**台灣核准的減重藥物有哪些？特色、作用、副作用一次看懂**

若你努力飲食控制、試著運動卻還是瘦不下來，遇到減重停滯期，藥物有時候會是一個轉折點。現行台灣核准的減重藥物共有六種，它們各自的作用方式、副作用和使用條件都不同。這篇文章會詳細介紹每一種藥物，幫助你與醫師討論，找到最適合自己的選擇。

**內容目錄**

1. 常見的減重藥物種類
2. 猛健樂(Mounjaro)：雙重腸泌素(GLP-1+GIP)類藥物
3. 善纖達(Saxenda)：腸泌素(GLP-1)類藥物
4. 胰妥讚(Ozempic)：腸泌素(GLP-1)類藥物
5. 瑞倍適(Rybelsus)：口服腸泌素(GLP-1)類藥物
6. 康纖芙(Contrave)：中樞型食慾抑制藥物
7. 羅氏鮮(Xenical)：脂肪酶抑制劑
8. 六種藥物總整理比較表
9. 結語

**常見的減重藥物種類**

目前在台灣核准可作為體重控制用途的減重藥物，主要可分為以下三大類型。每種藥物的作用機轉不同，適用的族群與副作用也有所差異：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **藥物類型** | **代表藥品** | **主要作用機轉** |
| 腸泌素GLP-1、GIP 類似物 | 猛健樂(Mounjaro)、善纖達(Saxenda)、胰妥讚(Ozempic)、瑞倍適(Rybelsus) | 延緩胃排空、增加飽足感、抑制食慾、穩定血糖 |
| 中樞抑制食慾類 | 康纖芙(Contrave) | 影響腦部神經傳導物質，降低食慾與進食衝動 |
| 抑制脂肪吸收類 | 羅氏鮮(Xenical) | 抑制脂肪分解酶，減少腸道對脂肪吸收 |

## 猛健樂(Mounjaro)：雙重腸泌素(GLP-1+GIP)類藥物

**Mounjaro 是在全世界相當受到矚目的新型減重藥，它**透過**影響腸道荷爾蒙分泌，調整大腦與腸胃道訊號，讓你自然而然吃得少，也較容易飽。**Mounjaro是目前為止，第一個同時模仿兩種腸道荷爾蒙的**雙重作用針劑**。

### 基本資料一看就懂

* **主成分**：Tirzepatide
* **劑型**：皮下注射，通常每週一次
* **適應症**：第二型糖尿病、肥胖與體重管理(經醫師評估)

### Mounjaro 怎麼幫助減重？

Mounjaro 的特色是同時模仿兩種腸道荷爾蒙：**GLP-1 和 GIP**。這兩種物質原本就會在我們吃東西時分泌，產生飽足感並幫助血糖穩定。透過注射Mounjaro，可以放大這個自然反應，幫助我們減少進食量。它的作用包括：

* **延長飽足感，抑制飢餓感**
* **降低高熱量食物的吸引力，減少暴食衝動**
* **穩定血糖、改善胰島素敏感性**

### 誰適合使用 Mounjaro？

所有藥物皆須經過醫師評估，若您符合以下狀況，可與醫師討論：

* 體重過重，合併血糖、血壓或脂肪肝等代謝問題
* 嘗試過飲食或其他藥物效果有限
* 願意接受針劑治療，並能定期追蹤與配合療程

### 常見副作用

如同多數腸泌素類藥物，Mounjaro 的副作用大多集中在腸胃道：

* 噁心、便祕、腹脹
* 因藥效較強，**初期反應可能也比較明顯**

### 大概要花多少錢？

Mounjaro為目前市場上作用機轉最完整、臨床效果最佳之一的減重藥物，因此價格也相對較高，每月費用約為**10,000～16,000元**，視劑量與醫療院所而異。

**善纖達(Saxenda)：腸泌素(GLP-1)類藥物**

善纖達是台灣第一個合法核准用於減重的GLP-1藥物，許多醫美診所、體重管理中心都將它作為主力推薦項目，因此經常能在社群、YouTube廣告、Google搜尋或FB、IG及Threads上看到。

**基本資料一看就懂**

* **主成分**：Liraglutide
* **劑型**：皮下注射，通常每日一次
* **適應症**：
  + 成人肥胖：BMI ≥30或 BMI ≥27 合併代謝共病(如糖尿病、高血壓等)
  + 青少年肥胖：需由醫師評估後使用

**Saxenda 怎麼幫助減重？**

Saxenda 的成分是腸泌素GLP-1類似物，是模仿腸道分泌的自然荷爾蒙。它不會燃燒脂肪，而是**使我們比較不容易餓、吃得少**，來達到減重效果。它的主要作用包括：

* **抑制飢餓感**：啟動大腦的飽足中樞，讓你更快有吃飽了的感覺
* **延緩胃排空**：食物在胃裡待久一點，飽足感持久
* **穩定血糖**：對於有胰島素阻抗或糖尿病前期的人，有加分效果

**誰適合使用 Saxenda？**

所有藥物皆須經過醫師評估，若您符合以下狀況，可與醫師討論：

* 難以克制食慾、容易暴食且容易感到飢餓
* 除肥胖外也有合併代謝共病(高血壓、糖尿病、脂肪肝等)

**常見副作用**

Saxenda 多數副作用跟**消化道**有關，通常在使用一段時間後會改善。如果不適感太強，也可以請醫師調整劑量或改變起始方式。初期常見的情況包括：

* 噁心、想吐
* 腹瀉或便秘
* 胃不舒服或容易有飽脹感

**大概要花多少錢？**

Saxenda 屬於自費藥物，價格會根據**劑量、使用頻率、開立院所**而不同，價格差異大，每月費用約落在**17,000～50,000 元**。

## 胰妥讚(Ozempic)：腸泌素(GLP-1)類藥物

Ozempic 是可以**每週注射一次**的GLP-1類減重藥物，也有人稱它為「長效型的 Saxenda」。它在台灣的核准用途是治療第二型糖尿病，但臨床上也常用於**體重管理**，需要由醫師評估後開立。

### 基本資料一看就懂

* **主成分**：Semaglutide
* **劑型**：皮下注射，通常每週一次
* **適應症**：
  + 台灣核准：第二型糖尿病
  + 臨床使用：體重控制（尚屬適應外使用，須醫師評估）

### Ozempic 怎麼幫助減重？

Ozempic跟Saxenda一樣，是模仿人體內的GLP-1荷爾蒙。兩者最大的差別在於，**Ozempic 經過改良後可與白蛋白結合，使作用時間拉長到一週**，大大減少施打頻率，因此可以每週只注射一次。Ozempic的作用機轉包含：

* **延緩胃排空**：讓食物在胃裡待久一點，不會很快又餓
* **降低整體食慾**：進食量自然減少
* **穩定血糖**：幫助促進胰島素分泌，並抑制升糖素分泌

### 誰適合使用 Ozempic？

所有藥物皆須經過醫師評估，若您符合以下狀況，可與醫師討論：

* 經常忘記吃藥、打針，也不想每天施打，喜歡簡單方便的療程
* 已有第二型糖尿病、胰島素阻抗、血糖變化波動大
* 食慾大、容易吃過量、總是覺得吃不飽

### 常見副作用

Ozempic 的副作用大多與腸胃道有關，初期出現的機會較高：

* 噁心、嘔吐、腹瀉、脹氣
* 有些人會有便秘或輕微脫水感
* 若出現強烈噁心，可調整進食方式(例如：少量多餐、避免油炸食物)

### 大概要花多少錢？

在台灣Ozempic若用於減重，則屬於**自費範圍，**費用會依據院所與劑量而有差異，每月約 **4,000～5,000 元。**

## 瑞倍適(Rybelsus)：口服腸泌素(GLP-1)類藥物

如果你聽過Ozempic，卻對打針很抗拒，那也許可以考慮Rybelsus。這是全世界第一個**口服型的GLP-1類藥物**，成分與Ozempic相同，但改成用吃的方式來達到類似效果。

### 基本資料一看就懂

* **主成分**：Semaglutide
* **劑型**：口服錠劑，通常每日一次且需空腹服用
* **適應症**：第二型糖尿病、體重控制

### Rybelsus 怎麼幫助減重？

雖然是口服用藥，但Rybelsus 的作用機轉與打針的 Ozempic 雷同，皆屬於腸泌素GLP-1類藥物，能夠：

* **延長飽足感、降低食慾**：幫助自然減少進食量
* **穩定血糖、改善胰島素敏感性**
* **降低整體食慾：讓身體自然吃得比較少**，進而減輕體重

### 怎麼使用 Rybelsus？

Rybelsus 的使用方式需要**比較嚴謹的作息配合**，特別是早上空腹時機：

* 此藥物需每天早上空腹服用，且**只能搭配少量水(最多 120 ml)**
* 吃藥後必須等待**至少 30 分鐘**才能吃早餐

### 誰適合使用 Rybelsus？

所有藥物皆須經過醫師評估，若您符合以下狀況，可與醫師討論：

* 害怕打針，希望透過吃藥控制食慾
* 血糖不穩、胰島素阻抗，或總是嘴饞控制不住嘴
* 早起規律、有空腹習慣，能配合早晨服藥時間

### 常見副作用

和其他GLP-1類藥物一樣，Rybelsus最常見的副作用為腸胃道不適：

* 噁心、腹脹、便祕
* 初期建議採用**少量多餐、清淡飲食**來減輕症狀

### 大概要花多少錢？

Rybelsus 在台灣作為體重控制用途時，屬於自費使用，費用會依劑量與院所不同而有所變化，每月約 **5,000～6,000 元左右。**

## 康纖芙(Contrave)：中樞型食慾抑制藥物

Contrave 是一種**口服型的食慾調控藥物**，和前面介紹的腸道荷爾蒙類藥物不同。它的主要作用是**針對大腦中樞神經**，使我們不那麼想吃東西，尤其是在壓力大、情緒起伏大的時候幫助控制食慾。

### 基本資料一看就懂

* **主成分**：Bupropion+Naltrexone
* **劑型**：口服錠劑，通常每日早晚各服用一次
* **適應症**：BMI≥30或BMI≥27且合併高血壓、糖尿病等代謝共病

### Contrave 怎麼幫助減重？

Contrave 是兩種藥物合併而成的複方藥，主要針對**大腦的飢餓與快感系統**來控制吃東西的慾望，尤其針對嘴巴停不下來，或心情不好就想吃的狀況。它的組成成分與作用為：

* **Bupropion**：調節多巴胺與正腎上腺素，**幫助降低食慾**
* **Naltrexone**：抑制大腦的獎勵機制，**減少高熱量食物的吸引力**

### 誰適合使用 Contrave？

Contrave 經常用於情緒性進食及壓力性暴食的人，適合不是因為餓才吃，而是忍不住吃的族群：

* 容易因壓力、情緒、無聊而吃太多的人
* 習慣吃藥，不想打針的人

### 常見副作用

Contrave 作用在中樞神經，因此副作用除了腸胃，也可能影響情緒與睡眠：

* 初期經常有噁心、頭痛、失眠、焦慮感
* 少數人會有情緒波動，因此**若有精神疾病病史則不建議使用**

### 大概要花多少錢？

Contrave 是口服藥中較進階且使用複方成分的選擇，價格中等偏高，每月約 **5,000～6,000 元。**

**羅氏鮮(Xenical)：脂肪酶抑制劑**

如果總是控制不住想吃炸雞、燒肉、滷肉飯的衝動，Xenical 可能是合適的選項之一。這款藥物不會控制食慾，也不作用在大腦影響中樞神經，而是直接幫助身體把吃進去的油脂排出來。

### 基本資料一看就懂

* **主成分**：Orlistat
* **劑型**：口服膠囊，通常於油脂量較大的餐次食用
* **適應症**：成人與青少年肥胖者

### Xenical 怎麼幫助減重？

Xenical 是一種**脂肪吸收抑制劑**，可以抑制腸胃道內的脂肪酵素，讓脂肪無法被分解，進而使得一部分吃進去的**油直接從腸道排出來**，出現在糞便中。

### 誰適合使用 Xenical？

Xenical 是目前市面上**少數不會作用於大腦的減重藥物**，也不需要打針。較適合以下類型的人：

* 愛吃油、難以避免炸物、滷肉、外食的人
* 害怕使用會影響情緒或食慾的藥物
* 能夠接受油便副作用，願意搭配飲食調整的人

### 常見副作用

由於藥物會造成脂肪直接從腸道排出，因此副作用也多與排便相關，**建議從少油飲食開始，若**長期使用可能需補充脂溶性維生素(A、D、E、K)：

* 油便、腹瀉、放屁多、有時會感覺油水不受控
* 如果當餐油吃很多，反應會更明顯，有時甚至出現漏油感

### 大概要花多少錢？

Xenical 是減重藥當中，價格較親民的選擇，且有些人只在吃大餐時才吃藥，因此使用頻率與花費也較彈性，每月費用約為**1,000～2,000元**。

**✦ 六種藥物總整理比較表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **藥物名稱** | **劑型與頻率** | **作用方式** | **特點** | **常見副作用** | **價格範圍(元/月)** |
| **Mounjaro** | 針劑/每週 | 抑制食慾、延長飽足 | 最新減重藥物，GLP-1+GIP 雙效 | 噁心、腹脹、便祕 | 10,000 ~ 24,000 |
| **Saxenda** | 針劑/每日 | 抑制食慾、延長飽足 | 台灣第一支核准減重藥物 | 噁心、腹脹、便祕 | 17,000 ~ 50,000 |
| **Ozempic** | 針劑/每週 | 抑制食慾、延長飽足 | 長效型Saxenda | 噁心、腹脹、便祕 | 4,000 ~ 5,000 |
| **Rybelsus** | 錠劑/每日 | 抑制食慾、延長飽足 | 口服版 GLP-1 | 噁心、腹脹、便祕 | 4,000 ~ 6,000 |
| **Contrave** | 錠劑/每日 | 抑制食慾 | 影響大腦飢餓與快感中樞 | 噁心、腹脹、焦慮 | 5,000 ~ 6,000 |
| **Xenical** | 膠囊/單次 | 阻礙脂肪吸收 | 不直接影響食慾 | 油便、腹瀉 | 1,000 ~ 2,000 |

**結論**

反覆減重失敗，首先要檢視是否已嘗試進行生活型態改變。若每日記錄飲食、適度增加身體活動量，仍然無法看到成效，不妨尋求專業人員(醫師、營養師、健身教練等)建議。若考慮使用藥物，經醫師評估後，你可以根據自身狀況考量副作用、頻率、費用，找到最適合的方案，並持續回診追蹤，切忌自行停藥或隨意購買市售藥品，如此一來，減重藥物也許能成為改變路上的好夥伴。