

減重藥物與極低熱量 飲食減重法

教學部主治醫師 蔡詩力

專長：家庭醫學、肥胖醫學、預防醫學

隨著時代的進步，物質生活越來越好，生活型態亦隨之改變，都會文明的生活型態造成了疾病型態亦有了改變，慢性疾病逐漸增加，尤其是肥胖症，過度營養的堆積，以及文明生活型態的體力勞動減少的結果，使得肥胖症的問題越來越受到重視，許多研究都發現肥胖症

與糖尿病、乳癌、高脂血症、子宮內膜癌、高血壓及大腸癌等疾病之發生有關。這幾年來，世界各國肥胖盛行率一年比一年增加，肥胖已成為本世紀重要的公共衛生及醫療問題，可說是全球性流行病。因此，這方面的一些研究越來越多，也提出藉由減輕過重部份的體重可以



減少罹患肥胖相關疾病或疾病嚴重度，特別是
可以降低糖尿病及心臟血管疾病的危險性。因此，
肥胖防制已成為當前國內衛生主管單位與醫療人員
之重要議題。

肥胖的原因主要是熱量的正平衡持續，也就是說
身體進食的熱量超過消耗的熱量，這些多餘的熱
量會以脂肪的形式貯存。影響熱量平衡的因素包
括內分泌疾病、飲食、運動、藥物、生活型態及
遺傳因素等。肥胖的治療考量得要因人而異，
針對每個人不同的狀況量身訂作。傳統的治療
方式，例如飲食控制、運動及改善生活型態等，
經常無法達到成效，因此在進行減重計劃時，
使用減重藥物在過去幾年被相當的強調，不過
到目前為止，這類研究長期追縱的結果發現，
藥物固然是一重要的治療選擇，飲食控制、
運動及改善生活型態等能否有一持續性的調整
才是減重成效能否持續的關

鍵。

在過去幾年，減重藥物的發展可謂如雨後春筍
一般，按作用機轉大致可分為三類。第一類為抑
制食慾，第二類為減少營養素吸收，第三類為增
加產熱的效應。各種藥物選擇雖多，但由於發
展的歷史不長，目前我們政府核可用來減重的
藥物只有兩個，一個是羅氏鮮(Xenical)，另一
個是諾美婷(Reductil)。羅氏鮮屬於一種胰臟
脂肪抑制劑，可在腸道中抑制食物中脂肪約30%
的吸收，因此可藉由藥物的作用，阻斷腸道對
脂肪的吸收以減少身體之熱量攝取，造成身體
熱量的負平衡，進而降低體重。有許多研究已
證實羅氏鮮在減重及改善心血管疾病危險因子
上的效果。使用羅氏鮮最大的劑量為120毫克
一天三次，再高的劑量並無額外明顯的減重
效果，主要的副作用為油便、大便次數增加、
軟便、水便、腹痛、急



便感及腹脹等，但如能同時配合飲食控制，症狀通常不會很嚴重，並且會隨使用次數增加而減輕。脂溶性維生素的吸收也可能受輕微的影響，長期使用該藥者應補充脂溶性維生素。

諾美婷有抑制食慾及增加飽足感的作用，在許多國家已通過成為減重的處方藥物，除了抑制食慾及增加飽足感的作用外，一些研究也發現，諾美婷可提高基礎能量消耗及促進產熱效應。主要的副作用包括頭痛、便秘、噁心、頭暈、口乾及失眠等。初期使用時必需注意血壓及心跳，不過正常血壓的受試者每天服用10-15毫克的諾美婷，收縮壓及舒張壓平均僅增加2毫米汞柱，因此對於正常血壓的人臨床上應無明顯的危險性。控制不佳的高血壓、缺血性心臟病、心臟衰竭、肝腎功能嚴重異常、心律不整、中風的病史及兩週內曾服用中樞神經抑制食慾的藥物等情況，為使用諾美婷主要禁忌症。

至於極低熱量飲食減重法，其飲食設計處方總熱量低於800大卡，並且是在適當醫療監督下，所進行的短期減重計劃，主要適用於體重質量指標(BMI)大於30的肥胖患者。特色是脂肪含量低、含高品質蛋白質、適量碳水化合物，同時考量了維他命與礦物質等身體不可或缺的營養素，提供均衡營養的基礎。不過，並不是每個人都適用極低熱量飲食減重，孩童、青少年、孕婦、哺乳婦人，和因肥胖所引起其它病症的患者，並不適用極低熱量飲食。由於目前對老年人使用極低熱量飲食的經驗仍不多，一般而言，超過50歲的成年人，亦不建議使用。因此在採取極低熱量飲食之前，必須仔細評估採用極低熱量飲食所可能產生的副作用。一般而言，採用極低熱量飲食每星期可減



1到2公斤，或是12個星期中平均減少20公斤。減重過程中可以改善因肥胖所衍生的相關疾病，如糖尿病、高血壓及高血脂症。使用極低熱量飲食仍應配合行為治療和運動，藉著新的飲食與運動習慣的改變，可以加速減重和減少復胖的情形。使用極低熱量飲食常見的副作用是會出現虛弱、便秘、噁心、腹瀉等症狀；另一可能副作用是膽結石，原因究竟是快速減肥使得膽囊濃縮膽汁的能力降低，或是因為減輕體重而產生膽結石，目前仍無定論。減重最核心的概念乃是行為改變，因此，減重藥物與極低熱量飲食的使用應只是減重計劃的一部份，另外應同時搭配改善生活型態、飲食控制、建立運動習慣等非藥物治療而達到體重控制目的。使用減重藥物與極低熱量飲食之前必須評估其利弊得失，由於肥胖是等同高血壓、糖尿病等的慢性疾病，治療肥胖的原則應該是控制而無所謂治癒與否，因為，體重控制最重要的意義在於能減少肥胖相關疾病之罹病率與死亡率，更進一步提升生活品質以達健康促進之終極目標。