



## 類固醇二十問

一聽到「類固醇」，大家可能第一個想到的畫面就是我會不會變成月亮臉。接著許多恐怖的念頭就浮現，所以，醫生開的藥，可以打折就打折，能隔天少吃一次就少吃一次，甚至於搞得起伏不定或病情惡化。

什麼是類固醇呢？類固醇的正確名稱為「副腎上腺皮質激素」，具有強力的抗發炎及免疫調節的作用。對於一些發炎性的疾病如血管炎、氣喘、過敏性疾病、頑固性溼疹、過敏性休克、慢性阻塞性肺病、許多的自體免疫疾病（如紅斑性狼瘡、皮肌炎、多發性肌炎、腎絲球腎炎、發炎性關節炎、硬皮症）、腦部水腫、一些發炎性的神經病變及癌症（如淋巴瘤）的治療效果，常常有立竿見影之效。

在這所謂的美國仙丹尚未引進之初，許多被列為「絕症」的免疫或神經疾病性疾，都能得到治療或病情減緩的效果。對於這樣的一個「神藥」，大家的心理是又愛又怕，即使是美國仙丹當然也少不了會有一些可能發生的副作用及應該注意的事項。據分析病人所擔心的類固醇副作用為：月亮臉、變胖、水牛肩、骨質疏鬆、皮膚變薄、水腫、容易感染、青春痘、長不高、血糖上升、感染率增加、口腔黴菌感染、體毛增多、傷口癒合力變差等，還發現仍然存在對於類固醇會傷腎或累積於體內的迷思。其實，在有經驗的醫師謹慎使用下，「類固醇」就是治病救人的仙丹，但使用不當當然會帶來副作用，就像一把寶劍，能夠救人也能殺人一樣。如果可以遵守醫師的指示服用藥物，當病情獲得控制，醫師就會把類固醇用量慢慢減輕，所以在治療過程中，需要充分的耐心以及配合醫師的指示。

含有類固醇的製劑種類繁多，大致可歸納為口服型、注射型、吸入型及外用型。以下特別針對病患常有的迷思，一一解惑：

### Q1. 為什麼我的疾病需要用到類固醇？

所謂的免疫系統性疾病示身體內的免疫系統失去控制了，而產生自己攻打自己的現象。類固醇可以像踩煞車一樣，讓失調的免疫系統受到控制。所以，醫生會在早期先用較大劑量的類固醇來治療。就像大火延燒時要請消防隊用大水去救大火一樣，使病情在短時間內獲得良好的控制。

### Q2. 我會不會一輩子都要吃類固醇？

不一定。在疾病剛開始或病情較嚴重時，會用比較大劑量的類固醇，使病情在短時間內獲得比較良好的控制。當疾病慢慢穩定下來的時候，醫師會依照病情的變化，加入其它的免疫調節藥並慢慢減少類固醇的用量，甚至停用。

### Q3. 類固醇會傷身體，不是嗎？

類固醇的代謝是經由腎臟排出，但不會堆積在腎臟內，也不會累積在體內。但長期使用的病人，可能會造成腎上腺的功能暫時抑制，所以不可以隨意停止服用藥物。

### Q4. 我最近控制的不錯，可不可以自己停藥？

絕對不可以。因為人體每天會分泌 7.5 毫克左右的內生理性類固醇。而且有一個生理週期。就是早上體內的可體松 (cortisol) 量最高，下午到最低點。當長期服用超過三顆以上 (15 毫克) 而且持續三個月以上的時候，會抑制這個自動分泌的功能。長期服用類固醇的病友，如果突然停用藥物的話時，會造成腎上腺功能低下的一些症狀，如全身虛弱、嘔吐、低血壓或全身酸痛不適。很多病人因感冒忽然停用類固醇，而導致低血壓及休克反應，應特別注意。不過這不代表你一定不可以減藥或你得終身服藥哦！

什麼是可體松，是主要的糖性皮質賀爾蒙，由腎上腺皮質合成及分泌，經過下視丘、腦下垂體等分泌之 CRH、ACTH 等激素控制，是生命中的必需品。控制碳水化合物、蛋白質、脂質之代謝，維持正常血壓；抑制過敏及炎症反應。

### Q5. 我聽人家說吃類固醇會水腫？

剛開始類固醇的用量如果超過四顆 (20 毫克) 的時候，可能會造成體內水分及鹽分的堆積因此會造成水腫的現象，這並不是類固醇傷害到腎臟的關係。所以在服用類固醇期間，只要注意少吃太鹹的食物、避免吃醃製或調理過的食物 (如果一定要吃罐頭的話，看一下標籤上成分，確定每份所含的鹽分不超過 140-200 毫克)、每天注意體重的變化，就可以減少水腫的現象。

### Q6. 聽說吃類固醇會變胖，又會有月亮臉、水牛肩的現象，一吃類固

#### 醇就會變得很胖很腫？

這些現象和類固醇使用的量與時間有關，而且在停止服用類固醇之後，就會慢慢改善。剛開始吃類固醇，大部分的人會變得食慾增加，很容易飢餓，越餓吃越多，吃的多，又運動的少，於是脂肪就悄悄上身了。每

天吃四顆（20 毫克）類固醇，可能會造成脂肪重新分佈，開始有臉變圓、水牛肩或身軀肥胖的現象出現。但是這些副作用會隨著類固醇的用量減少和飲食的控制，而慢慢恢復正常。如果在使用類固醇的期間，好好地控制食物的熱量及澱粉類及糖類的攝取，就可以維持美麗的外型及身材。

### Q7. 聽人家說吃類固醇會得骨質疏鬆症？

不是每一個服用類固醇的病患都會造成骨質疏鬆症。一般而言，長期服用每天四顆（20 毫克）以上的類固醇，而且要超過 3 至 6 個月以上，才比較可能會造成骨質疏鬆。日常生活中，可以增加鈣質的攝取（每天至少 1500 毫克）、配合鈣片的使用、多吃較多鈣質的食物（如牛奶一杯約有 300 毫克的鈣質、乳酪製品、小魚乾、排骨湯、菠菜、芝麻、髮菜、大豆等）、補充維生素 D（400 IU/天）、適當的負重運動（如散步或太極拳等）、避免長期臥床、戒除菸酒可以減少骨質的流失。

### Q8. 我有糖尿病，吃類固醇要注意什麼嗎？

短期使用較高劑量的類固醇（每天八至十二顆）可能會使血糖上升。如果有糖尿病的患者，除了平時糖尿病飲食上的控制外，要多注意血糖的測量。另外，醫師可能會在短期內使用注射式胰島素或增加口服降血糖藥的劑量，使血糖控制的比較穩定。

### Q9. 服用類固醇會不會造成缺血性骨壞死？

造成缺血性骨壞死的原因有很多，其中有些人是因為身體內有一些抗體會造成小血管的阻塞，而造成骨頭缺血性壞死。很多年以前，因為沒有其他的免疫調節藥可以用，長期使用高劑量（每天 10 顆以上）的類固醇，比較容易造成缺血性骨壞死。現在有比較多種藥物可以代替類固醇，當病情慢慢被控制後，醫師會慢慢減少類固醇用量。所以現在比較少見到因為類固醇造成缺血性骨壞死的現象。

### Q10. 我在吃類固醇，會不會傷胃？需不需要吃胃藥？

單獨服用類固醇而沒有合併使用止痛消炎藥的話，並不會增加腸胃道出血的現象。不過有些病患可能會覺得有胃刺激的感覺，可以配合使用胃藥。

### Q11. 我在服用類固醇的期間，要如何避免感染？

每天服用四顆以上類固醇，可能會比較容易感染或口腔黴菌感染。除了要注意傷口的清潔、口腔衛生的保健外，如果有口腔內黴菌，醫師會給您漱口藥水治療。另外，要減少出入人多的公共場所，並且戴口罩、勤洗手，以避免感染的機會。

## Q12. 如果一天之中忘記服藥，要怎麼辦？

請盡量不要忘記服用藥物，而且千萬不要自行增加或減少藥物。如果早上忘記服用，可以盡快補服；如果已經接近下一次服藥的時間，就不用補服。

## Q13. 什麼是脈衝治療？

所謂類固醇脈衝治療，就是在短時間內注射大劑量的甲基類固醇(類固醇的一種)，來達到有效的抗發炎及免疫調節的能力，讓疾病能夠在短時間內獲得控制，這就好像消防隊在救火時，用大量的水來滅火，可以使疾病得到快速的控制。

## Q14. 我是不是一定要使用類固醇脈衝治療？會不會有什麼不舒服還是副作用？

一般來說，醫師會選擇使用脈衝治療，通常是疾病的發炎程度比較嚴重。在這個時候，如果不很快地使用大劑量的抗發炎藥物來治療，可能會使病情比較不容易控制。在脈衝治療之後，也比較容易把口服類固醇的劑量降低。

在注射脈衝治療的時候，可能會有臉部皮膚發紅、發熱的情形，這種感覺會在藥物注射完畢後，會減輕而且慢慢消失。而有些病人可能會因為精神較亢奮而失眠，在這個時候可以使用少量的安眠藥來幫助睡眠。對於原本有糖尿病的患者，在進行脈衝治療期間，可能會使血糖升高，醫師通常會每天測量血糖，並使用小劑量的胰島素來控制。而有些病人可能會有血壓上升的情形，由於護理人員會密切注意血壓的變化，所以這個部分，可以不用擔心。

## Q15. 使用類固醇脈衝治療會不會降低我的免疫力？

在使用大劑量的類固醇時，可能會抑制身體的免疫功能。所以，在注射之前，如果有蛀牙、中耳炎、鼻竇炎或小便疼痛等，請先告訴醫師或護理人員。醫師會評估您的狀況，再決定是否可以使用脈衝治療。另外，接受脈衝治療後的兩個星期，盡量減少到人多的地方，如公共場所或電影院等，或出門最好戴口罩、勤洗手以減少感染。

## Q16. 什麼是吸入型類固醇？

吸入型類固醇為氣喘患者的第一線用藥，可以有效的減緩氣道的發炎及減少氣喘發作的機會；在氣喘或過敏性鼻炎的患者，當氣道或鼻腔屬

害的發炎時，需要用上吸入型的類固醇來達到有效的控制氣管或鼻腔內的發炎。

### Q17. 我一輩子都要用吸入型類固醇嗎？

過敏性鼻炎及氣喘患者，主要是因為呼吸道的慢性持續性發炎。一般而言，輕度間歇型的氣喘患者，不需要規則使用；但對於每天都會發作的患者，則應該要長期規則服用，否則可能會使氣喘或鼻炎不易控制。

### Q18. 吸入型類固醇有什麼副作用嗎？

低劑量的吸入性類固醇，不會嚴重的全身性併發症，僅少量被吸收。以一天吸入的總量來說，一天不會超過 0.5-1 顆的口服類固醇。較常見的副作用為咽喉部黴菌的感染，要記得每次使用完後要漱口。

### Q19. 什麼是類固醇類藥膏？

局部的皮膚血管炎、較厲害的皮膚炎或藥物過敏、異位性皮膚炎或濕疹等疾病，醫師會使用局部的外用合成類固醇藥膏，來幫助皮膚發炎狀況趕快獲得控制。有感染的皮膚傷口則不可以使用類固醇藥膏。

### Q20. 類固醇藥膏有什麼副作用嗎？

小範圍塗抹皮膚，每天用量小於五公克，一般並不會有全身副作用發生。不過，如果不當使用，局部的皮膚有可能會產生萎縮、萎縮紋、血管擴張、瘀青。一般醫師對於局部的副作用皆非常小心謹慎，要小心不要任意在藥房買藥膏，可能會造成用量過多。

使用類固醇時，如能於避免副作用發生的前提下，在最短的時間內，使用適當的劑量而且又讓類固醇發揮其最大的療效，使病人的疾病獲得控制，減藥後或停藥後，疾病又不會復發或反彈，此為類固醇的最高境界。而要達到此目標，就需要病人本身與醫師的配合。此外，勿信偏方及厝邊朋友的不當建議，就可以把疾病控制好，又可以讓使用類固醇的病人獲得最大的利益哦！

若有任何疑問，可向醫師或護理人員詢問。電話：2990833 轉 \_\_\_\_\_