



健康教育中心

**Q** 我女兒這一年來突然胖了很多，體重增加了超過 8 公斤，我覺得她自己應該蠻在意的，但工作太忙沒什麼時間去運動，聽說現在可以打「瘦瘦針」來減肥，我可以從哪裡買到嗎？還是需要先看門診再請醫師開呢？

**A** 所謂的「瘦瘦針」其實是醫師處方藥物，多為原本用於糖尿病治療的注射型藥物，在特定條件下也可用來輔助減重，它並不是一般保健食品或美容療程，不可自行購買施打。這類藥物必須先由醫師評估體重、BMI、是否有肥胖相關疾病、目前用藥狀況與相關健康風險後，才能在醫療院所合法開立處方並使用，不能透過網路、代購或私人管道自行購買，否則不僅違法，也可能有來源不明、劑量錯誤或感染等安全疑慮。建議先請令媛掛號家庭醫學部減重門診，由醫師完整評估與說明，若有飲食方面問題，亦可掛號營養門診，與營養師討論如何計算熱量與調整飲食。

**Q** 我上個月去做全身的健康檢查，結果居然發現我有 B 型肝炎！我覺得好沮喪，請問我現在該怎麼辦？我還能跟家人一起吃飯嗎？

**A** 發現有 B 型肝炎時應多留意，但不必過度恐慌，請儘快至消化內科（肝膽腸胃科）進一步檢查，由醫師評估肝功能與病毒量等，再判斷是否需要立即治療或定期追蹤即可。B 型肝炎如果長期沒有追蹤和控制，病毒持續在體內活動，可能會造成慢性肝炎、肝纖維化等，進一步演變成肝硬化，甚至增加肝癌的風險，因此即使目前沒有不舒服症狀，也不代表肝臟沒有受損，規律追蹤與必要時接受治療非常重要。

在生活上，B 肝病毒主要是透過血液與體液傳染，不會因為一起吃飯、共用餐具、擁抱或日常接觸而傳染，所以可以放心和家人正常生活與用餐。需要注意的是應避免共用牙刷、刮鬍刀等可能接觸血液的個人物品，性行為時應採取安全措施，並建議家人若尚未接種 B 型肝炎疫苗，應儘早完成疫苗接種，這是保護家人最有效也最安心的方式。