



本期內容

減肥產品 - 解決方案或是毒藥？

- 簡介 1
- 本地情況 2
- 2宗個案報告 5
- 什麼是超重或肥胖 6
- 正確的體重管理方法 7
 - ✓ 均衡飲食
 - ✓ 避免飲酒
 - ✓ 積極參與體能活動
- 給市民的建議 10
- 參考資料 10

簡介

於 2019 冠狀病毒病大流行之際，為遵從社交距離措施，市民可能會比往常有較多的機會留在家中。然而，長時間留在家中而沒有恆常的運動，難免會對維持身體健康構成一些影響。事實上，有些人可能因留在家中而運動量不足，導致體重增加。恆常運動的習慣需要持之以恆及努力。因此，有些人可能會考慮以減肥產品作為減輕體重的捷徑。但是，服用減肥產品並非全無風險，尤其是在沒有醫生的建議下進行，更有可能發生中毒的情況。而在這期的中毒直擊，我們總結了因自行購買減肥產品的相關本地中毒情況，並就如何安全地控制體重提供一些建議。





服用減肥產品的相關本地中毒呈報個案

於 2016 年至 2020 年（截至 10 月），衛生署共接獲 72 宗與服用減肥藥有關的中毒呈報個案（圖 1）。他們大多數是女性（70 名女性和 2 名男性），年齡介乎 15 至 57 歲之間（中位數：26 歲）。他們的體重指標 (BMI) 介乎 17.8 至 41.5（中位數：23.8）。精神心理徵狀，如幻覺和異常行為（30 / 72，41.7%）是最常見的，其次是與心血管疾病相關的徵狀，例如胸口不適和心悸（20 / 72，27.8%）和腸胃不適，例如嘔吐和腹瀉（12/72，16.7%）。其他徵狀包括失去知覺，乏力，抽搐等（圖 2）。大部分個案需要住院治療（59 / 72，81.9%），但沒有因中毒而死亡的個案。

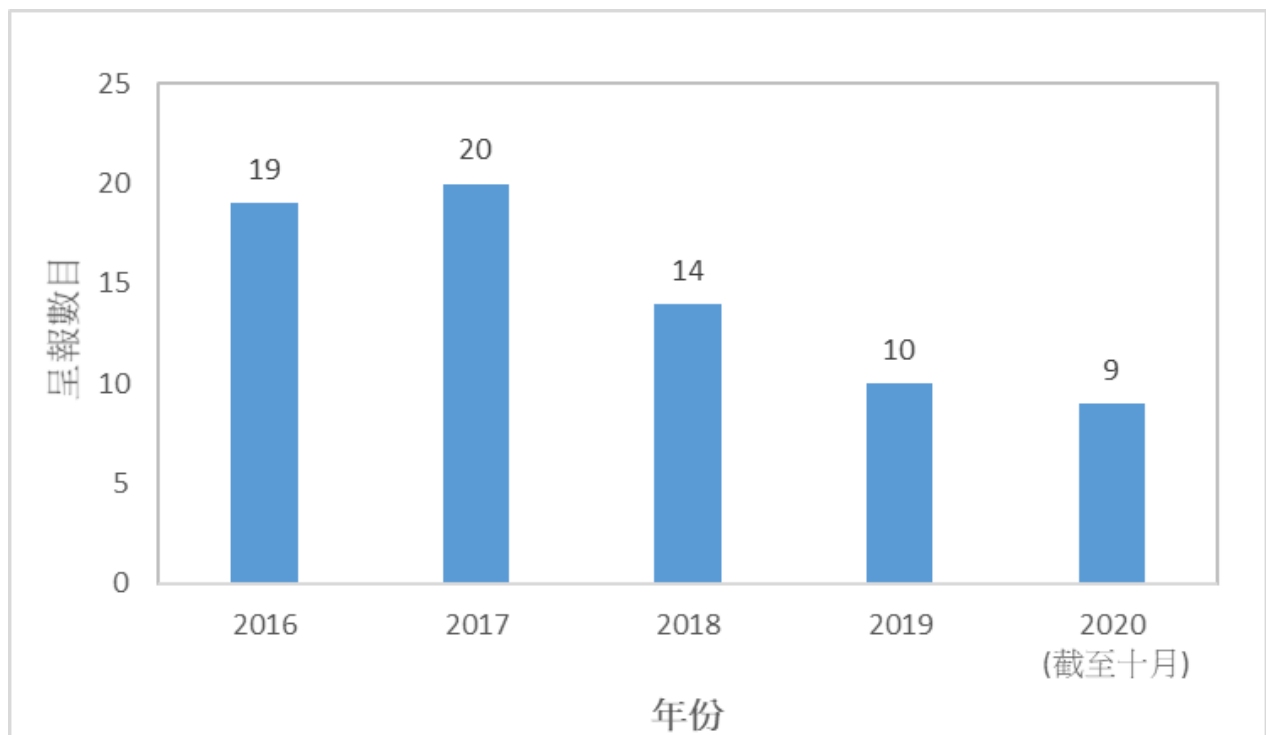


圖 1：2016 年至 2020 年（截至 2020 年 10 月）期間
接獲有關服用減肥產品中毒個案的呈報數字

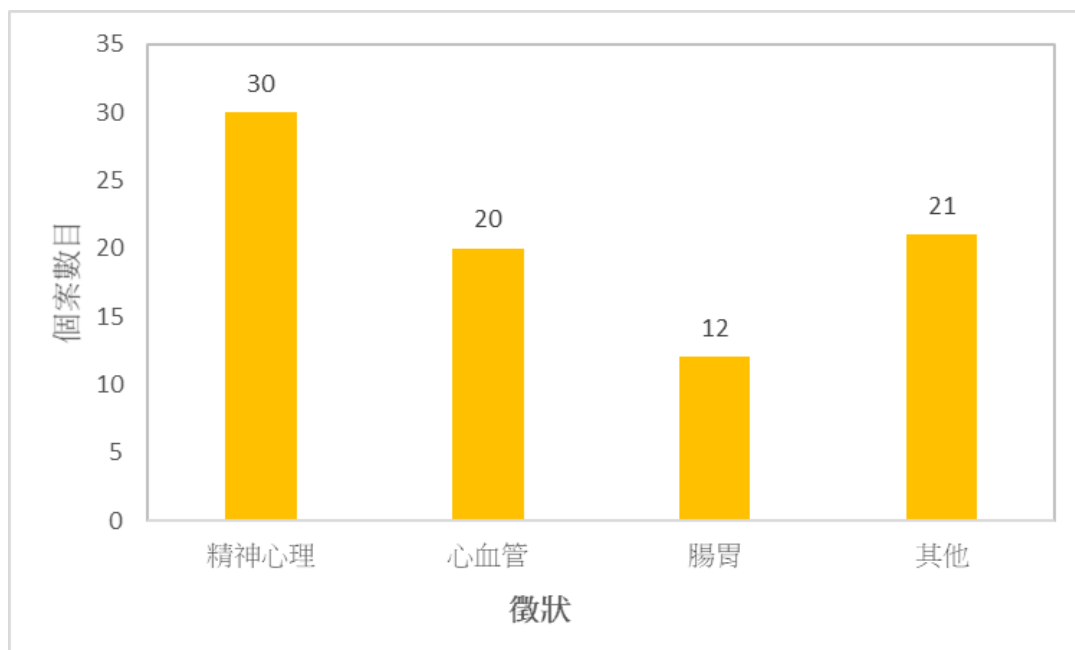


圖 2：72 宗呈報個案中最常出現的徵狀

於 72 宗個案中，大部分（51/72，70.8%）都是經互聯網購買減肥產品。有些個案（10/72，13.9%）其產品是從他們朋友獲得。另一些個案則從本地的零售店舖購得產品（7 / 72，9.7%）。其餘個案的產品是病人本人從香港以外的地區購買（4 / 72，5.6%）（圖 3）。

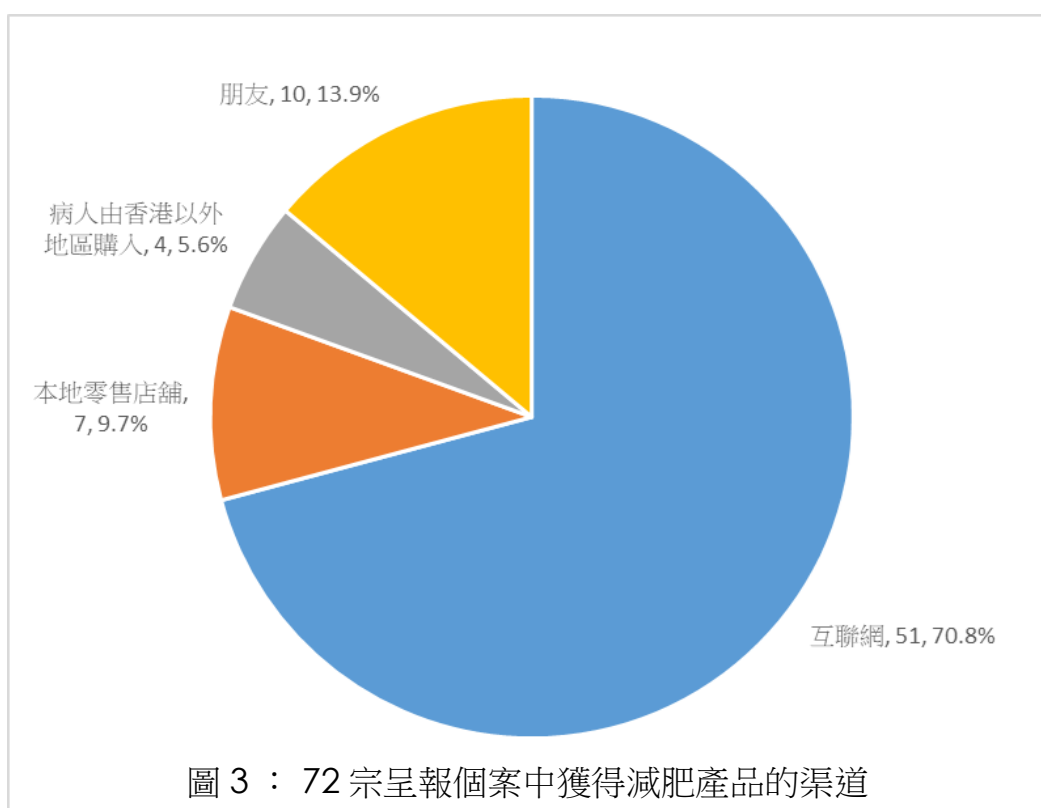


圖 3：72 宗呈報個案中獲得減肥產品的渠道



在72宗個案中，71宗（71 / 72，98.6%）有剩餘的減肥產品以作化學分析。這71宗個案全部均驗出含有未申報或禁用的成分。最常見的成分是西布曲明，（49/71，69.0%），它曾用於抑壓食慾的藥物，但因增加心血管風險已被禁用。其次是瀉藥，例如酚酞（因其可能引致癌症而被禁用）和比沙可啶（42/71，59.2%），利尿藥（18/71，25.4%）和動物甲狀腺組織/甲狀腺荷爾蒙或類似物（12/71，佔16.9%）（圖4），其概況與之前的報告相似¹。值得注意的是，幾乎三分之一的個案（23 / 72，31.9%）涉及使用由多種不同類型減肥產品組成的雞尾酒減肥法。令人擔憂的是有12宗個案（16.7%）竟同時涉及八種或以上的混合減肥產品。這種做法特別危險，不但有更高的機會引起副作用，更可能有不同的減肥產品而引致的交互作用。

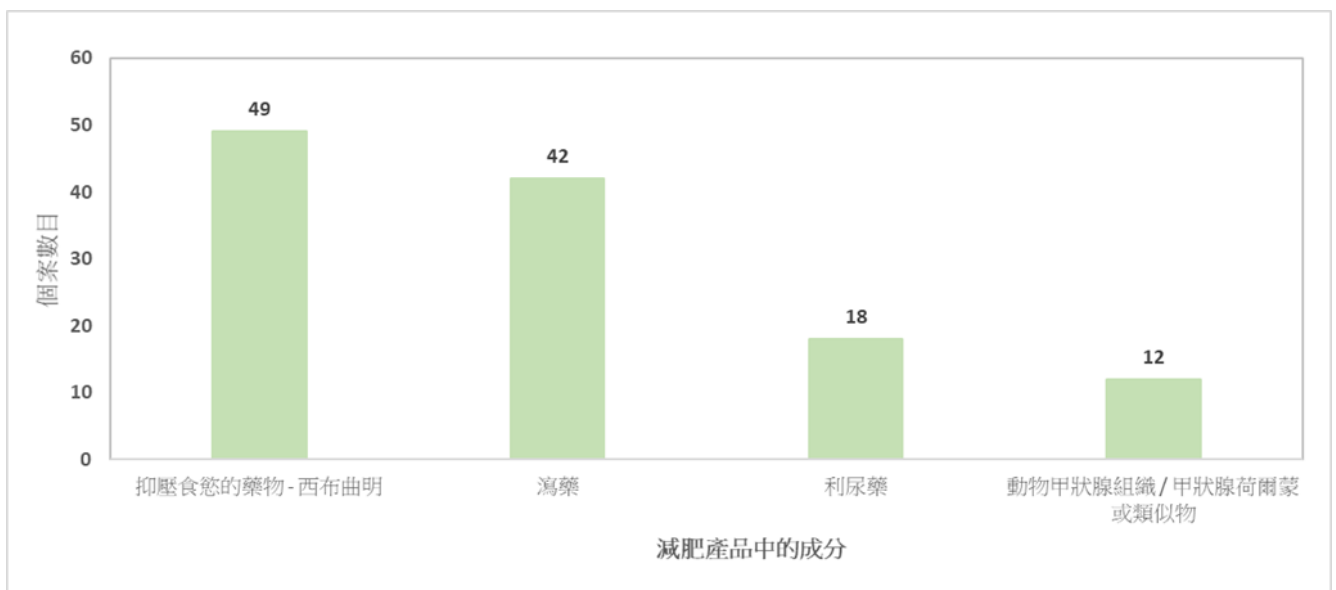


圖 4：呈報個案中服用減肥產品的常見成分

（註：一位患者可能服用多於一種的減肥產品，因此總數大過 72）

有些人可能認為以短暫及溫和的副作用來換取無需運動和控制飲食而可快速減輕體重是一個好的選擇。然而，市民必須緊記，減肥產品的效用聲稱往往會被賣方誇大，減肥產品的副作用其實是可以相當嚴重和持久的。此外，體重減輕過快可導致各種健康問題，包括電解質不平衡，營養不良，膽石和身體疲倦。以下是兩個案例。



服用減肥產品相關的精神異常個案

一名26歲女士過往健康良好，因有一個月時間出現情緒不穩，言語不清，被迫害念頭和幻覺等徵狀，而前往公立醫院急症室求醫。身體檢查顯示她的血壓為137/84 mmHg，脈搏為每分鐘117次。心電圖顯示異常的T波出現倒轉的情況。腦部磁力共振掃描並無異常。她報稱最近一個月服用了“保健食品”進行減肥。於病人的尿液和提交的“保健食品”中分別驗到西布曲明的代謝物和西布曲明。她被診斷為興奮劑誘發的精神異常。

根據病人提供的資料，保健食品據稱是由“植物奶”製成，並在互聯網上經由社交媒體購買。但是，值得注意的是賣家經常使用各種虛假聲明以推銷減肥產品，如這個案，該產品聲稱是由天然成分“植物奶”製成，但實際上含有禁用的西藥。在以往的中毒個案中，減肥產品的成分曾聲稱是具有減肥功效的純粹草藥，咖啡粉或天然酵素，但都被發現含有西藥，包括那些被禁用的藥物。另外，服用減肥產品後可能會出現嚴重的副作用，如這病人出現急性精神異常徵狀，需要入住精神科醫院及服用抗精神病藥物的治療。

服用減肥產品相關的頭痛和視力模糊個案

一名15歲過往健康良好的女孩因嘔吐、頭痛、視力模糊、眩暈和耳鳴被送往公立醫院急症室。身體檢查顯示病人瞳孔放大和心跳加快，但血液測試並無異常。該病人表示曾一次服用20粒減肥藥丸來減肥。於病人的尿液和提交減肥產品的樣本中分別檢測到西布曲明的代謝物和西布曲明。病人表示減肥產品是透過社交媒體購買，而賣家更聲稱該產品可以在短短7天內減去7公斤的體重和燃燒多餘的脂肪。最初病人只是每天服用1到3粒減肥藥丸，但為求得到更快和顯著的減肥效果，在這次



住院之前她更一口氣服用了20粒減肥藥丸。

減肥人士往往會希望減肥效果可以快速見效。但是，減肥是需要時間讓身體燃燒脂肪。服用過量的減肥產品不但不會立即減輕體重，更會危害您的健康。若減肥產品聲稱「好得難以令人相信」的時候，市民在選擇時更應小心留神。這些產品的聲稱通常都缺乏科學證據，更有些可能含有西藥成分和有害物質。此外，有研究顯示減肥人士在停止服用減肥產品後，體重會回升^{2,3}。因此，安全和健康的減肥速度應以每星期減去0.5到1公斤（1到2磅）為目標⁴。

什麼是超重或肥胖？

在72宗有關使用減肥產品後中毒的呈報個案中，發現部份病人體重為過輕，而最低的體重指標更為17.8，顯示出市民有必要了解何謂“過輕”、“適中”、“超重”和“肥胖”的定義。

體重指標是身高體重的簡便指標，通常用於對成人進行超重和肥胖分類。體重指標計算方法是把體重（以公斤為單位）除以身高（以米為單位）的平方：公斤／平方米(kg/m²)。根據世界衛生組織(世衛)對亞洲成年人訂立的標準，體重指標低於18.5 kg/m²以下屬過輕，而在18.5至22.9 kg/m²之間屬適中，在23.0至25.0 kg/m²以下屬超重，在25.0 kg/m²或以上就被定義為肥胖。

此外，另一種常用的方法是測量腰圍。腰圍超過90厘米（約36英寸）的男性，或超過80厘米（約32英寸）的女性，均被認為是中央肥胖。

導致超重和肥胖的根本原因，是由於從食物或飲料所攝取的熱量與正常身體機能及日常活動所消耗的熱量失衡所致⁵。



肥胖不但會導致各種健康問題，例如增加患上心血管疾病、糖尿病、某些癌症等風險。肥胖更是感染 2019冠狀病毒病後惡化為重症及死亡的一個重要決定因素^{6,7}。於2019冠狀病毒病患者中，肥胖病人感染2019冠狀病毒病後需入住深切治療部的風險較非肥胖病人高74%，而死亡風險則高48%^{8,9}。

正確的體重管理方法

在了解肥胖對身體的所有有害影響後，人們可能會覺得不得不迅速減肥。他們可能會被各種時尚的飲食方式和減肥產品吸引，雖然這些方法聲稱可以快速減肥，但這是往往對健康造成一定的代價。

市民亦要注意只有採取持續的健康生活模式，包括均衡飲食，進行足夠的體能活動和避免飲酒，才能健康地管理體重。

均衡飲食和避免飲酒

要控制並達致理想體重，市民應依照「健康飲食金字塔」（圖五）的建議進食，並遵從基本的健康飲食原則：減少油、鹽和糖的攝入、多吃水果和蔬菜、攝入足夠的膳食纖維、飲足夠的水和避免飲酒¹⁰。

在2019冠狀病毒病大流行下，市民會有較多時間留在家中和避免外出用膳，而增加自行煮食，這更能掌控食材配搭和烹調方法而食得更健康。市民可以選購一些儲存較持久的新鮮或冷凍水果和蔬菜、乾製及罐頭的豆類、全穀物類、澱粉根類、雞蛋以及耐貯存低脂牛奶都是一些不錯的選擇。此外，市民亦應注意膳食的份量，由於長時間留在家中及在有限的日常活動情況下，可能導致暴食¹¹。



酒精更不是日常飲食中的必須品，市民應避免飲酒以達致更健康的身體。每克酒精（7卡路里）所含有的卡路里比每克糖（4卡路里）還要高，幾乎與每克脂肪（9卡路里）相約。而且酒精飲料通常都混入烈酒和其他高熱量的成分，例如果汁，糖漿，奶油和汽水等，均會導致攝入更多的卡路里。酒精不但會阻礙體重控制，更會對身心健康造成損害。酒精還會削弱免疫系統，令飲酒的人士更容易受到感染¹²。



圖 5：成人健康飲食金字塔

(有關兒童，青少年和長者的健康飲食金字塔，請瀏覽活出健康新方向網站：
https://www.change4health.gov.hk/tc/healthy_diet/guidelines/food_pyramid/index.html)



積極參與體能活動

根據世衛的建議，成年人應每星期進行最少 150 分鐘中等強度的帶氧體能活動，或最少 75 分鐘劇烈強度的帶氧體能活動，或中等強度和劇烈強度活動綜合起來達到這一等量的體能活動，並每星期有2天或以上進行針對重要肌群的強化肌肉活動。

於2019冠狀病毒病大流行之際，衛生署鼓勵安在家中的市民進行家居運動從而增加體能活動量。世衛製作了指引和提供一些家居運動例子，以簡單、安全的方式協助市民在有限的空間進行體能活動¹³。

市民亦可以在家裡隨著音樂跳舞、練習太極拳、跨越障礙物（例如矮凳或書堆）、搬運或舉起重量適中的物件（例如載有500毫升水的塑膠瓶或一袋5公斤米）、用毛巾進行阻力運動、甚至只是在家（用腳尖或腳跟）行來行去¹⁴。

市民如欲知道更多有關健康生活方式的資訊，請瀏覽「活出健康新方向」網頁 www.change4health.gov.hk。



<p>家居健體操 Household Fitness Dance</p>
<p>日常伸展操 Stretching Dance</p>
<p>活力操 Lively Dance</p>



給市民的建議

- 不要購買或服用減肥產品或來歷不明或成分可疑聲稱可減肥的產品。假如你考慮服用減肥產品控制體重，你應該在做出決定前先諮詢醫護專業人士的意見。
- 注意減肥產品的失實及/或誇大的減肥聲稱。
- 體重控制是應該循序漸進，並透過均衡飲食和適當的運動，才可持久及健康。

參考資料

1. 香港特別行政區：衛生署。中毒直擊 - 減肥產品是否安全？第六卷, 第一期 2013年12月網址：https://www.chp.gov.hk/files/pdf/poisoning_watch_vol6_chi_20131230.pdf
2. O'Meara S, Riemsma R, Shirran L, et al. A systematic review of the clinical effectiveness of orlistat used for the management of obesity. *Obesity Reviews* 2004; 5: 51-68
3. Rucker D, Padwal R, Li SK, et al. Long-term pharmacotherapy for obesity and overweight: updated meta-analysis. *British Medical Journal* 2007; 335: 1194-1199
4. How much weight do you need to lose? National Health Service. Available at <https://www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/work-out-how-much-weight-you-need-to-lose/>
5. Obesity and Overweight, 1 April 2020. World Health Organization. Available at www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight.
6. Caussy C, Pattou F, Wallet F, et al. Prevalence of obesity among adult inpatients with COVID-19 in France. *Lancet Diabetes & Endocrinology* 2020 July; 8(7): 562-564
7. Petrilli CM, Jones SA, Yang J, et al. Factors associated with hospital admission and critical illness among 5279 people with coronavirus disease 2019 in New York City: prospective cohort study. *British Medical Journal* 2020; 369: m1966
8. Popkin B, Du S, Green WD, et al. Individuals with obesity and COVID-19: A global perspective on the epidemiology and biological relationships. *Obesity Reviews* 2020; 1-17
9. Nyberg ST, Batty GD, Pentti J, et al. Obesity and loss of disease-free years owing to major non-communicable diseases: a multicohort study. *Lancet Public Health* 2018; 3(10):e490-e497
10. 香港特別行政區：衛生署。非傳染病直擊 - 留家抗疫 維護健康 二零二零年 四月 網址：https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_watch_april_2020_chin.pdf
11. Food and nutrition tips during self-quarantine. World Health Organization. Available at <https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/publications-and-technical-guidance/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine>
12. 香港特別行政區：衛生署。非傳染病直擊 - 飲酒、2019 冠狀病毒病與非傳染病 網址：https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_watch_december_2020_chin.pdf
13. Stay physically active during self-quarantine. World Health Organization. Available at <https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/publications-and-technical-guidance/noncommunicable-diseases/stay-physically-active-during-self-quarantine>
14. 香港特別行政區：衛生署。非傳染病直擊 - 一起在家動起來 網址：https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_watch_jun_2020_chin.pdf

編輯組：

何家慧醫生、吳國保醫生、周楚耀醫生、方蕙醫生、梁潔芳女士、羅敏芝女士及歐陽瑞圻女士

本刊物由衛生署出版

聯絡單位：衛生署衛生防護中心非傳染病處毒物安全監察組

香港灣仔皇后大道東213號胡忠大廈22樓

如對本刊物有任何意見或疑問，請聯絡我們，電郵是 toxicovigilance@dh.gov.hk

版權所有