



風濕與類固醇的影響

文 / 林亮宏 臺中慈濟醫院風濕免疫科主治醫師

停經期後的女性因女性荷爾蒙減少，容易造成骨質疏鬆，是目前民眾普遍認知的問題；但是類固醇的使用也會造成加速骨質疏鬆的產生。

美國仙丹不利造骨 長期服用骨質流失

類固醇被使用在許多風濕性疾病、關節炎或自體免疫性疾病，如類風濕性關節炎、紅斑性狼瘡、乾癬性關節炎，甚至因為類固醇有抗發炎與調節免疫功能，也被廣泛且長期使用於發炎性疾病，如氣喘、過敏性疾病和腎臟炎等。過去的研究發現，長期使用類固醇超過六個月以上時，約有百分之五十的病患會產生骨質疏鬆，其中更有三成的患者會發生骨折。

類固醇對骨質的作用主要在抑制骨骼生長因子的能力，增加膠原蛋白的分解，減少成骨細胞數量，增加成骨細胞及骨細胞的凋亡。類固醇使用者也容易因肌肉纖維萎縮無力而易跌倒。在飲食方面，類固醇也會影響小

腸對鈣質的吸收，增加身體對鈣質的排出，增加副甲狀腺荷爾蒙的作用，減少雌激素及雄性激素的分泌。以上這多種因素加重傷害骨骼，是骨質疏鬆症所有原因中最快速流失骨質的禍首。

類固醇造成的骨質疏鬆與使用的劑量、使用類固醇的時間長短有關，目前並無所謂的最低安全劑量。骨折風險在類固醇開始服用後的三至六個月即增加，與骨質密度無直接相關。美國風濕病醫學會 (ACR) 建議若病患連續使用類固醇超過六個月，應進行腰椎及髖部之骨質密度檢測。平均每日服用七點五毫克的康速龍 (Prednisolone) 類固醇，其骨折風險約是三成至五成，但停止服用類固醇後約六個月骨質密度開始恢復，骨折風險在停藥第一年即可迅速恢復。對於類固醇引起的骨質疏鬆症的治療，首要減少類固醇的使用劑量與時間，並要禁菸、禁酒，常做運動，加強維生素 D 與鈣片的補充。