



養和杏林手記

2024 年 3 月 1 日

## 《了解糖尿藥減肥的效用與風險》

| 撰文：楊俊業醫生



養和醫院內分泌及糖尿科專科醫生

文章刊於 2024 年 3 月 1 日《信報財經新聞》健康生活版《杏林手記》專欄

在剛過去的農曆新年，相信大家都享用了不少美食，大吃大喝過後又是時候開始實行減肥大計。除了節食和運動，近年亦有人會服用糖尿藥物作減肥之用，究竟這些藥物真的能有效減肥嗎？而非糖尿病患者又是否適合使用這類藥物減肥？

肥胖問題在全球已響起警號，造成社會及經濟負擔。每年的 3 月 4 日是世界肥胖日，世界肥胖聯盟（World Obesity Federation）在去年警告，若不採取任何措施，估計 2035 年全球逾半人口將會過重或肥胖。在香港，根據衛生署 2020-22 年度人口健康調查結果顯示，15 至 84 歲人士中有 32.6% 屬於肥胖和 22 % 屬於超重；以腰圍和腰臀比例界定為中央肥胖的比率分別為 37.8% 和 35.4%。

### 體重與腰圍同樣重要

如何界定一個人是否肥胖？BMI 是醫學上量度肥胖程度的指標，按世界衛生組織的指引，亞洲成年人的標準 BMI 是介乎 18.5 至 22.9 之間，超過 23 屬於超重，超過或等於 25 屬於肥胖。而腰圍尺寸則可反映腹部是否積聚過量脂肪，亞洲成年男性及女性的腰圍分別超出 90 厘米（約 36 吋）及 80 厘米（約 32 吋），便屬中央肥胖，這類人士患上二型糖尿病的風險比其他人為高。換句話說，即使 BMI 的指數屬標準，但若腰圍數字超標，仍然不可掉以輕心。

肥胖不只是愛美人士的大忌，更會增加患上多種慢性疾病的風險，包括高血壓、心臟病、中風、睡眠窒息症以及某些癌症。研究顯示，肥胖與二型糖尿病亦息息相關。當體內積聚過多脂肪，身體對胰島素的敏感度減弱並出現抗拒，導致血糖無法被細胞吸收，令血液積聚過多血糖，這正是第二型糖尿病的主要致病因素。事實上，大部分二型糖尿病患者都有肥胖或過重的問題，臨床上稱之為「糖胖症」（Diabesity）。

### 獲批准在香港使用

減肥方法一般都離不開調節飲食分量和多做運動，近年亦有藥物推出可作減肥之用，其中第一代

GLP-1 受體促效劑「利拉魯肽」(Liraglutide)本身用於治療糖尿病，近年在香港獲批准讓非糖尿病患者作減肥之用。利拉魯肽能夠刺激胰島素分泌、降低血糖水平及升糖素，同時可減慢胃部消化，並能控制腦部負責食慾的神經元，減少飢餓感，因此能夠達致減肥的效果。糖尿病患者需要每日注射，平均可減重 6%，若用於非糖尿病患者身上，每次最多可注射 3 毫克。

GLP-1 受體促效劑用於減肥的效果非常理想，近年亦已推出了第二代的「司美格魯肽」(Semaglutide)。有研究數據顯示，逾八成人在每週注射 2.4 毫克「司美格魯肽」後，能減去 5%的體重，更有近五成人能減去 15%的體重。不過，根據國際指引，只有 BMI 超過 30 的歐美人士及 BMI 超過 27 的亞裔人士，才可使用此類藥物來減肥；若患者本身患有與肥胖相關的疾病，例如血糖或膽固醇異常，又或是睡眠窒息症等，使用條件會相對寬鬆。

目前「司美格魯肽」在香港暫時只有針劑，患者需每週注射一次，而在外國其實已有相同效果的口服藥，方便不希望每天注射藥物的人士，惟香港暫未引入。另一方面，患者要留意服用此類藥物可能出現反胃、作嘔等副作用，少部分人會出現心跳加速、肚瀉或便秘的情況。

### 配合運動及均衡飲食

另一種常用於治療糖尿病的藥物是 SGLT2 抑制劑，能抑制腎臟對葡萄糖的吸收，增加葡萄糖經由尿液排出，達致減重效果。不過要留意此藥最多平均只能減少兩公斤體重，也有機會導致與尿道相關的炎症，而且停服後體重可能會出現反彈情況。現時 SGLT2 抑制劑在香港仍未被批准作減肥之用，因此醫生不會處方此藥單純作減肥用途。

目前共有兩種糖尿藥在香港獲批准讓非糖尿病患者用於減肥，研究數據亦顯示糖尿藥物用於減肥是安全而且有效，只要跟隨醫生的指引使用，是可以長期服用。然而，單靠服用藥物來減肥並不是最好的方法，仍須配合運動和均衡飲食，避免停藥後體重反彈，使用藥物前亦應先諮詢醫生意見，了解藥物的效用、副作用和風險，以權衡應否使用。

| 撰文：楊俊業醫生

養和醫院內分泌及糖尿科專科醫生