



2.正確用藥五大核心能力-減肥藥篇

國泰綜合醫院藥劑科

● 能力一、 做身體的主人

了解什麼是肥胖？

根據世界衛生組織(WHO)的定義，身體質量指數(BMI)正常範圍是 18.5 到 25，大於 25 屬於體重過重，大於 30 就是肥胖。愛美的我們，減肥似乎成為了全民運動，但其實過胖或過瘦對身體都是負擔，維持正常的體態、擁有自信並且保持健康的身體才是最重要的。

計算自己的身體質量指數(BMI)

$BMI = \text{體重(kg)} / \text{身高}^2(\text{m}^2)$ 。舉個例子，王小姐身高170公分(1.7米)，體重80公斤，他的身體質量指數(BMI)就是 $80 / (1.7 * 1.7) = 27.7$ 。

體重的控制

如果身體質量指數(BMI)超過25，女性腰圍大於80公分，男性腰圍大於90公分，本身就有高血壓、糖尿病、血脂異常或冠心病的病人可能增加引發腦中風或心肌梗塞的機率。對於這些人我們建議應該要採取正確的減重的措施。另外在一些慢性疾病，例如肥胖的糖尿病病人，減輕體重更有助於其血糖的控制。

● 能力二、 清楚表達自己的身體狀況

身體現況

- ✓ 目前的BMI及腰圍是多少？
- ✓ 生理期是否規律？

特殊體質

- ✓ 有無對藥品或食物過敏，喝酒或特殊飲食習慣

過去病史

- ✓ 曾經發生過的疾病或家族是否有代謝性遺傳疾病

使用中藥物

- ✓ 目前正在服用的藥品，包含中西藥、成藥或保健食品等

工作特質

- ✓ 是否需要開車或從事操作機械等需要專注力的工作，以及近期是否要考試

懷孕(或哺乳)

- ✓ 女性需告知是否懷孕、正準備懷孕或正在哺餵母乳

● 能力三、看清楚藥品標示

正確的減重觀念是利用飲食的控制、運動及生活習慣的修正來達到目標，減肥藥物是只是輔助的角色，而藥物應經過專業的醫師或藥師評估後才可使用，千萬不要聽信非專業人士的建議，花錢又傷身！目前台灣衛生福利部食品藥物管理署核准用於減重的藥物為羅鮮子(Xenical®)，須由醫師診斷開立處方籤才可使用。此藥物主要是利用減少食物中脂肪的吸收來輔助減重，通常是隨餐服用，常見的副作用如腸胃脹氣、油狀脂肪糞便、抑制脂溶性維生素的攝取(尤其是維生素D)等。

● 能力四、清楚用藥方法、時間

羅鮮子 (Xenical®)

服用方法

- ✓ 一天三次隨餐服用
- ✓ 如需補充綜合維生素，應在服用後至少2小時或睡前服用。
- ✓ 避免飲食過油，以減少藥品副作用

其他

- ✓ 成人: 配合低卡洛里飲食，適合肥胖病患的治療，包括有與肥胖相關危險因子之病患。
- ✓ 青少年: 對於肥胖青少年，只有當六個月以上療程的治療方法(包括適合病患年齡的均衡飲食及矯正病患行為的運動計畫)失敗時才可使用這類藥物治療。

● 能力五、與醫師、藥師作朋友

- ✓ 有關用藥的任何問題，都可以直接請教醫師或藥師，或撥打藥袋上的電話諮詢。
- ✓ 購買成藥或指示用藥時，也應主動索取聯絡電話以方便日後諮詢藥師。
- ✓ 有些藥品併服有交互作用，影響藥效，為確保用藥安全，諮詢醫師或藥師是最好的辦法。