



佛教大林慈濟綜合醫院
Buddhist Tzu Chi Dalin General Hospital

社區健康促進

認識類固醇

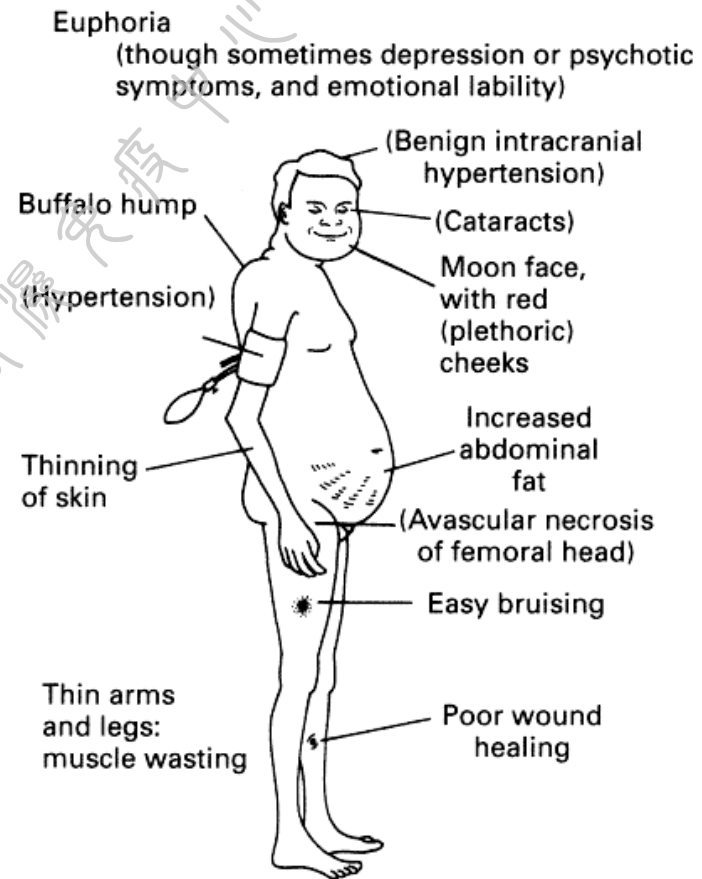
大林慈濟醫院風濕免疫科

主治醫師 呂明錡



常見的錯誤觀念

- 聽說風濕科給的藥都有類固醇，對身體很不好，你給我的藥千萬不要有類固醇喔！
- 醫師，類固醇聽說會傷肝傷腎，你開的類固醇，我都不敢吃。
- 聽說吃類固醇會...



Also:

Osteoporosis
Tendency to hyperglycaemia
Negative nitrogen balance
Increased appetite
Increased susceptibility to infection
Obesity

類固醇是甚麼

- 是人體中本來就有的荷爾蒙
- 在寒冷，疼痛，感染，運動，憂鬱，饑餓時都會增加分泌。
- 於壓力下提供能量：抑制多數器官之攝取葡萄糖，增加肝臟之糖質產生，產生胰島素抗性
- 抑制脂肪分解，發炎及免疫反應
- 影響情緒
- 抑制生長(青春期前)



類固醇的歷史

- 類固醇於1948年開始使用在類風濕性關節炎
- 開啟這醫學新頁的三位美國學者還因此得了諾貝爾獎
- 很快的類固醇廣泛運用於臨床各式各樣的疾病上，有很好的效果，又稱“美國仙丹”
- 之後，很多副作用報告出現



類固醇的應用

- 補充:先天性腎上腺皮質功能不全
- 抑制發炎:治療關節炎、嚴重過敏、氣喘及各式各樣免疫系統的疾病（包括類風濕性關節炎，系統性紅斑性狼瘡，乾燥症，血管炎，血小板低下，腎臟腎絲球腎炎等）
- 此外也與其他藥品一起使用，預防器官移植之排斥作用
- 惡性腫瘤:白血病,淋巴瘤,化學治療誘發之嘔吐，也有其角色



類固醇的不良反應

- Cushing身體特徵(月亮臉 水牛肩 軀幹胖但四肢瘦小 皮膚易紫斑)
- 骨質流失 血糖升高
- 白內障 青光眼
- 易感染
- 消化性潰瘍
- 缺血性骨頭壞死
- 孩童生長停滯



是否一定要使用類固醇

- 類固醇抗發炎的效果，比消炎藥來的快，來的強，並且沒有腎毒性，也比較少造成腸胃的不適
- 在某些疾病，如系統性紅斑性狼瘡，嚴重的過敏，類固醇是首選治療
- 在某些疾病，如類風濕性關節炎，僵直性脊椎炎，類固醇是誘導緩解的角色，需要配合其他抗風濕的藥物或免疫調節劑一起使用，否則長期控制效果不好



是否一定要使用類固醇

- 在某些疾病，如退化性關節炎，痛風，類固醇是症狀緩解劑，疼痛時才使用
- 在大多數疾病,類固醇並未唯一的選擇，但是其他的藥物也有其副作用，因此常合併使用，截長補短
- 在疾病活動度高時,不鼓勵一天一次或隔日使用，應該照醫囑使用



類固醇不會傷腎

- 很多人都有錯誤的觀念”類固醇會傷腎”
- 其實，剛好相反，類固醇可以治療很多免疫系統引起腎臟病
- 風濕病患者常合併使用消炎藥，才是傷害腎臟的主因
- 有些病本身腎臟就容易受侵犯，如系統性紅斑性狼瘡有一半以上的機率會影響到腎臟，並不是類固醇造成的



中藥是否對風濕免疫病有效

- 中醫是祖先千年的智慧結晶，當然對很多病都有一定的療效
- 真正的道理至今尚未能清楚
- 風濕免疫病是近百年才多起來的文明病之一
- 老祖宗並未遇過這些病，現在中醫是以推論的方式來治療風濕免疫病
- 大陸的中醫發達，但風濕免疫病的治療確是落後一般醫療水準



如何減少類固醇的副作用

- 以前會產生類固醇的副作用，跟**長期使用高劑量**(每日12-16顆持續數個月)有關
- 現在是如果需要高劑量類固醇，則使用類固醇脈衝治療，劑量雖高，但是打完後一至二天就代謝完了，副作用不大
- 若需長時間使用，則考慮每天4顆以內的低劑量，合併其他免疫抑制劑或抗風濕的藥物使用
- 疾病情況穩定，可依醫囑隔日服用



如何減少類固醇的副作用

- 局部給予
- 氣喘患者，以吸入型為主
- 過敏性鼻炎，以鼻噴劑
- 關節炎，局部注射
- 皮膚有發炎，局部塗抹
- 類固醇的皮膚吸收效果不錯，大面積的乾癬或蕁麻疹塗抹，其實身體吸收比口服劑量高，應該以口服藥為主



患者因應之道

- 限制熱量攝取 避免增加體重
- 限制鹽分之攝取 以減低高血壓 水腫及鉀流失
- 考慮同時給予制酸劑
- 補充鈣片及維生素D
- 監測血糖
- 避免感染





勿信偏方

■ 2006/8/11

■ 嘉義市調查站緝查今天遠赴高雄縣鳳山市，在當地知名的＜慈勇堂中藥行＞查獲非法摻雜＜類固醇＞、＜小蘇打＞的黑心中藥，廿多公斤，以及高純度類固醇280公克，負責人蔡孟坡坦承確實有在中藥內摻雜類固醇，全案偵訊後，依藥事法移送地檢署偵辦。



比上不足，比下有餘

- 免疫風濕病固然是慢性病，很可能須要終身服藥
- 但是，如果好好控制，藥物可以減到最低，副作用也會最少，也可以過正常的生活
- 另一方面，病情控制不好，關節變形，器官壞掉了，對生活品質及生命都有影響
- 很多慢性病也是每天吃藥，甚至於有些病，比如說某些癌症，並未有好的治療



治療觀念的改變

- 早期診斷，早期治療
- 有很多好的免疫指標來早期診斷疾病及追蹤病情
- 新的藥物的發展，比如說恩博，可以有有效的控制病情且副作用不大
- 不只單靠一種藥物，比如說類固醇，而是合併多種機轉不同的藥，避免單一藥物高劑量的副作用，又可以加成其效果



保養的秘訣

- 免疫風濕病的保養重點不在於飲食方面
- 保持良好的心情
- 避免太大的壓力
- 不要熬夜，早睡早起
- 適當的運動



結論

- 類固醇有其療效及副作用
- 醫師了解其長處及短處，有很多方式可以達到最好的療效，並且使得副作用降至最低
- 不要自行調整藥物服用方式
- 更不要聽信偏方，傷財又傷身





佛教大林慈濟綜合醫院
Buddhist Tzu Chi Dalin General Hospital

社區健康促進

謝謝聆聽

祝大家身體健康

