




引言


親愛的會員朋友們，2026年，GLP-1類減重藥物已成為基層醫療的主流工具，Semaglutide與Tirzepatide不僅帶來手術級減重成效，更深刻改變糖尿病、肥胖與慢性病防治的遊戲規則。然而，藥物僅是起點，真正的成功來自AI技術的智慧輔助、護理與營養師的專業角色演進、國際指引的精準應用、飲食風險的嚴格控管、衛福部政策的實務整合，以及營養衛教的全面轉型。本期會訊以「減重藥物時代的智慧整合照護：AI輔助、跨專業角色與政策指引」為主要方向，邀請六位基層專家分享第一線經驗與反思，幫助會員掌握最新趨勢，強化臨床判斷力，實現「藥物+專業+政策」的三贏局面，讓減重不再只是數字下降，更是病人健康餘命與生活品質的真正提升。透過這六篇文章，我們將看到AI如何加速文獻整合與程式開發、護理師如何守護用藥安全、指引如何指引精準治療、含糖飲料如何成為糖尿病隱形殺手、衛福部政策如何與減重業務完美結合，以及營養師如何在藥物盛行下重塑衛教價值。以下逐一介紹各篇核心內容，敬請細讀。

第一篇由周柏穎營養師撰寫的《從GPT-3.5到GPT-5.0的體驗與反思》，帶領讀者回顧AI語言模型的演進歷程。文章詳述GPT-3.5的自然語言生成雖帶來驚喜，但幻覺現象頻繁；GPT-4.0則在程式撰寫與文獻整合上大幅躍進，食物圖像熱量判斷準確率達75%以上；GPT-5.0更強化上下文整合與個人化回覆，圖像辨識能力從「國小生」進化到「大學生」水準。作者以糖尿病衛教師視角反思，AI是放大專業價值的輔助工具，而非取代思辨的捷徑，並提出「將AI視為討論引子、強化專家驗證、教導病友判斷風險」三大臨床挑戰，強調AI時代臨床核心價值在於人性關懷與情感支持。

第二篇林家甄護理師的《基層醫療中護理人員於GLP-1類減重藥物照護之角色探討》，系統歸納護理師在減重藥物治療中的五大核心角色。從起始前評估（健康史、共病、目標設定）、病人教育（注射衛教、副作用飲食指導）、安全監測（血糖血壓、副作用警訊、手術前停藥）、行為改變與心理支持（少量多餐、高蛋白、動機式晤談），到跨專業協調（與醫師、營養師、藥師合作），完整呈現護理師如何提升用藥安全、依從性與長期成效。文章強調，減重治療需跨專業團隊，護理師的持續追蹤正是確保治療成功的關鍵。

第三篇楊幼琳醫師的《2026年EASO、TMASO及ADA於體重管理上更新的指引》，精準整理歐洲肥胖醫學會（EASO）、台灣肥胖醫學會（TMASO）與美國糖尿病學會（ADA）的最新共識。文章指出肥胖為慢性易復發疾病，需同時處理fat mass disease與sick fat disease；詳列Semaglutide與Tirzepatide的適應症（心衰竭、MASH、睡眠呼吸中止症等），並介紹台灣TFDA核准的五款減





重藥物 (Orlistat、Liraglutide、Naltrexone/Bupropion、Semaglutide、Tirzepatide) 的機轉與成效。特別強調 ADA 「對的病人、在對的時機、選擇最精準藥物」原則，以及地中海飲食、阻力訓練與蛋白質補充的重要性，為臨床提供明確指引。

第四篇林賢鑫醫師的《含糖飲料、人工甜味劑與糖尿病的關係》，以最新系統性回顧與世代研究數據，剖析游離糖與第二型糖尿病風險。文章指出每日多喝一份含糖飲料 (SSBs, 約 350ml) 糖尿病風險上升 25%，液態糖遠比固態糖危險；人工甜味飲料 (ASBs) 風險雖較低，但長期仍可能因食慾刺激與腸道菌相改變而增加 11% 風險。作者呼應 2025 ADA 指引，建議以水或無糖飲品為首選，搭配每週 ≥ 7.5 MET·小時運動，雙管齊下才是預防糖尿病的上策，並提醒台灣手搖飲文化與標示陷阱需特別注意。

第五篇楊宗衡醫師的《衛福部政策與減重相關業務的結合》，詳述如何將代謝症候群防治計畫、糖尿病及初期慢性腎臟病照護整合方案 (DKD)、B/C 肝給付改善方案與減重業務深度結合。文章說明肥胖為慢性腎臟病上游加速器，透過完整抽血、體組成檢測、GLP-1 藥物、營養師衛教、線上陪跑、CGM 與運動介入，可顯著改善 HbA1c、UACR、eGFR 等品質指標，同時爭取最高品質獎勵金。表列 Tirzepatide 與 Semaglutide 在血糖、體重、心血管與腎臟保護的實證數據，提供診所「把政策收案做深做實」的完整操作藍圖。

第六篇李宛芸營養師的《減重藥物盛行下，營養衛教何去何從？》，直指藥物雖讓減重快速，但停藥後復胖與肌肉流失風險高達三分之二。文章提出營養師角色三大轉型：從「不准吃」到「多吃優質蛋白與纖維」、從熱量計算到精準營養治療 (MNT)、從行為監督到心理支持與習慣養成。分享「穩健適應、高效減脂、習慣養成」三階段衛教策略，並以同心藝文診所實務數據證明，藥物+減重療程組在最短時間內達成最多體脂減少、最少肌肉流失的優異成果，強調營養師是「改變的結果」關鍵推手。

本期六篇文章環環相扣，從 AI 技術到臨床實務、從國際指引到本土政策、從風險防控到角色轉型，形成完整減重照護生態。期待會員朋友們閱讀後，能將這些洞見立即應用於診間，共同迎接減重醫學的黃金時代！

