

## 類固醇小百科：

類固醇的正確名稱為「**副腎上腺皮質激素**」能夠控制我們體內的葡萄糖、脂肪、蛋白質等養分的代謝，也可以調解電解質平衡，控制免疫系統，具有極佳的抗發炎、止痛效果。病人常擔心的類固醇副作用有**一月亮臉、水牛肩、骨質疏鬆、水腫、血糖上升、感染率增加、體毛增多、傷口癒合力變差**等，同時還會有類固醇會傷腎或累積於體內的迷思，以下來看看大家常見的疑問有哪些？

### Q1.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**。長期使用的病人，可能會造成腎上腺的功能暫時受到抑制，所以不可以隨意停止服用藥物。

### Q2.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、配合鈣片的使用、多吃較多鈣質的食物、補充維生素D、適當的負重運動、避免長期臥床、戒除菸酒等，就可以減少骨質的流失。

### Q3.我有糖尿病，吃類固醇要注意什麼嗎？

**短期使用高劑量的類固醇(每天八至十二顆)**，可能會使血糖上升。如果本身有糖尿病，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劑量的方式，讓血糖的控制更穩定。

只要是藥品，它都潛存著可能的副作用。但是，我們必須了解：

- 一、無論何種藥物，一定都有其可能的副作用。
- 二、類固醇相較於其他很多藥物而言，在提供疾病治療上是相對安全的。
- 三、副作用來自於**過量或長期**的使用才會發生。相較於其他「口服、肌肉或靜脈注射的全身性給藥方式」，病灶部位直接注射副作用相對減輕很多！
- 四、正常情況下，人體每天都會分泌出一定量的類固醇來調節生理機能，當身體出現較嚴重的發炎或疼痛時，才會需要外來的類固醇來幫忙抑制細胞的發炎症狀，或者阻止疼痛神經的傳遞。

