

服用類固醇常見之副作用及注意事項

文/藥劑科 廖文聰 藥師

類固醇是一種醫師處方很常開立的藥品，舉凡在眼睛的發炎、過敏、類風濕性關節炎、紅斑性狼瘡等免疫失調的疾病，或是多發性骨髓瘤等都有很好的療效。這個俗稱的美國仙丹—類固醇就像一把劍的雙刃，可以當作治療疾病的利器，但若使用上沒有多加留意，也有可能被它的副作用傷的更深。常見的副作用大家耳熟能詳的不外乎是吃多了會變胖、水腫，會有滿月臉、水牛肩等現象，但其實它可能會造成更嚴重的副作用更值得我們去注意。可能會造成的副作用詳述如下：

一、對皮膚及軟組織的影響：

會使您的皮膚變薄，有時會出現紫斑，身體的脂肪會有重分配的現象而集中在軀幹、肩部及臉部，有時會有脫髮及多毛症及座瘡等現象。

二、對眼睛的影響：

長期使用會有白內障緩慢形成及眼內壓升高等現象，因此若覺得點類固醇的眼藥水一段時間或服用類固醇一段時間後覺得視力模糊，感覺像是眼前起霧般，或看很近的東西也看不清楚則有可能是眼內壓過高，此時須立即找眼科醫師做眼壓的測定，以免因為眼內壓過高演變成青光眼，更嚴重的甚至會

有失明的可能。

三、對心血管的影響：

長期服用可能會造成高血壓，並且會使肝臟合成VLDL（不好的膽固醇）而增加動脈粥狀硬化的機會，增加了中風，缺血性心臟病，心衰竭和心肌梗塞的風險，有時也會影響我們的心跳，造成心房顫動，心律不整。

四、對腸胃道的影響：

最常見的就是造成胃發炎、胃潰瘍，所以當發現自己解的是黑便時則要特別留意是否有胃出血的問題。另外對肝臟的影響則是造成脂肪肝。

五、對生殖的影響：

長期服用類固醇會影響身體的下視丘—腦下垂體—腎上腺軸的內分泌失調，連帶影響到性荷爾蒙的分泌，使得月經週期失調、閉經，甚至不孕。

六、對骨頭的影響：

類固醇會造成骨質疏鬆相信大家比較常聽到，但有時大量或長期服用則有可能會造成大腿骨股骨頭處缺血性壞死。所以定期的做骨頭X光檢查是很重要的，不然等到出現骨頭疼痛難耐再來做檢查，常常都只剩下換人工髖關節一途了。

七、對肌肉的影響：

會造成肌肉病變使得肌肉細胞萎縮，尤其是靠近身體近端的肌肉，通常下肢會先發生而造成肌肉無力，所以當您爬樓梯時顯得力不從心，或是坐在椅子上想起身都難的時候，若是有長期在服用類固醇，別忘了或許就是它引起的。

八、對精神的影響：

服用時有時會有欣快感，有時也會有煩躁，靜坐不能，憂鬱的現象。更有文獻報導長期服用也會有精神疾病的產生，當然最常見的還是失眠。

九、對血糖的影響：

類固醇會增加肝臟糖質新生的作用，減少脂肪組織對葡萄糖的再吸收，使末稍胰島素的阻抗性增加，造成高胰島素血症。這幾項綜合起來的結果造成血糖升高，不處理的話則會造成糖尿病，進而使得身體的小血管受損，神經產生病變造成對疼痛失去感覺，傷口感染也不易痊癒而可能有截肢的風險，眼睛也會因小血管受損而有失明的問題。所以當您突然常覺得口渴，小便頻率增加，則可能需要作一下血糖的測量。

十、對小兒發育的引響：

文獻報導過度使用類固醇會影響小兒的

發育，使小兒身高平均約降低4公分。

十一、長期使用會降低身體免疫力，進而增加感染的風險：

如一些伺機性的感染或帶狀皰疹都常會在人體免疫力差的時候發作，所以若出現感染的症狀一定要求助醫師，才不會造成感染控制不了，進而造成菌血症，甚至是危及生命的敗血症。

常在發藥台看到領藥的民眾一看到醫師開類固醇就顯現出害怕的表情。看完類固醇那麼多的副作用後，相信許多人一定不敢再服用了吧？其實不然，類固醇只要正確的使用，它也可讓類風濕性關節炎的患者症狀減輕；讓多發性骨髓瘤的患者得到控制；讓過敏快速緩解；讓結膜炎、氣喘等發炎性疾病得到治療。所以類固醇並不是一種可怕的藥物，只要當我們在服用時多注意副作用是否產生，看診時再向醫師說明，讓忙碌的醫師注意到這點，進而做出適當處置。唯有和醫師建立良好的溝通，不任意停藥，相信醫師的專業再加上自己的小心注意，才是確保健康之道。若仍有用藥方面的問題，只要到本院的藥物諮詢室或轉分機38005，相信藥師們都很樂意與您一起討論藥物方面的問題。