

認識減肥藥物

前言

過重或肥胖會增加多種疾病的發病率，相關疾病包括：高血壓、高脂血症、冠心病、中風等心血管疾病，退化性關節炎，睡眠窒息症及膽囊疾病，過重或肥胖更被發現與乳癌、前列腺癌和結腸癌有關。所以，越來越多的證據顯示肥胖是一種慢性病，與個人的基因、環境、及荷爾蒙有關，短期減肥成功後很容易又復胖，因此對於肥胖症必須長期控制才能成功。

藥物介紹

目前美國食品藥物檢驗局（FDA）核准上市的減肥藥物有兩種，第一種藥物是：諾美婷®這個藥品在歐洲名稱叫 Reductil®，在美國名稱叫 Meridia®，學名 Sibutramine。原本是一種抗憂鬱劑，後來被發現具有減肥的作用，藥理作用可以控制神經傳導物質中的正腎上腺素及血清素的再吸收，延長這兩種神經傳導物質的作用時間，而正腎上腺素及血清素可以抑制我們的食慾，正腎上腺素又可以加強交感神經作用達到燃燒脂肪的效果，因此諾美婷®同時具有抑制食慾及燃燒脂肪的雙重效果。

臨床試驗結果，每天服用 10-15mg 諾美婷®可以讓體重減少百分之五到十，三個月可以減重五到六公斤，六個月達到最大效果，使用一年可以減重 10.5 公斤，不會復胖回去，而且可以改善血糖、三酸甘油、總膽固醇和低密度膽固醇的濃度。台灣的人體試驗卻發現使用半年才減輕 3.6 公斤，可能與選用糖尿病人作為實驗對象有關，但是真正的原因仍不清楚。

諾美婷®主要的副作用則為頭痛、口乾、便秘。使用禁忌為不穩定的高血壓、冠狀動脈心臟病，充血性心臟衰竭、心律不整、中風患者、孕婦、哺乳中的婦女。正在服用其他抗憂鬱劑的患者也請勿同時服用諾美婷®，以免加重體內血清素濃度，引起嚴重的副作用。

第二種藥物：羅氏鮮® (Xenical®) 主成分是 Orlistat，此藥品的作用是減低

人體對脂肪的吸收。脂肪是一種高熱量的東西，隨著飲食進入人體，被吸收之後，可以為人體帶來許多熱量。由於脂肪的吸收需要藉由脂肪酵素的幫助。胃與胰臟都能分泌脂肪酵素。這些脂肪酵素會將脂肪分解成甘油與脂肪酸，如此才能被人體吸收。倘若我們能抑制脂肪酵素的作用，那麼脂肪就無法被消化、吸收了。

羅氏鮮®就這是一種可逆性的脂肪酵素拮抗劑，這也就是說，它會讓脂肪酵素無法分解脂肪。如此一來，脂肪就原封不動地通過消化道，無法分解，無法吸收，直接排出體外。

這樣高熱量的脂肪被排出去了，熱量攝取減少，自然容易變瘦。這些過程全部發生在胃腸道裡，所以，羅氏鮮®不需要被人體吸收，也能發揮效果。事實上，羅氏鮮®根本不容易被人體吸收，約只有 3% 被吸收，其他 97% 的藥品通通在胃腸道裡，阻斷脂肪酵素，最後隨著脂肪被排出。由於具備此特性，羅氏鮮®的副作用比傳統的減肥藥少很多，也不會有成癮的危險，也沒有精神病、躁動、焦慮、失眠等副作用。

市面上的羅氏鮮®一顆成分 120 毫克。一餐服用一顆，一天三顆，所以一個禮拜 21 顆。羅氏鮮®會被熱所破壞，所以不能夠存放在太熱的地方，最好在攝氏 25 度左右，不然整顆都會失效。

當你吃了食物之後，在一個小時內得服下羅氏鮮®。然而，羅氏鮮®只能抑制部分的脂肪酵素，約有 30% 的脂肪會無法消化而排出，其他 70% 的脂肪還是會分解而被吸收。這 70% 的脂肪有助於攜帶脂溶性的維他命進入體內，避免維生素不足的危險。

許多實驗都證實了羅氏鮮®的減肥效果，但同時也發現，當服用超過 400 毫克的羅氏鮮®之後，藥效就不會再增強了，所以一次服用 120 毫克，一天服用三次，加起來 360 毫克，正是有效的劑量，倘若多吃幾顆，是不會有額外的效果。

一般來講，在 BMI 超過 30 者，才適合使用 Xenical，如此也比較容易看見效果。研究結果顯示：Xenical 合併低熱量飲食使用，可以達成減肥的效果。使用一年以後，復胖的機率也較低，至於使用超過兩年者，目前仍無相關資料，所

以不建議使用超過兩年。

當患者有慢性的吸收不良、厭食症、膽汁鬱積、或對羅氏鮮®過敏者，不能使用本減肥方法。在副作用方面，最常見的就是胃腸道習慣改變。使用者的大便可能變軟，甚至腹瀉，可能有噁心的感覺，也可能胃腸不適，但最普遍、也最令人傷腦筋的，就是油脂太多，洩了出來，沾在褲子上面。

解決之道是不要食用過多油脂的食物，脂肪比例最好以 30% 為上限。此外，這類症狀可能隨時間而慢慢改善。由於脂肪排出，脂溶性維生素的攝取可能減低，必須注意維生素的補充。最適合的補充時間，是即將入睡時，此時，沒有羅氏鮮®的作用，比較容易讓維生素進入體內。

結語

適度減重可以降低罹患心血管疾病的危險性，藉由生活型態的改變，如良好的飲食習慣、適當的運動、行為調整等，持之以恆來達到理想體重。如果仍無法在六個月內減輕 5~10% 體重，則藥物治療對肥胖病患是有效的選擇，此時仍需要臨床醫師評估病患現有疾病，選擇適合的減肥藥物。