



衛教編號:AIR-009

2002.07.01 訂定
2020.09.28 (9 修)
2018.08.10(10 審)

類固醇

一聽到「類固醇」，大家可能第一個就會想到會變成月亮臉，因此就會對醫生開的藥自行減量或不吃，導致病情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「腎上腺皮質激素」，具有抗發炎及免疫調節的作用，因此對於一些發炎性的疾病如氣喘、過敏性疾病、頑固性溼疹、慢性阻塞性肺病、自體免疫疾病（如紅斑性狼瘡、皮膚炎、多發性肌炎、腎絲球腎炎、硬皮症等）、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。

全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經免疫風濕科醫師檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

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。以下特別針對病人常有的迷思，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是身體內的免疫系統失去控制，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，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 毫克左右的內生性類固醇（也可稱為生理性類固醇），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。不過這不代表您一定不可以減藥或得終身服藥哦！

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而有水腫的

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，避免吃太鹹、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。每天吃一顆（5 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、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人都會造成骨質疏鬆症。一般而言，長期服用每天 1.5 顆（7.5 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。如果有糖尿病的病人，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機會。不過有些病人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？

請儘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，可以儘快補服；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減輕而且慢慢消失，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病人，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，由於護理師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師。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，儘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病人的第一線用藥，可以有效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病人，當氣道或鼻腔厲害的發炎時，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？

過敏性鼻炎及氣喘病人，主要是因為呼吸道的慢性持續性發炎。一般而言，輕度間歇型的氣喘病人不需要規則使用；但對於每天都會發作的病人，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，不會有嚴重的全身性併發症，僅少量被全身吸收。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，局部的皮膚可能會產生萎縮、萎縮紋、血管擴張、瘀青。醫師對於副作用會非常小心謹慎觀察，請您不要任意在藥房買藥膏，可能會造成用量過多。

結論

「類固醇」就是治病救人的仙丹，但若使用不當就像一把兩面刀，能夠救人也能殺人，因此在治療過程中，需要充分的耐心及配合醫師的指示用藥，勿信偏方及朋友的不當建議，當病情獲得控制，醫師才能將類固醇用量降到最低。

參考文獻

臺中榮總藥品手冊查詢系統 (2020) • *Prednisolone* •

取自 <http://www3.vghtc.gov.tw:8080/>

[pharmacyHandbook/education/#!/search?keyword=P](http://www3.vghtc.gov.tw:8080/pharmacyHandbook/education/#!/search?keyword=P)

rednisolone