**減重藥物怎麼選？你該知道的使用時機與條件**

**內容目錄**

1. 減重為何需要藥物治療？
2. 減重藥物適用於哪些人？
3. 使用減重藥物前，我該注意什麼？
4. 減重藥物的常見迷思
5. 結論

**一、減重為何需要藥物治療？**

過去，我們經常將**肥胖當成吃太多、動太少的後果**，然而現代醫學卻認為，**肥胖應該被診斷為一種慢性疾病**。體重無法下降，往往涉及大腦對飢餓與飽足的感知異常、胰島素與瘦素失衡、代謝率下降，甚至與慢性發炎、壓力荷爾蒙長期偏高有關，因此，肥胖已經不只是如此簡單的問題。

臨床上我們經常看到，有些人飲食控制得很好、也有規律運動，但體重卻仍停滯，甚至因爲反覆減重，影響情緒與生活品質。此時，尋求藥物的幫忙或許會是一個突破點。減重藥物的目的並不是要取代飲食和運動，而是用來**打破體內不利於減重的條件**。

在國際的肥胖治療指引中也提到，針對**BMI達到30**或**BMI超過27且合併高血壓、糖尿病等共病**的患者，若透過生活習慣改變(如飲食、運動)的減重效果有限，就應該考慮藥物治療。

**二、減重藥物適用於哪些族群？**

根據國際與國內肥胖治療指引，若患者無法僅透過飲食與運動達成體重控制目標，且符合下列條件之一，即可考慮減重藥物治療作為輔助介入手段：

1. **體位標準達BMI ≥ 30 kg/m²**：屬於臨床定義之肥胖者，即使未合併其他共病，亦可考慮藥物介入以減輕體重並預防慢性病風險。
2. **BMI 介於 27–29.9 kg/m²且合併至少一項與肥胖相關之共病**：如第二型糖尿病、代謝症候群、高血壓、血脂異常、阻塞型睡眠呼吸中止症、非酒精性脂肪肝等。
3. **曾多次透過生活型態改變仍無法有效維持體重者**：已進行飲食控制並且規律運動，但體重仍反覆回彈的人，可以考慮使用藥物可作為減重輔助。
4. **食慾明顯異常者**：情緒性進食、暴食傾向、飢餓感過度頻繁等臨床現象，可考慮使用抑制食慾的藥物。
5. **其他經醫師評估有減重必要的族群**：如多囊性卵巢症候群（PCOS）合併胰島素阻抗、肥胖相關不孕症、關節退化等患者。

藥物治療應由醫師評估及開立，並搭配生活型態調整，以達到長期、安全、有效的體重控制。

**三、使用減重藥物前，我該注意什麼？**

**藥物作用機轉與常見副作用**

* 減重藥物依照作用機轉，可大致分為三個類別：腸道荷爾蒙(GLP-1)類似物、阻斷吸收類藥物、中樞作用型食慾調控藥物。首先，**腸道荷爾蒙(GLP-1)類似物**可以延緩胃排空時間、增加飽足感、降低食慾，也能幫忙穩定血糖，對於肥胖且合併血糖問題的人，可以作為考慮的選項。**阻斷吸收類藥物**，像是藉由抑制消化酶，減少腸道對脂肪的吸收，讓我們吃進去的熱量不會完全被吸收，適合經常吃得比較油、喜歡炸物的人。最後，**中樞作用型食慾調控藥物**，則是直接作用在中樞神經、影響食慾，讓我們比較不容易感到餓，或是吃一點點就飽，能夠幫助減少進食量。
* 各種藥物造成的副作用、應對方法也不一樣，常見的症狀包含：**噁心、嘔吐、腹脹、便秘、腸胃不適、低血糖**。使用藥物初期副作用通常較明顯，若有噁心、嘔吐、腹脹、便秘、腸胃不適等症狀，可選擇好消化的白飯、水煮蛋、新鮮切塊水果等食物，並以少量多餐的方式進食，且要確保水分及電解質補充，避免發生脫水。若症狀嚴重影響生活，建議儘早回門診與醫師討論是否需調整劑量及更換藥物。

**藥物無法取代生活型態改變**

* 多數減重藥物的目的為**建立體重控制基礎**，使用時還是必須**搭配飲食與運動處方**才能達到長期減重效果。若僅依賴藥物，效果通常有限且不易維持，停藥後容易復胖。

**減重藥物需由醫師評估開立**

* 減重藥物需透過合法醫師開立及評估，如：劑量、療程長短、停藥時機。切勿聽信傳言於坊間購買來源不明的藥品，可能造成健康風險。以現行常用的Rybelsus(瑞倍適)為例，起始劑量通常為每日3毫克，並由醫師評估耐受性、效果及減重目標，判斷是否逐步提升劑量至7毫克或14毫克，並且安排停藥計畫。

**考量經濟是否能長期負擔**

* 台灣的減重門診屬於自費門診，而非健保給付範圍，且目前核准使用的輔助減重藥物也為自費項目，並無健保給付，因此看診及藥物費用皆需自行負擔。其中，藥物價格依不同種類及劑量有所差異，平均每月藥品費用約為4000元至15000元不等。使用前，建議先評估經濟能否負擔持續使用3至6個月，甚至更長期，以免半途而廢更浪費錢。

**四、使用減重藥物的常見迷思**

**Q：吃減重藥一定會瘦嗎？**

A：減重藥物的主要功能，是幫助你更容易控制食慾或者減少吸收。如果完全不顧飲食內容，以及整日熱量攝取，確實可能看不見效果。

**Q：減重藥物會上癮或傷身體嗎？**

A：現行經衛福部核准的合法減重藥物，副作用通常會隨著時間逐漸緩解，也不會導致成癮性，或者一停藥就胖回來。若擔心使用藥物會影響身體狀況，應於看診時請醫師仔細評估。

**Q：吃藥就要一直吃下去，不能停？**

A：藥物只是輔助工具，一旦建立好飲食與生活習慣，就能**逐漸停藥**或調整劑量。

**Q：停藥後會復胖？**  
A：若停藥後又恢復原本生活方式，當然可能復胖。但若同時建立了新習慣，效果就能更長久，甚至不再反彈。

**Q：吃藥減重就是偷懶？**  
A：對於體重過高、生活難以配合(需輪班、工時長、工作壓力大)、合併有慢性病的人，使用藥物可以幫助打破現狀，這是一種治療選項，而不代表走捷徑，或者不夠自律。

**五、結論**

如果你已努力控制飲食、規律運動，卻仍卡關且因此感到氣餒，也許是時候尋求專業幫助。減重藥物是一種治療選項，幫助你更有效率地找回健康。下一篇會深入介紹台灣現行核准的**減重藥物種類、他們作用機轉與常見副作用**，幫助你更清楚了解每種藥物的特色與適用族群。