



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

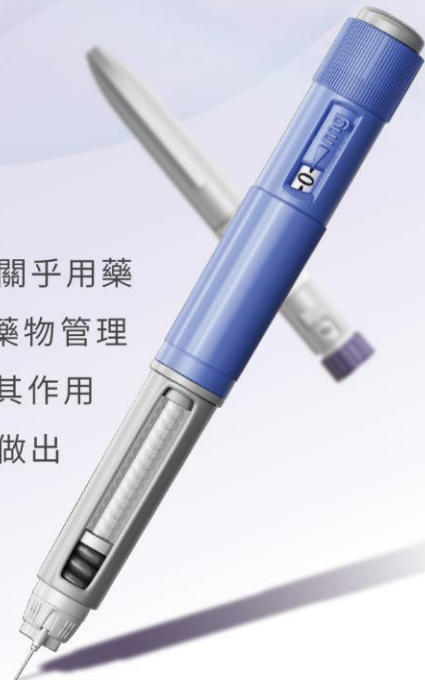
DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER

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。

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查詢」。

此外，民眾亦可善用「食藥膨風廣告專區」與「違規食品、藥物、化粧品廣告民眾查詢系統」，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。



◀ 食藥署實驗室
認證資訊網



◀ 食藥膨風
廣告專區



◀ 違規食品、藥物、
化粧品廣告民眾
查詢系統



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，且避免購買來路不明的產品。
- 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。

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 廣告

版權聲明：如需引用本署圖文，請原圖文轉載並註明出處，請勿重製、刪減或修改內容。

刊名：藥物食品安全週報

出版機關：衛生福利部食品藥物管理署

地址：臺北市南港區研究院路一段130巷109號 電話：02-2787-8000 GPN：4909405233 ISSN：1817-3691

編輯委員：王兆儀、鄭維智、謝碧蓮、周珮如、楊博文、謝綺雯

執行編輯：邱顯喬

簡希文、林欣慧、許家銓、吳宗熹、林炎英、廖家鼎

美術編輯：楊雲涵

出版年月：2026年5月15日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次