肥胖減重的最新藥物進展：擺脫每日打針的痛！

肥胖的流行趨勢

肥胖已成為現代人們不可忽視的健康議題，根據世界衛生組織（World Health Organization, WHO）在 2022 年的數據[1]，全球每八人就有一人為肥胖者，約有 25 億成年人體重過重，其中高達 8.9 億人符合肥胖定義。在台灣，根據衛生福利部國民健康署 2022 年公布的數據[2]，2017 至 2020 年間，成年男性的肥胖盛行率為 28.4%、女性則為 19.7%。可見過重及肥胖的議題不容小覷。肥胖對健康帶來多重威脅，也與高血壓、糖尿病、心血管疾病及某些癌症等共病密切相關。因此尋求妥善、且個別化的治療方式格外重要，本文將介紹目前肥胖治療的最新進展，特別著重於減重藥物的最新進展。

認識過重與肥胖的定義

您知道過重與肥胖的標準在台灣與國際之間略有差異嗎？根據世界衛生組織的定義，當身體質量指數（Body mass index, BMI）達到 25kg/m²以上即屬過重。達到 30kg/m²以上則為肥胖[1]，但台灣在過重與肥胖的定義上較為嚴格，在台灣，依據國民健康署與相關醫療指引，過重的標準為 BMI 大於等於 24 kg/m²，肥胖則為 BMI 大於等於 27 kg/m² [3]，本文將依照台灣的標準進行說明與討論。

肥胖的負面影響

肥胖對健康帶來諸多負面影響，也是許多疾病的危險因子，包括代謝症候群、高血壓、糖尿病、高血脂、脂肪肝、冠心病、腎臟病、憂鬱症、焦慮症、睡眠呼吸中止症、骨關節炎等[4][5]。因此，妥善介入治療肥胖更顯重要。

肥胖的非藥物治療：從生活型態改變開始

根據台灣「成人肥胖防治實證指引」[6]，非藥物治療應從飲食控制、規律運動與生活型態調整著手。透過同時減少熱量攝取與增加身體活動，可達到比單一方法更顯著的減重成效。其核心概念為「負能量平衡」，建議每週減重 0.5 至 1 公斤為原則；若以每週減重 0.5 公斤為目標，則每天約需減少 500 大卡的熱量攝取。

非藥物與手術治療的考量

當個案屬輕度肥胖以上（BMI ≥ 27 kg/m²），或腰圍過寬並合併兩項以上心血管危險因子或其他合併症時，則應積極進行體重控制，並可考慮合併使用減重藥物。

至於 BMI ≥ 27 kg/m² 者，若尚未出現明顯合併症，可先以保守方式治療，例如飲食與運動調整；並建議每 3 至 6 個月重新評估減重成效，若無法達標，再進一步考慮藥物輔助治療。

若 BMI ≥ 37.5 kg/m²，或 BMI ≥ 32.5 kg/m² 且已有肥胖相關合併症者，在飲食、運動與生活型態調整外，建議加上藥物治療，或進一步評估減重手術的適應性。

肥胖的藥物治療

根據台灣「成人肥胖防治實證指引」[6]，減重治療的首選應為非藥物治療，包括飲食控制、規律運動與行為改變等。只有在病人經上述方式無法達到理想體重目標，並經醫師詳細評估後，才會考慮進行藥物治療。

藥物治療適用對象包括：

1.體重指數（BMI）≧ 30 kg/m² 的肥胖病人，或

2.BMI ≧ 27 kg/m² 且合併有至少一項肥胖相關慢性病（如高血壓、第二型糖尿病或血脂異常等）。

目前在我國核准用於肥胖治療的藥物，分為口服藥物與注射劑兩大類，以下簡介常見的口服與針劑藥物：

口服藥物

1. **Orlistat**

   Orlistat 是一種脂肪酶抑制劑，可減少食物中脂肪在腸道的分解與吸收，從而降低身體的熱量攝取。研究顯示，與安慰劑相比，Orlistat 可幫助減少約 3%～5% 的體重，並可能輕微降低血壓及改善血糖控制。常見副作用包括油便、腹瀉、腹部不適等。

2. **Naltrexone/Bupropion ER 複方藥**

此藥結合兩種成分：Naltrexone 原用於治療酒精或鴉片成癮，Bupropion 則為抗憂鬱劑，同時用於戒菸輔助。該藥物主要透過影響下視丘及腦部獎賞系統，增加飽足感並減少進食慾望。常見副作用包括噁心、嘔吐、頭痛與便秘等。

針劑藥物

目前臺灣通過衛福部核准、可用於減重的注射針劑藥物，主要是 Liraglutide（俗稱「瘦瘦筆」），這是一種作用於腸泌素 GLP-1（Glucagon-like peptide-1）受體的促效劑。它可以抑制大腦中的食慾中樞，減少飢餓感，並延緩胃排空速度，讓人更容易產生飽足感，進而達到體重控制的效果。

目前有兩種商品名的注射筆藥物獲得減重適應症的核可，分別如下：

1. **善纖達（Saxenda）[7]：每日注射型**
   - 每支預填式注射筆含有 18 mg Liraglutide（3 mL，每 mL 含 6 mg）。
   - 每日注射一次，可選擇一天中最方便的時間，無需依照用餐時間調整。
   - 注射部位可選擇腹部、大腿或上臂，建議每天輪換部位，以降低皮膚產生硬塊的風險。
   - 起始劑量為 0.6 mg/天，每週遞增 0.6 mg，最高劑量為 3.0 mg/天。
   - 若使用 12 週後體重未減少至少 5%，建議停藥。

2. **週纖達（Wegovy）[8]：每週注射型（2025 年最新核可）**
   - 每支預充填注射筆分為四劑，可選擇單劑 0.25 mg、0.5 mg、1 mg、1.7 mg 或 2.4 mg 劑型。亦即每支各含有 1 mg、2 mg、4 mg、6.8 mg、9.6 mg 的 Liraglutide。
   - 每週注射一次，注射時間不受用餐影響，部位與善纖達相同。兩次注射應至少間隔 3 天（超過 72小時）
   - 起始劑量為 0.25 mg，建議劑量逐步遞增至每週 2.4 mg 的維持劑量（約 16 週期間逐漸遞增至2.4mg 的維持劑量，以減少可能的胃腸道症狀）。
   - 若無法耐受 2.4 mg 劑量，可暫時減量為 1.7 mg，最多維持 4 週，之後應再嘗試回到 2.4 mg。
   - 若仍無法耐受，則建議停藥；每週劑量不建議超過 2.4 mg。

甩開肥胖，擁抱健康人生！

肥胖議題至關重要，若確診為肥胖，建議及早介入治療，視個人 BMI、健康狀況與生活習慣，量身打造適合的減重計畫。多數人可先從調整飲食與增加運動著手，若成效不佳或 BMI 較高符合標準者，也可在醫師評估下考慮藥物或是外科手術介入治療，透過適當且持續的努力，不僅能降低多重共病的風險，更能邁向更健康、更有活力的苗條人生！

參考資料

1. World Health Organization. Obesity and overweight. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight.
2. 台灣衛生福利部國民健康署. 國內指標-國人過重及肥胖盛行率.
3. 台灣衛生福利部國民健康署. 關於過重與肥胖. https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=1757.
4. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Health Risks of Overweight & Obesity. https://www.niddk.nih.gov/health-information/weight-management/adult-overweight-obesity/health-risks.
5. Bae, J.P., Nelson, D.R., Boye, K.S. et al. Prevalence of complications and comorbidities associated with obesity: a health insurance claims analysis. BMC Public Health 25, 273 (2025).
6. 台灣衛生福利部國民健康署. 成人肥胖防治實證指引.
7. 衛生福利部食品藥物管理署. 藥品仿單-善纖達注射液.
8. 衛生福利部食品藥物管理署. 藥品仿單-週纖達諾特筆.

作者資訊

● 姓名：韓宇軒 ● 學歷：國立成功大學醫學系 ● 現職：臺北榮民總醫院 家庭醫學部 住院醫師 ● 專長：家庭醫學、預防醫學、肥胖減重醫學、公共衛生	