


## 不節食減肥藥會失效

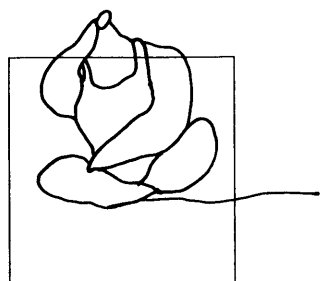
只有抑食藥是正規減肥藥，只靠抑食藥不節食，減肥不會有效，但抑食藥能加強和延長節食的減肥效果，故抑食藥有其正當的減肥醫療地位。唯一不需醫師處方就可買到的美國減肥藥叫PPA，但最有效的減肥藥卻是安非他命，安非他命是美國合法的減肥藥，但其使用必須同時接受醫師和藥師嚴格的監督。

在上萬種西藥中，只有一類藥在藥理學上是正規減肥藥，這類藥藉抑制食欲來減肥，故稱為

- 
- 正規減肥藥只有一種，即「抑食藥」。
  - 抑食藥使用正確，安全而有效。

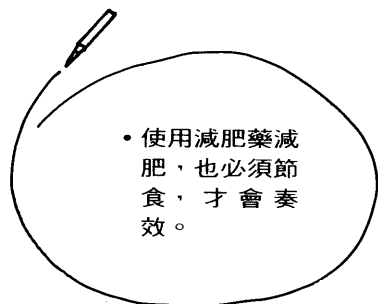
「食欲抑制藥」或「抑食藥」。有人把這類藥稱為「厭食藥」，其實，服這種藥後並不會厭食，而只是吃了東西後容易飽，食欲容易滿足而已。醫學研究發現，瘦人食量小是由於吃了東西後容易飽，故不會攝食過量食物，但胃腸機能正常；而胖人食量大是由於吃不飽，食欲不容易滿足的緣故；如有強烈吃不飽的心理作祟，則這類藥就無法發揮抑制食欲的作用，此時抑食藥會失效。

抑食藥包括安非他命類抑食藥和非安非他命抑食藥二大類，都是美國合法的減肥藥，但由於這些藥會產生心理依賴而使人上癮，故其使用都受聯邦和州法律的嚴格管制，病人用藥期間，必須同時接受醫師和藥師的指示和監督。台灣由於沒有類似的法律和制度，因此這類藥被政府當成禁藥或毒品看待。安非他命除有減肥藥效外，還



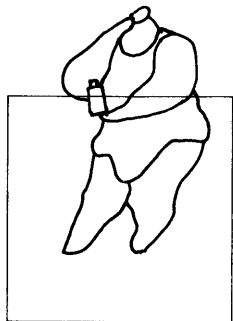
有別的正規用途，美國醫師依法可使用安非他命為病人減肥，但美國醫學會主張還是使用非安非他命抑食藥為上策，因為其成癮性較低，不良反應也較少，有些藥經胖人連續服用了半年後還不會上癮。

美國有一種抑食藥，不須看醫師就可買到，此藥不會上癮，通常沒有心理依賴（心理癮），也無生理依賴（生理癮），在減肥劑量範圍內安全性高，而減肥藥效又不遜於上述減肥藥，而且腦神經的興奮作用也小，服藥後不容易造成失眠，一九七八年，美國聯邦非處方藥委員會經審慎評鑑後，認定此藥為安全有效的減肥藥。非處方藥就是不須醫師處方就可自行購買的藥品，通常都是安全性高的有效藥，但過量使用時，還是會危害生命。這藥叫PPA，台灣有售。



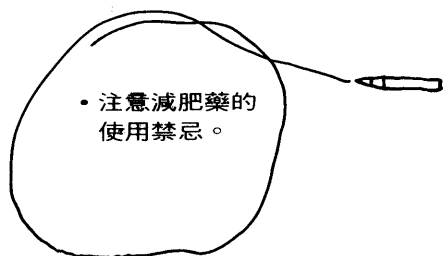
服用減肥藥減肥期間，一定要節食，減肥才會有效；減肥藥只是加強節食的減肥效果而已，本身並無直接除脂藥效，減肥的效果直接得自節食，故節食是減肥的主要手段，而減肥藥只是輔助手段；長期服用減肥藥而又不同時節食者，不但減肥無效而且還會對藥物產生心理依賴（有人甚至對PPA產生心理依賴），上癮後要想斷藥就難了；停用減肥藥後如不繼續節食，會很快又胖回來；不吃減肥藥而只靠節食減肥，減肥就會成功，雖然達到減肥目標體重的時間較長，但減肥效果比較容易保持；節食減肥是一輩子的事，不能間斷，但減肥藥用得越久，減肥藥效越差而最後終會失效，故減肥藥是有必要時才用，絕不能經年累月的使用。

PPA減肥藥確實能促進節食減肥的效果，



但促進作用不大，美國二百個減肥機構的一萬個人的減肥研究顯示，節食減肥加上 P P A 減肥藥減肥後，藥物一個月只為病人多減一公斤體重而已。使用減肥藥的目的，不是利用藥物除脂減肥（目前尚無此類有效藥物），而是利用藥物協助病人養成適合自己的苗條飲食習慣，有了苗條飲食習慣後，一生才有可能不再長胖。

減肥者有下列情形時，忌服減肥藥：懷孕、心臟病、高血壓、腎臟病、糖尿病、青光眼、憂鬱症、甲狀腺機能亢進、另外服用其他藥物（安眠藥、鎮靜劑、痛風藥、神經科藥物）。減肥者如沒有這些情況而藥物劑量也正確，P P A 減肥藥是個很安全的藥；有了這些情況或劑量很大時，這個藥就會變得很危險，最危險的情況是服藥後人會死亡。故藥物不安全，要看會不會



用，因此，聽從醫師或藥師的指示服藥，是件很重要的事。

（本文曾刊載於民生報八十三年九月十二日二十一版，本文已增訂）

