

瘦瘦筆怎麼用才安全？

健康話題

每週三刊出

適用對象與副作用一次看懂

擁有理想體態是許多人的目標，但減重不只是體重下降，更關乎用藥安全與整體健康。針對近來廣受討論的「瘦瘦筆」，食品藥物管理署特別邀請臺大醫院新竹分院代謝內分泌科林均賢醫師，說明其作用原理、適用族群及可能出現的身體反應，協助民眾在體重管理上做出正確判斷。

瘦瘦筆作用原理與適用對象

林均賢醫師表示，俗稱「瘦瘦筆」的藥品，主要成分為類升糖素胜素 (Glucagon-like peptide-1; GLP-1) 受體促效劑，屬於模擬人體腸道分泌「腸泌素」的藥物。其減重原理主要來自以下兩個機制：

1. 是作用於大腦中樞，提升飽足感，進而降低食慾。
 2. 是延緩胃排空速度，使食物停留在胃中的時間變長，進而延長飽足感，減少進食量。
- 除體重管理外，相關研究亦顯示，對於血糖控制及內臟脂肪減少皆有幫助，同時也降低部分心血管不良事件的發生機率。

瘦瘦筆的適用對象

瘦瘦筆屬於處方藥品，須經醫師評估後使用！

- 適用對象：包括糖尿病患，或身體質量指數 (BMI) 達 30 以上者；若 BMI 達 27 以上且合併三高、脂肪肝或睡眠呼吸中止症，也可能納入評估。

● 不建議對象：本人或家族有「甲狀腺髓質癌」病史，或為懷孕、哺乳的女性，經醫師評估不適合使用者。

瘦瘦筆的不適警訊

在副作用方面，約三至五成使用者於初期可能出現噁心、反胃等腸胃不適，多半會隨時間逐漸緩解。

但若出現以下情形，應儘速就醫：

- 持續且劇烈的腹痛 (可能與胰臟發炎相關)
- 皮膚或眼白變黃及右上腹疼痛 (可能與膽囊問題有關)
- 視力突然改變 (糖尿病患者需特別留意)
- 出現明顯情緒低落甚至自傷念頭。

瘦瘦筆的取得注意事項

切勿透過網路或非醫療管道取得！來源不明針劑的風險：

- 可能為假藥，無法確保其品質、安全性及療效，甚至危害健康。
- 可能為他人使用過的殘劑，增加血液傳染



疾病的風險。

- 此類藥品為蛋白質製劑，其保存及運輸皆需維持攝氏 2 至 8 度冷藏條件，若保存不當，可能變質並引發不良反應。
- 未經醫師指導自行使用，可能因劑量不當，而導致嚴重噁心、嘔吐或脫水等情形。林均賢醫師提醒
- 瘦瘦筆非一般商品，屬於處方藥品，且並非「打了就會瘦」，也不適合所有人。正確

使用需經專業醫療評估，並搭配飲食與生活管理。若不調整飲食與生活習慣，一旦停藥極易復胖。

- 臨床上更重視的是「身體組成」的改善，包括降低體脂率、維持肌肉量，並透過定期抽血與影像檢查追蹤三高與脂肪肝等指標，才能達到較為穩定的體重管理效果。
- 應透過合法管道取得，方能在兼顧安全的前提下，達到穩定且健康的體重控制目標。

網購保健品藏風險 慎防誇大療效與違法摻藥

隨著網路購物與社群媒體普及，許多標榜「草本天然」或宣稱「免開刀根治」、「不用運動就能瘦」的產品，常透過名醫或網紅分享使用經驗，在臉書社團、LINE 群組及電商平台上廣泛流傳。近期更有利用科技手段變造權威醫師影像與聲音的案例，假冒名醫推薦保健食品或藥品，誘導民眾購買來源不明商品的情形。

此類產品多未經合法管道管理，甚至可能違法添加減肥藥、壯陽藥或鎮靜類等藥品成分。民眾若在未經醫師評估下食用，可能增加肝腎負擔，或產生嚴重的藥品交互作用。此外，這類商品多透過

非正式通路販售，一旦發生健康問題，往往難以追溯來源或求償。善用官方查詢機制，選購產品更安心。針對疑似違法添加藥品成分之產品，食藥署已公布「中藥及食品中摻加西藥之檢驗方法」(TFDA00015.02)，可檢驗產品中是否含壯陽類、減肥類及風濕鎮痛類等藥品成分。目前國內經食藥署認證之實驗室均可提供相關檢測服務，最新檢驗機構資訊可至「食藥署實驗室認證資訊網」(網址：<http://lams.fda.gov.tw/>)查詢。

此外，民眾亦可善用「食藥膨風廣告專區」(網址：<http://www.fda.gov.tw/TC/news.aspx?cid=5085>)與「違規食品、藥物、化粧品廣告民眾查詢系統」(網址：<http://pmds.fda.gov.tw/illegalad/>)，查詢產品是否曾有誇大不實或違規紀錄，以作為選購參考依據。

食藥署提醒您

- 在 AI 假訊息充斥的情況下，面對網路產品資訊更應謹慎查證。切勿輕信誇大療效之宣稱，且避免購買來源不明的產品。
- 若有相關需求，建議諮詢專業醫師或藥師，並透過合法管道購買，才能在追求健康的同時，避免潛在風險，保障自身安全。

資料來源：藥物食品安全週報

藥注意!

勿從網路購買來路不明藥品

● 網路販售的藥品多非屬我國核准的藥品，若有相關健康問題，應儘速就醫或循正常管道取得我國核准之藥品!

● 購買者倘涉未經核准擅自輸入藥品，恐違反藥事法第82條規定，可處10年以下有期徒刑，得併科新臺幣1億元以下罰金。

FDA 食藥署 (國圖)

馬祖日報

生活情報站

MA TSU DAILY NEWS

05/25~05/31 天氣概況

連江縣	05/25 星期一	05/26 星期二	05/27 星期三	05/28 星期四	05/29 星期五	05/30 星期六	05/31 星期日
白天	26 - 28°C	26 - 29°C	26 - 29°C	26 - 28°C	25 - 27°C	24 - 26°C	23 - 25°C
晚上	25 - 27°C	26 - 27°C	25 - 27°C	25 - 26°C	24 - 25°C	23 - 24°C	22 - 24°C
體感溫度	23 - 26°C	23 - 27°C	23 - 27°C	24 - 30°C	19 - 27°C	19 - 22°C	19 - 23°C

戒菸行動GO

健康幸福 跟著走

參加資格：有吸菸習慣、於115年1月1日至115年10月31日期間至本縣戒菸合約機構接受門診戒菸服務者

參加門診戒菸獎

- 至本縣戒菸服務合約機構接受門診戒菸，即可獲得200元商品卡，完成全部8週療程可再獲得500元商品卡
- 由合約機構收案並提供參加名單
- 注意：完成全部療程的時間需在115年10月31日前

撥打戒菸專線獎

- 主動撥打免費戒菸專線(0800-63-63-63)，並向合約機構醫事人員出示至少10分鐘通話紀錄，即可獲得200元商品卡
- 由合約機構依據門診戒菸收案名單登記參加者

3個月點戒菸成功獎

- 戒菸滿3個月者(自接受戒菸服務初診日起算3個月)
- 由戒菸合約機構追蹤戒菸成功，即可獲得1,500元商品卡

6個月點戒菸成功獎

- 戒菸滿6個月者(自接受戒菸服務初診日起算6個月)
- 由戒菸合約機構追蹤戒菸成功，即可獲得3,000元商品卡

戒菸追蹤需配合各醫療院所指定時間及地點接受一氧化碳檢測，低於6ppm則判定為戒菸成功!

小提醒：3個月、6個月戒菸成功獎之最後檢測日期為115年10月31日，欲取得6個月戒菸成功獎者，最晚須於115年4月30日前開始接受門診戒菸服務；欲取得3個月戒菸成功獎者，最晚須於115年7月31日前開始接受門診戒菸服務。

衛生福利部國民健康署 連江縣衛生局 關心您

本報費來自菸品健康福利捐 (國圖)

115年5月連江縣立醫院門診時間表

科別	星期一			星期二			星期三			星期四			星期五			星期六		
	上午	下午	急診	上午	下午	夜診	上午	下午	急診	上午	下午	夜診	上午	下午	急診	上午	急診	
家醫科	陳紹宇	曹玉舫		王格	陳紹宇		陳君鼎	謝春福		劉增應	張志華		陳君鼎	王格		排班醫師		
外科一診	陳行鑫	劉瑞文		陳行鑫	劉瑞文		陳行鑫	許智凱		許智凱	劉瑞文		許智凱	許智凱		排班醫師		
婦產科					林璟容			林璟容						林璟容				
小兒科		劉雅之					劉雅之						劉雅之					
骨科	陳俊諱			陳俊諱	潘韋綱		陳俊諱	潘韋綱		潘韋綱				潘韋綱			潘韋綱	
復健科		陳志嘉				併起音波(限約診)					陳志嘉							
疼痛科				劉瑞軒									劉瑞軒(限約診)					
皮膚科	馬軍	馬軍			馬軍													
腸胃內科	(併家醫科)				(併家醫科)													
新陳代謝科																		
泌尿科		(併外科)			(併外科)						(併外科)							
眼科		林文智						林文智		林文智								
新冠疫苗							(併小兒科)											
牙科一診	牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師	
牙科二診	支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師	
戒煙門診	(併家醫)			(併糖尿病)	(併家醫)		(併家醫科)	(併糖尿病)	(併家醫)									
糖尿病				謝春福						陳紹宇	王格							
超音波	陳君鼎			陳紹宇	陳志嘉		支援醫師	王格		陳君鼎	劉增應		謝春福					
腸胃內視鏡	陳君鼎			劉雅之						陳君鼎			陳紹宇					
體檢門診							陳志嘉	曹玉舫										
國際旅遊醫學門診							併體檢門診	併體檢門診										
急診一線	支援醫師	支援醫師	值班	支援醫師	支援醫師	值班	支援醫師	支援醫師	值班	支援醫師	支援醫師	值班	支援醫師	支援醫師	值班	支援醫師	支援醫師	
急診病房二線	林文智	劉瑞軒	醫師	曹玉舫	陳俊諱	醫師	王格	陳行鑫	醫師	劉雅之	陳君鼎	醫師	劉瑞文	陳紹宇	醫師	陳紹宇	醫師	

*家醫科門診接受一般內科醫療諮詢及超音波預約。*婦產科門診可實施子宮頸抹片檢查，並接受乳房X光攝影預約。*小兒科門診可實施小兒預防注射及小兒預防保健。網路掛號：連江縣立醫院首頁(網址為：<http://www.meatsuh.gov.tw/>)。門診當日當診掛號時間內不接受預約掛號(包括電話預約)，僅接受現場掛號。各項超音波與胃腸鏡等檢查請親至門診預約。牙科門診預約專線：23995 轉 1218(於上班時間內皆可預約)。掛號時間：週一至週六上午8時至11時30分。週一至週五下午13時20分至17時。門診時間：週一至週六上午8時40分至12時。(掛號病患最遲於11時40分前需到診門)。週一至週五下午14時至17時30分。(掛號病患最遲於五時十分前需到診門)。本院自111年1月起推廣高齡友善照護環境，若您或您的家人符合85歲以上敬老對象，請於看診時先向診間護理人員報到，以便安排優先看診(需本人親自在場)。本院宗旨：便捷貼心，優質醫療，關懷社區，促進健康。申訴專線：23995 分機1300