

佛教大林慈濟綜合醫院

門診衛教記錄表

一、主辦單位：過敏免疫風濕中心

二、衛教主題：類固醇

三、衛教日期：96 年 04 月 13 日

四、衛教時間：9：30 ~ 10：00

五、主講者/記錄者：彭靜尼/朱玲瑩

內 容 摘 要

類固醇 美國仙丹



毒藥??

仙丹??

起源於 -- 1948 年

- 美國風濕病專家亨趣先生所發明的
- 讓嚴重關節炎不能走路的病人，每天注射類固醇，幾天之後，這些病人居然能夠起立走路，甚至跳舞。

類固醇是什麼??

- 又稱【腎上腺皮質素】
- 人體分泌的荷爾蒙
- 作用：
 - @維持血壓及心臟血管功能
 - @減緩免疫發炎反應
 - @對抗胰島素代謝葡萄糖的能力
 - @對醣類及鈉滯留作用

類固醇是什麼??

- 又屬於【壓力性荷爾蒙】
- 類固醇的濃度最高——清晨時，
濃度最低——夜裏時。
- 每天分泌約 20 mg，緊急時可以分泌 5 倍以上的量。

類固醇之臨床應用

- 氣喘
- 紅斑性狼瘡
- 類風濕性關節炎
- 腎上腺功能不足
- 器官移植
- 肺病
- 腎臟 等

類固醇的副作用

- 皮膚變薄、微血管擴張
- 骨質疏鬆
- 胃或十二指腸潰瘍
- 多毛症
- 粉刺
- 水及電解質不平衡
- 白內障
- 高血糖；高血脂
- 庫欣氏症狀，如月亮臉(moon face)、水牛肩、青蛙肚(因脂肪組織溶解，重新分佈在中心軀幹，故產生)。

日常生活保健

- 注意血壓的變化---血壓上升。
- 避免體重過重---饑餓(類固醇使人容易饑餓、吃很多，顯著的食慾增加)
- 限鹽飲食---鹽和液體的滯留
- 預防感染---降低對感染的反應
- 保持心情愉快---引起極度的高興、憂傷、或活躍。
- 飯後服藥或加胃藥---降低對腸胃道的刺激。
- 調整生活型態：如戒菸、戒酒、做有輕微負重的運動等。
- 治療期間，必須在指定時間回診。
- 不可任意停藥，因為定期定量服用才可達到最佳治療效果。
- 適當的運動。

如何預防骨質疏鬆症？

減少類固醇使用劑量，或使用不同途徑的類固醇，例如吸入形的類固醇。

多攝取高鈣食物

- 乳類食品如牛乳、乳酪、優酪乳等
- 魚類、生蚶、蚌類、排骨(烹調時加一點醋，更能使鈣質釋放出來)
- 豆腐(因為製造過程中加入了鈣化合物)、海藻、紫菜、芝麻及深綠色蔬菜。

中國人常見食物鈣含量表

鈣含量	大於 200 毫克(每 100 公克)	50—200 毫克(每 100 公克)	小於 50 毫克(每 100 公克)
奶類		鮮奶	
肉蛋類		蛋類	牛肉、鴨肉、雞肉、螃蟹、豬肉、內臟
水產類及其製品	勿仔魚、田螺、小魚乾、蝦米扁魚乾、鹹海蟹、蚶乾、蛤蜊	烏賊、蝦、蚶、魚翅、鹹海蟹、鮑魚、魚鬆	鯉魚、魚丸、白帶魚、虱目魚、吳郭魚、蛙、九孔、海參、旗魚
五穀根莖類		加鈣米	麥、小米、玉米、稻米、麵食、馬鈴薯、芋頭、甘藷
豆類及其製品	黑豆、黃豆、豆皮、豆腐乳、豆鼓	豆干、油豆腐、豆腐、紅、綠豆、皇帝豆、刀豆、毛豆、豌豆、蠶豆	豆漿、菜豆

鈣含量	大於 200 毫克(每 100 公克)	50—200 毫克(每 100 公克)	小於 50 毫克(每 100 公克)
蔬菜類	髮菜、紫菜、鹹菜乾、九層塔、金針、芥藍菜、莧菜、高麗菜乾、高麗菜蕊、木耳	芥菜、香菇、海藻、海帶、菠菜、蕃薯葉、空心菜、油菜、韭菜、白蘿蔔、榨菜、雪裡紅、茼蒿、筍筴、蔥、蒜	苦瓜、茄、筍、蘿蔔、辣椒、胡瓜

水果類		橄欖、龍眼乾、葡萄乾、紅棗、黑棗、木瓜糖	柑、蘋果、葡萄、香蕉、楊桃、香瓜、梨、鳳梨、文旦、西瓜
其他	黑芝麻、白芝麻、黑糖、紅茶包種茶、健素糖	花生米、瓜子、杏仁、乾蓮子、腰果、棗子	

鈣含量 >200 毫克



鈣含量 50~200 毫克



請勿自行購買藥物

需遵循醫師囑咐