

# 飲食均衡 適量運動 保持體態不可依賴

口本刊記者

# 減肥藥



愛美是人的天性，尤其是女性，一生人花了不少金錢在化妝品上，也花了不少時間在打扮上。

保持體態一向是女性最煩惱的問題。其實不只女性，無論男女老幼，保持適中的身段是必需的，過胖或過瘦都會對身體健康造成影響。

雖然過胖不好，但現時潮流興瘦子，使很多人都盲目減肥，不少更利用服食減肥藥，希望能夠快捷有效，卻疏忽了減肥藥的使用原則和可能引致的副作用。

**最** 近有一名女子因服用了含氟苯丙胺中成藥的減肥藥而導致心肺衰竭而死亡。減肥藥的警報又再次響起。雖然，一直以來都有關於誤服減肥藥而使健康出現問題的報道，但仍有不少人對減肥藥趨之若鶩。除了節食、運動外，服食減肥藥也是減肥的其中一種方法，但我們要瞭解減肥藥的效用及副作用，小心選擇，同時更要明白減肥藥並不是人人皆適宜服用的。

### 減肥要有道理

近年盛行「皮包骨」的纖瘦身段，使很多本來身段標準或只略重的女士紛紛嚷着要減肥。其實

她們都非真正肥胖，只需計算出肥胖指標BMI值，便可發現甚麼才是真正的肥胖。BMI值是計算體重和體高的比例，只需將體重除以體高的兩次（體重（千克）÷體高（米）÷體高（米））便可得出結果，一般BMI值介乎25至30是超重，高於30才是肥胖。普遍來說，只需注意飲食和配合適量的運動和恆心，便可減磅，但對於天生癡肥的人來說，還需輔以減肥藥。

市面上能夠買到的減肥藥種類不少，一般都較安全，危險性高的減肥藥多必需經醫生推薦或需醫生紙才可購買，如食慾壓抑劑及利尿劑。

## 副作用多要小心

減肥藥主要分為5大類：發漲劑、食慾壓抑劑、甲狀腺荷爾蒙藥物、輕瀉劑和利尿劑，它們各有功效和副作用。

### 1. 發漲劑 (Bulk-forming Drugs)

如甲基纖維素 (Methylcellulose)，只需在服食時加入適量水份，胃部便會有脹滿感，有助減低食慾。但纖維素一旦缺少水份，便可能引致腸道阻塞、肚脹和胃氣等，故此曾做腹部手術的便要小心服用。

### 2. 食慾壓抑劑 (Appetite Suppressant)

如安非他命類藥物，含有Phentamine、Duromine等，能刺激中樞神經，壓抑食慾；但副作用很大，如肚瀉、腸胃不適、頭暈、頭痛，以至產生幻覺、情緒低落、血壓高等，心臟病及高血壓患者不宜服用。停用這類藥物時更可能會出現脫癮現象如情緒低落，所以服用期限不應超過6個月，並需逐漸減低藥量。由於此類藥物副作用大，而且也是迷幻藥的一種，大部份此類減肥藥已在本港列為禁藥，例如目前已有31種含氟苯丙胺的減肥藥被禁止銷售。

### 3. 甲狀腺荷爾蒙藥物 (Triiodothyroacetic acid)

能加速新陳代謝，增加卡路里的消耗，即使如常飲食，體重也能下降。然而這種藥只適用於甲狀腺荷爾蒙分泌過低的人士，如使用不當，會引致心絞痛、心跳加速、心律不正、肌肉抽搐、失眠和緊張不安的副作用。

### 4. 輕瀉劑

可令服者腹瀉，不能吸收食物營養，促使水份流失，使體重下降。但這種藥物只能治

標，未能治本，主要作用是排水，一旦飲水後，可能會回復原狀；而且會有大量脫水、頭暈、心跳等副作用。

### 5. 利尿劑

有助增加排尿以減輕體重，副作用和輕瀉劑相同。

## 減肥藥新發現

除了以上5種減肥藥外，近年亦有新的減肥藥物出現，如UCP 2、Sibutramine等，但這些藥物目前仍在研究階段，是否確實有效及其副作用仍是未知之數。

UCP 2是基因內的一種解偶聯蛋白質，據說怎吃也不胖的人身體內UCP 2含量較高，吸收UCP 2有助將脂肪轉化為熱能，排放體外。Sibutramine則有助壓抑神經的飢餓感覺，但有副作用。此外，還有其他研究中的減肥藥，包括中成藥。

雖然中藥源遠流長，但由於缺乏現代科學的分析支持，一直備受西方醫學懷疑。凡事總有優有劣，中西醫學也一樣，我們很難分辨那一種減肥藥是優是劣，但需注意的是，目前本港有關減肥藥的中成藥和西藥監管未及全面，所以在購買時，要小心選擇，最好請教可靠的醫生。

## 切勿泥足深陷

對很多希望減肥的人而言，減肥藥是一條輕鬆的捷徑，不需節食和運動。但世事哪有如此輕易得來的，一旦心理作祟，妄想只靠減肥藥便可成功減肥，得到美好身段，很容易養成依賴性，長期服用減肥藥，損害健康，假如引致嚴重的副作用，更會致命。

減肥藥的功效因人而異，可能只是暫時性，要真的想服用減肥藥，切記不要濫用，以免泥足深陷。同時也應多做運動，不要暴飲暴食，才是正確減肥方法。

不適當的減肥會對身體健康造成嚴重損害，因此在減肥前應三思是否真的有此需要，決定後亦應向可靠的醫生諮詢專業意見，持之以恆進行健康的減肥。

資料提供：香港執業藥劑師協會