療人員眼中有哪個人是健康的？皮膚科醫師說你的皮膚不夠柔細，必須使用 A 酸，學蛇類「脫皮」保養；眼科說你沒有雙眼皮，眼睛眨起來不會「一閃一閃亮晶晶」，所以用縫用割用貼，讓你睜出大眼睛來好好看世界；精神科說全台灣有百分之幾十有精神疾病及失眠問題，彷彿我們都生活在瘋癲的年代；泌尿科醫師說你那話兒太短兼轉彎，不利征戰，必要時必須利用植入來「揠苗助長」；最後是整型醫師銳利的審美觀，說你全身上下有十九處（魚尾紋、雙下巴、下眼袋、厚嘴唇、鷹勾鼻、鼻梁太寬、顴骨過高、耳朵招風、牙齒不白、髮線太高、眉毛太濃、乳房太垂、小腹突出、臀部不夠翹、小腿太粗、大腿太短、外加眼珠、頭髮及皮膚的顏色不對，註：正確顏色分別為藍、金黃、白），要接受「極端整人手術」(extreme makeup) 才會完美。

這是場文化大革命，是場價值觀大考驗、甚至宗教的洗禮。一旦你相信了，身、心及荷包就都慘了。

於是「錢錢厚厚」花了幾千萬去改頭換面、重新做人。其間住院一年、復健兩年、追蹤手術副作用回診三年，順便換了個英文名，成為皮膚白晰、鼻子堅挺（卻快要掉下來）的「賣蚵接客神」。

我想說的是身體外觀是天生的，你最好「打從心裏」接受，若硬不接受，只好一輩子活受罪。身體不是進行什麼敲敲打打的「工程」或藝術家可「雕塑」而改變的，那根本是商人在自欺欺人。你能夠奢望網球威廉斯姊妹的外貌能夠因為靠著「塑身」、「工程」，搖身一變而成庫尼可娃，或 2004 年溫布頓女冠軍沙拉波夫嗎？

真正的工程有兩種，一是「心靈工程」，完全接納自己；二是「基因工程」，找幾 C.C. 西方精子或一顆卵子，當然，也輪不到你，必須從下一代才能改變。

你要記住，你所羨慕的模特兒幾乎都是「天生」便長那樣子的，極少例外。生意人厲害，強力放送の瘦身廣告讓你漸漸也相信你也必須那樣瘦才對。我只能說東方人體形就是那樣，只要健康，根本不需要改，因此就算要改，最好最省錢的方法當然是改「眼光」。只要你不覺得自己胖，你立刻會自信且快樂起來。

總結這樣說，你只要有「自信」，你便不胖！自信是最好的「假藥」，也是唯一的「解藥」。

好，再退一步好了，如果你還是堅持想瘦，那問題也不在於「吃」，而在於「不吃」。我就自曝其短、說個自身經驗吧。我在丹麥生活過半年，跟在台灣時的生活習慣不一樣，晚上 8 點後完全沒吃宵夜，結果瘦了 8 公斤，沒有使用減肥藥。半年間「免費」少 8 公斤，這件事情讓我相信飲食改變比減肥藥有效！

至於常見報紙上說懷疑某醫師用禁藥，建議你找位律師共同爭取權益。此外，美國 FDA 建議使用過「芬芬」（phen-fen）減重法的人回去找醫師好好檢查，台灣應該也一樣。

準則：

- 減重藥必須配合飲食及運動多管齊下才有效，光靠藥物是沒用的。
- 先弄清楚你吃的藥名及成份。
- 必要時先送交化驗，看有無危險成分，確定安心後再使用。

參考資料：

- NIH Publication No. 97-4191, Prescription medications for the treatment of obesity. December 1996, Updated: June 2003.
(<http://www.niddk.nih.gov/health/nutrit/pubs/presmeds.htm#meds>)
- Should I use prescription medications to treat obesity?
(http://my.webmd.com/hw/weight_control/aa51098.asp?lastselectedguid={5FE84E90-BC77-4056-A91C-9531713CA348})

- Prescription Weight Loss Medicine.
(http://my.webmd.com/content/Article/46/2731_1668.htm)
- Weight Loss With Medication
(<http://my.webmd.com/content/Article/85/98829.htm>)
- WebMD Medical News. 8 1/2 Pounds Lost in 16 Weeks With New Drug
(<http://my.webmd.com/content/Article/89/100135.htm>)
- <http://www.acompliareport.com/News/news-080906.htm>
- 蘋果日報（網路版）14/07/2004. 婦服減肥中藥心狂跳，另一女喝熾姿湯口腔潰爛舌紅腫
- 蘋果日報（網路版）24/06/2004. 踢爆減肥名醫濫用致命禁藥
- 藥師週刊 1387 期第一版（ 0809-0815, 2004.）衛生署：醫師若適應症外使用藥物發生問題需負全責且不適用藥害救濟
- 中央社. 04/08/2004. 藥物適應症以外發生問題，醫師要負全責
- Keith, S.W. International Journal of Obesity, advance online publication, June 27, 2006.
- <http://www.webmd.com/content/Article/124/115592.htm>

什麼是 BMI ？

所謂 BMI 就是： Body Mass Index 的簡稱，也就是我們的身體質量指數。因為每個人身高及體重不同，所以目前我們的身材標準與否，以測 BMI 為參考標準。

BMI = 體重（公斤） ÷ 身高（公尺）的平方。

例如：張先生 172 公分，體重 80 公斤。

BMI = 80（公斤） ÷ (1.72 × 1.72)（公尺） = 27。

BMI 值	體重情形
< 18.5	體重過輕
18.5 ~ 24	正常體重
24 ~ 27	體重過重
27 ~ 30	輕度肥胖
30 ~ 35	中度肥胖
> 35	重度肥胖

若 BMI 介於正常範圍內，但如果腰圍：

* 男性腰圍 > 90 公分（約 35.5 吋）

* 女性腰圍 > 80 公分（約 31.6 吋），也算肥胖。