

本期內容

減肥產品是否安全？

- 簡介 1
- 與服用減肥產品有關的不良反應或中毒的本地情況 2
- 減肥產品檢測到的西藥成分／其他物質及其不良作用 3
- 你是否超重和肥胖？ 5
- 過重及肥胖的害處 6
- 本地超重或肥胖的情況 6
- 體重控制方法 7

簡介

近年，坊間普遍流行一種錯誤的想法，認為擁有苗條身材等同美麗與健康。部分人士或會找尋快捷及容易的方式去減肥，例如服用減肥產品。市面上各種減肥產品（例如健康補充品、減肥咖啡/茶包等）透過在公共地方、印刷及電子媒體

各式各樣的廣告宣傳和商業推廣亦加劇了這個現象。然而，市民在服用減肥產品前對其成份的認知卻非常有限，更遑論其健康風險。本期中毒直擊將總結一下由服用減肥產品導致不良反應或中毒的本地情況。





與服用減肥產品有關的不良反應或中毒的本地情況

在 2010 年至 2013 年（截至 6 月）間，衛生署共接獲 58 宗與服用減肥產品有關的不良反應或中毒報告。所有病人均為女性，年齡介乎 15 歲至 53 歲（中位數為 25 歲）（見表 1）。從表 2 所見，最常見的病徵為精神症狀（32/58, 55.2%），例如幻覺和妄想。其次是心血管系統的病徵（16/58, 27.6%），包括胸口不適和心悸。其他病徵包括昏迷、容易疲倦、茶色小便等。大部份患者需要入院接受治療（53/58, 91.4%）。

。

表 1：與減肥產品有關的不良反應或中毒個案數字, 2010 年至 2013 年 (截至 6 月)

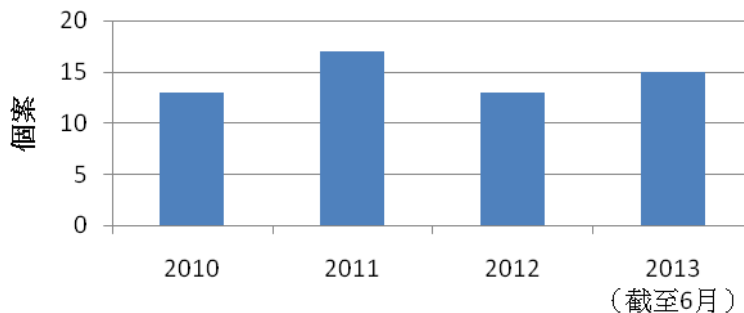
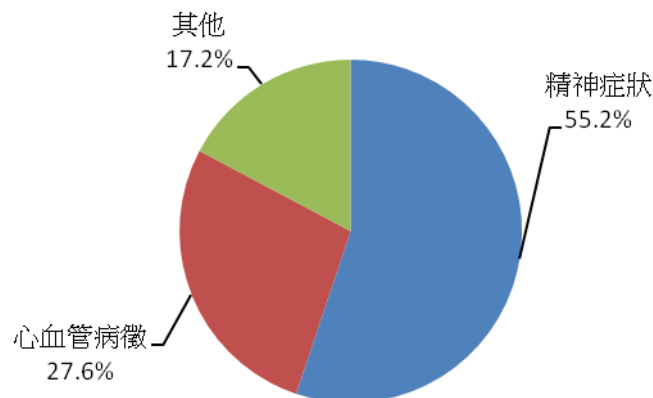


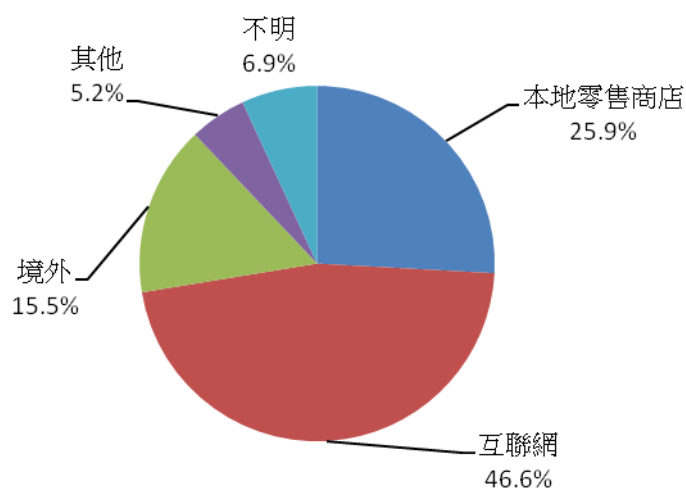
表 2：58 宗個案的病徵分佈, 2010 年至 2013 年 (截至 6 月)





在 58 宗個案中，近半數個案（27/58, 46.6%）涉及的減肥產品是從互聯網購得；約四分之一個案的產品購自本地零售商店（15/58, 26%）；其餘個案的產品從香港境外（9/58, 15.5%）或其他途徑購得（見表 3）。

表 3：58 宗個案的減肥產品來源, 2010 年至 2013 年(截至 6 月)



減肥產品檢測到的西藥成分／其他物質及其不良作用

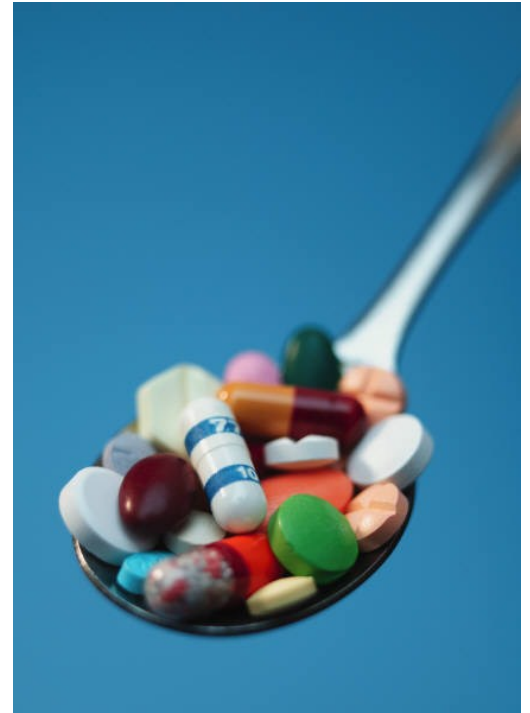
個案的調查過程中，病人如有剩餘的減肥產品樣本，會被送去作化驗。在 58 宗個案中，共有 53 宗個案有剩餘的減肥產品作進一步檢測，而所有樣本皆驗出含有未標示或被禁用的西藥成分或物質。當中 36 個樣本（36/53, 67.9%）含有多於一種未標示或被禁用的西藥成分或物質。最常見的是西布曲明（52/53, 98.1%），其次包括酚酞（26/53, 49.1%）、動物甲狀腺組織（12/53, 22.6%）及利尿劑（6/53, 11.3%）。



西布曲明

西布曲明在香港是第 I 部毒藥。根據《藥劑業及毒藥條例》（第一三十八章）及其規例，所有藥劑製品均須向香港藥劑業及毒藥管理局註冊，方可合法於市面售賣。非法售賣及管有第 I 部毒藥及未經註冊藥劑製品均屬刑事罪行，最高罰則為罰款十萬元及監禁兩年。

西布曲明是一種抑壓食慾的藥物，曾用作治療肥胖症。然而，如果停止服用西布曲明，體重可能逐漸回升。



在 2003 年 1 月至 2009 年 3 月期間在歐洲、拉丁美洲和澳洲進行的「西布曲明心血管反應（SCOUT）研究」顯示，肥胖及過重的病人使用西布曲明，較單以運動及節食處理體重的人士，更易出現如心臟病發及中風等心血管問題。藥劑業及毒藥(藥劑製品及物質註冊：臨床試驗及藥物測試證明書)委員會考慮了 SCOUT 研究所得的結果、該些產品在港的使用情況及其他國際監管組織的監管行動後，建議取消所有含西布曲明的藥劑產品的註冊。自 2010 年 11 月起，衛生署已取消所有含西布曲明的藥劑產品的註冊。



酚酞

『酚酞』曾用作治療便秘，但因可能致癌，自2001年被禁止在香港作藥劑製品使用。酚酞有基因毒性並能破壞脫氧核糖核酸或導致基因突變。

動物甲狀腺組織

動物甲狀腺組織含有多種甲狀腺荷爾蒙。甲狀腺荷爾蒙會增加新陳代謝從而使體重下降。動物甲狀腺組織會增加甲狀腺功能亢進和心血管系統併發症的風險。

利尿劑

利尿劑是處方藥物，只可憑醫生處方在註冊藥劑師監督下於藥房售賣，可用作治療心臟衰竭、血壓高和水腫，但亦可能引致低血壓和電解質如鉀、鈣、鈉、鎂的流失和不平衡。過量服用可導致脫水、癲癇、腎臟受損、不省人事甚至昏迷。

你是否超重和肥胖？

體重指標（BMI）是成年人量度超重和肥胖程度的常用方法，計算方法為體重（公斤，kg）除以身高（米，m）的平方，即是 kg/m^2 。根據世界衛生組織按亞洲成年人而定的體重分類，體重指標達 23.0 至少於25.0 即屬超重，而體重指標達25.0 或以上即屬肥胖。另一評估方法是量度腰圍，男士腰圍超過90厘米或約36吋，女士腰圍超過80厘米或約32吋，即屬中央肥胖。



過重及肥胖的害處

肥胖會增加患上一些慢性疾病的風險，包括 高血壓、心臟病、高膽固醇、糖尿病和腦血管病。研究報告亦指出，肥胖兒童會較大機會在長大後繼續面對過重及肥胖的問題，而肥胖的成年人有較大機會患上心臟病、糖尿病、中風、癌症等非傳染病。根據世界衛生組織估計，44%的糖尿病負擔、23%的缺血性心臟病負擔以及 7%至 41% 的某些癌症負擔可歸因於超重和肥胖。儘管如此，肥胖人士如要控制體重，必須選擇合適的方法。

本地超重或肥胖的情況

衛生署由 2004 年建立行為風險因素監測系統，透過定期及有系統的電話調查，收集本港成年人口各種與健康風險有關的行為模式資料，系統其中一項是根據世界衛生組織按亞洲成年人而定的體重分類監測本地 18-64 歲成年人口超重和肥胖的比率。根據 2012 年的調查，BMI 等於或超過 23.0（即屬於「超重」或「肥胖」）的成年人士大約佔 36.6%。當中，BMI 等於或超過 25.0（即屬於「肥胖」）的佔 18.8%。男性（47.2%）比女性（27.8%）較多屬超重或肥胖。45-54 歲年齡組別的人士超重或肥胖的比率為最高（51.1 %）。





體重控制方法

體重增加是從飲食中所攝取的熱量與正常身體機能或日常活動所消耗的能量之間失衡的結果。超重和肥胖的上升趨勢，主要是由於不健康的飲食習慣、高脂和高糖食物的普及和缺乏體能活動所致。本地及海外醫學研究顯示，這些不健康的生活模式，往往是導致心臟病和糖尿病等許多非傳染病的原因。因此，要控制體重，市民應採取健康生活模式，特別是注意均衡飲食及恒常運動，而非服用減肥產品。

做運動必須持之以恆，成年人應每週進行最少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，或相等份量的體能活動，以獲得改善健康的效果。





健康飲食可透過下述要點實行：

- ⇒ 按健康飲食金字塔的建議，進食不同種類食物，以達到營養均衡；
- ⇒ 每餐應以五穀類食物為主，尤其以高纖五穀更佳，如紅米飯、糙米飯、菜飯、蕎麥麵或麥包等；
- ⇒ 每天吃最少兩份水果和三份蔬菜；
- ⇒ 多選取含較低鹽、脂肪和糖分食物，例如低脂奶／脫脂奶；瘦肉、魚肉及去皮禽肉；新鮮蔬果等；
- ⇒ 減少進食經醃製或加工食物，如火腿、煙肉、香腸、臘味、鹹蛋、鹹魚、醃菜等；
- ⇒ 避免高鹽、油、糖的小食，如炸薯條、炸雞腿、漢堡包、糖果、汽水、即食麵等；及
- ⇒ 採用低脂烹調方法，如蒸、煮、焗或焯等。



所有已註冊的藥劑製品必須於包裝附上香港註冊編號，格式為「HK-XXXXXX」。未經註冊的藥劑製品並未經由藥劑業及毒藥管理局評審，其安全、品質及效能未能獲得保證。市民在服用任何聲稱可以減低體重的產品前，應先諮詢醫護人員的意見。市民切勿自行購買或服用成分或來歷不明的產品，尤其是購自互聯網或香港境外的。如對產品有懷疑或服用後感到不適，應尋求醫護人員的意見。

市民如想知道更多有關健康飲食、體能活動及預防非傳染病的資料，可瀏覽衛生署健康地帶網站 (www.cheu.gov.hk) 及活出健康新方向網站 (www.change4health.gov.hk)。

編輯組：

程卓端醫生、吳國保醫生、歐家榮醫生、梁敏之醫生、陸耀欣醫生、梁潔芳女士、歐陽瑞圻女士及朱景熹先生

本刊物由衛生署出版

聯絡單位: 衛生署衛生防護中心監測及流行病學處毒物安全監察組

香港灣仔愛群道愛群商業大廈1301室

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