



藥物食品安全週報



2026年5月15日
發行人：姜至剛

歡迎訂閱電子報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER

第 1078 期

瘦瘦筆怎麼用才安全

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。



瘦瘦筆的作用原理

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肽 (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 作用於大腦中樞，提升飽足感，進而降低食慾。 
- 2 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

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、反胃等腸胃道不適，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。
- ⚠️ 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。
- ⚠️ 可能為他人使用過的殘劑，增加血液傳染疾病的風險。
- ⚠️ 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。