

認識類固醇

大林慈濟醫院過敏免疫風濕科 主治醫師:呂明錡

960127 病友會講演資料

在過敏免疫風濕科的門診，常常在一系列的身體檢查，驗血，照 X 光後，給予病人正確的診斷後，開始用藥治療，這時病人常常會露出不安的表情說，醫師，聽說風濕科醫生給的藥都有類固醇，可不可以不要吃類固醇，聽說類固醇會傷腎傷肝，聽說會造成月亮臉，水牛肩，聽說吃類固醇會上癮，戒不掉…。這些都是不正確的觀念，有些副作用根本是冤枉的，並不是類固醇本身造成的，有些是古早的類固醇使用方式，所造成的副作用，以現在的給法並不容易產生，不過話說回來，其實醫師，護士，藥師等等醫療專案人員都常常對類固醇有錯誤的觀念，也難怪一般大眾對類固醇的認知錯誤百出，甚至還有些醫師使用舊式的給法，使病人產生不必要的副作用，在此，把前因後果一次做個說明，也希望患者可以享受類固醇的療效，同時也可以把其副作用降至最低。

其實，類固醇本來就是身體的荷爾蒙之一，在身體處於壓力下藉由抑制多數器官之攝取葡萄糖，增加肝臟之糖質產生，產生胰島素抗性來提供能量，在寒冷，疼痛，感染，運動，憂鬱，饑餓時都會增加分泌。另外類固醇在生理上可以抑制脂肪分解，發炎及免疫反應，也會影響情緒及抑制生長(青春期前)。類固醇在二次大戰後，開始應用在臨床治療，主要是取其抗發炎的效果，最早使用在類風濕性關節炎但是很快就廣泛應用在各式各樣的疾病上了。開啓這醫學新頁的三位美國學者 Hench, Kendall 及 Reichstein，還因此得了諾貝爾獎。可是，隨後，其副作用也一一被人報告，因此，人們對類固醇就有兩極化的意見。

目前類固醇在臨床上的應用有下列幾項，首先是補充因為先天性腎上腺皮質功能不全，無法製造出類固醇，但是最大宗的應用是抑制發炎反應，包括治療關節炎、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。最後在惡性腫瘤，白血病，淋巴瘤，化學治療誘發之嘔吐，也有其角色。類固醇最為人所知的副作用如下，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，產生消化性潰瘍，缺血性骨頭壞死，孩童生長停滯。

既然類固醇有那麼多副作用，那是否一定要使用類固醇呢？類固醇在過敏，免疫，風濕這些疾病上，是有其不可取代的角色，比如說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，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，雖然在大多數疾病，類固醇並非唯一的選擇，但是其他的藥物也有其副作用，因此常合併使用，截長補短。

既然類固醇是非用不可，那如何避免其副作用，好在從前人的經驗，我們知道類固醇的副作用主要是來自長期，高劑量的使用，因此現在如果治療上需要高劑量類固醇，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，只要在打完的數天內，避免感染，長期的副作用並不大，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，倘若疾病情況穩定，可依醫囑隔日服用。另外一個重要的進展是可以局部給予類固醇，比如說氣喘使用吸入型的類固醇，過敏性鼻炎使用鼻噴劑，關節炎或韌帶發炎使用局部注射，但是有一點觀念要澄清的是固然皮膚局部有發炎，可以局部給予塗抹類固醇藥膏，但是萬一發炎的面積太大了，皮膚塗抹的類固醇仍然可以很有效的進入身體中，不知不覺的產生嚴重的副作用，此時，應該採取口服的方式為佳。如此一來，可以大大的減輕類固醇的副作用，因此在過敏免疫風濕科的門診，其實已經不容易見到服用類固醇到月亮臉，水牛肩了。至於類固醇會傷腎的說法就是冤枉了，其實，剛好相反，類固醇可以治療很多免疫系統引起腎臟病，可能是風濕病患者常合併使用消炎藥，而消炎藥才是傷害腎臟的主因。另外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。

最後要提醒有服用類固醇，如果可以在使用期間限制熱量攝取，避免增加體重，限制鹽分之攝取，補充鈣片及維生素 D，監測血糖，避免感染應可以使類固醇的副作用降至最低。其實，現在的醫師對於類固醇的使用已經很有經驗，應該可以放心接受治療，可是仍然有些病人因為個人的因素，不願意西醫的治療，求助於偏方，而去年嘉義市調查站在高雄縣鳳山市，查獲在當地知名的〈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，因此患者反而是吃了更多類固醇而不自知，不但是副作用多，萬一延誤病情就後悔莫及了。