

42 | 瘦瘦針真的有效嗎？停藥會不會復胖？

有效。新一代每週注射的減重藥物，在大型臨床試驗中平均可以減去體重的 15% 到 20%。但它不是「打了就瘦一輩子」：停藥一年後，平均會回升約三分之二減掉的體重。用藥期間同時建立飲食與運動習慣，才能真正維持成果。

減重藥物怎麼作用

這類藥物模仿腸道分泌的飽足荷爾蒙，讓大腦覺得比較不餓、吃一點就飽，同時讓胃排空變慢。結果是自然吃得比較少，而不是靠意志力硬撐。

台灣目前核准的減重藥物

藥物	用法	臨床試驗平均減重
羅鮮子	口服，隨餐服用	較少，約 3% 到 5%，常見油便、排氣帶油
善纖達	每天皮下注射	約 8%
週纖達	每週皮下注射	約 15%
猛健樂	每週皮下注射	約 15% 到 21%（依劑量）

以上藥物用於減重時都需要醫師處方、自費。一般適用於身體質量指數 30 以上，或 27 以上並合併高血壓、糖尿病、高血脂、睡眠呼吸中止等疾病的人，由醫師評估。

哪些人不適合

- 懷孕、準備懷孕或哺乳中
- 本人或家人曾有甲狀腺髓質癌，或多發性內分泌腫瘤第二型
- 曾經得過胰臟炎，請先告訴醫師評估

用藥期間要注意

- **常見副作用：**噁心、嘔吐、便秘或腹瀉，多在開始用藥或加量時出現，通常幾週內減輕。少量多餐、吃到微飽就停、避開油膩食物，可以減少噁心。
- **蛋白質與肌力訓練一定要做：**每餐吃一個手掌大的豆、魚、蛋、肉，每週 2 次以上肌力訓練，否則減掉的體重中會有不少是肌肉。
- **多喝水：**食量變小時，喝水量也容易跟著減少。

- **做胃鏡、大腸鏡或任何麻醉前**，請告知正在使用，因為藥物會讓胃排空變慢。
- **使用猛健樂的女性**：開始用藥與每次加量後 4 週內，口服避孕藥的效果可能變差，請加用保險套。
- **請透過醫師處方取得**：網路或來路不明的針劑可能是偽藥，成分與劑量都無法保證。

飲食與運動仍是基礎

- 每天少吃約 500 大卡，大約是一杯全糖手搖飲加一份炸物，每週可減約 0.5 公斤。
- 餐盤一半蔬菜、四分之一蛋白質、四分之一主食；白飯換一半糙米或地瓜。
- 不喝含糖飲料與果汁；先吃菜、再吃肉、最後吃飯。
- 每週快走等有氧運動 150 分鐘以上，加上 2 次肌力訓練；每天睡足 7 小時。

減重期間蛋白質要比平常吃多一點，約每公斤體重 1.2 到 1.6 公克，例如 70 公斤的人，一天約 85 到 110 公克蛋白質，才能減脂不減肌。慢性腎臟病的人，蛋白質請依醫師指示。

常見減重飲食法怎麼看：

飲食法	效果	注意事項
間歇性斷食（如 16:8）	減重效果和一般少吃差不多，優點是容易執行	使用胰島素或部分降血糖藥的人容易低血糖；有膽結石、胃排空慢的人不適合
低碳水、生酮飲食	短期減重與降血糖有效，一到兩年後和其他飲食差不多	腎臟病、肝病、懷孕不建議；服用部分降血糖藥的人有酮酸中毒風險
高蛋白飲食	減重期間有助保留肌肉	腎臟病未洗腎者不適合
無麩質飲食	一般人吃了沒有額外好處	常變成纖維不足、精緻澱粉增加
每天低於 800 大卡的極低熱量飲食	減得快	需要醫療監控，膽結石風險上升

選擇能長期持續的方式，比選擇最快的方式更重要。

民眾常見問題

瘦瘦針要打多久？ 沒有固定期限。研究顯示停藥後容易復胖，因此多數人需要長期使用，或在醫師指導下逐步調整劑量，搭配生活習慣維持。

一個月可以瘦幾公斤？ 因人而異。剛開始用藥時劑量較低，減重速度較慢；通常需要 3 到 6 個月逐步加量，才看得到明顯效果。

沒有糖尿病也可以打嗎？ 可以。符合上述體重條件、由醫師評估適合的人，即使沒有糖尿病也可以使用。

立即就醫：用藥期間出現劇烈上腹痛並延伸到背部、持續嘔吐無法進食、右上腹痛合併發燒，或眼白變黃，可能是胰臟炎或膽囊問題，請立刻就醫。

回診時機

開始用藥與每次調整劑量後，請依約回診評估效果與副作用；噁心嘔吐嚴重到無法進食，請提早回診。如有任何疑慮，歡迎諮詢。

本衛教單提供一般性資訊，實際檢查與治療請依醫師指示。

吉禾診所 | 新北市新店區民族路 42 號 | 電話 (02) 2916-0808