



藥物食品安全週報



2025年5月9日
發行人：姜至剛

歡迎訂閱電子報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER

第 1025 期

仙丹還是毒藥？正確認識「類固醇」

類固醇因抗發炎效果顯著，被譽為「美國仙丹」，廣泛應用於過敏、免疫及發炎相關疾病。然而，長期或不當使用恐帶來副作用，引發民眾疑慮。食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請中華民國藥師公會全國聯合會蘇柏名藥師，為您說明類固醇到底是什麼？

類固醇在臨床上使用已有60多年的歷史，在許多疾病的治療中扮演重要角色。蘇柏名藥師指出，類固醇的劑型多樣，包括吸入劑、口服藥、針劑、眼藥水及藥膏等。吸入劑可用於氣喘與鼻過敏；口服藥主要用於消炎止痛；針劑適用於急性過敏與自體免疫疾病；眼藥水可治療過敏性結膜炎；藥膏則常見於濕疹、異位性皮膚炎及口腔潰瘍等症狀使用。

使用類固醇會有副作用嗎？

類固醇雖用途廣泛，但許多人對其可能產生的副作用，如水牛肩、月亮臉、高血壓、

高血糖、骨質疏鬆等，時有疑慮。蘇柏名藥師強調，通常類固醇使用超過3個月以上且一天服用多顆以上(端視醫師開立之單顆劑量多高，以Prednisolone成分為例，一天吃超過每公斤1毫克即是高劑量)，符合「長期且大量」使用類固醇的要件，才可能增加副作用的風險。

類固醇怎麼用才安心？

蘇柏名藥師在臨床上曾碰過有醫師為治療耳中風的患者，一天開立10顆類固醇，要連續吃一星期。雖然劑量大，但因服用時間短，其實不必過度擔心副作用；另外，像是治療兒童氣喘的吸入劑，因類固醇含量少，長期使用並不會導致副作用發生，只要用完藥嗽口，就可以避免口腔皮膚變薄而導致的感染風險。

此外，民眾在使用類固醇上也有些迷思，像是擦皮膚藥膏時，以為塗厚厚一層藥效比較好，其實這是錯誤的，事實上只

類固醇的各種劑型



吸入劑

氣喘與鼻過敏



口服藥

消炎止痛



針劑

用於急性過敏與自體免疫疾病



眼藥水

治療過敏性結膜炎



藥膏

常見於濕疹、異位性皮膚炎及口腔潰瘍等

要薄塗，皮膚吸收後看不到白白的藥膏即可。也有民眾擔心長期使用會對類固醇產生依賴性，得一輩子用藥，蘇柏名藥師也表示，醫師會依照病情的變化，

慢慢減少類固醇的用量，甚至停用，因此民眾不用過度擔心。

文字撰寫 | 遠見50+編輯群



類固醇 安全使用 7大守則

類固醇常用於治療發炎與免疫相關疾病，若能正確、安全使用，就能有效控制病情、減少副作用發生。中華民國藥師公會全國聯合會蘇柏名藥師指出，遵守以下七點用藥守則，幫助你安全又安心地使用類固醇。

1

控制體重：

使用類固醇可能增加食慾，應減少澱粉及精緻糖的攝取，並提升運動量，避免發胖。



2

預防骨質疏鬆：

多攝取鈣質（如牛乳、小魚乾、菠菜）或補充鈣片，減少骨質流失。



3

減少水腫：

降低鹽分攝取，可預防身體水腫。



4

服用時間：

若是一天服用一次類固醇，建議在早晨服用，以符合人體類固醇分泌規律。



5

避免腸胃不適：

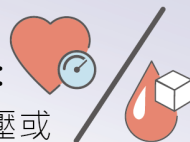
建議在飯後服用，以避免空腹服用刺激腸胃。



6

注意血壓及血糖變化：

服用類固醇後，若血壓或血糖發生異常，尤其是高血壓或糖尿病患者，建議諮詢醫師評估是否調整用藥。



7

不可自行停藥：

長期服用類固醇者，切勿自行停藥，以免引發「戒斷症候群」，嚴重時可能出現全身無力、低血壓、甚至昏迷等狀況，因此應遵循醫囑按時服藥，由醫師評估是否逐步調整藥量。



食藥署也提醒，類固醇若能正確使用，是治療疾病的好幫手。配合醫囑、注意日常作息，就能安心控制病情並減少副作用發生的風險。



文字撰寫 | 遠見50+編輯群

藥品分級面面觀

大家是否曾經發現，當在醫院看完醫生後，領到的藥品在家附近的藥局卻買不到？為什麼有些可以在藥局買到的藥品，卻在便利商店無法購得？這是因為藥品種類繁多，為更有效地管理藥品並保障病人的用藥安全，因此我國制定了藥品分級制度。

一起來了解藥品分級

依照藥品使用的風險，藥品分為：「處方藥」、「指示藥」和「成藥」。其中，處方藥是需要醫師診斷後開立處方箋的藥品；而非處方藥則是不需醫師開立處方箋的藥品，包括指示藥與成藥。

處方藥

「處方藥」是指必須由醫師根據病情診斷後，開立處方箋，再由藥事人員調劑、供應並指導使用的藥品。藥品包裝上會標示「須由醫師處方使用」或「限由醫師使用」。處方藥的藥性通常較強，風險性較高，例如抗生素等藥品，這些藥品只能由處方箋上所列的病人使用。

非處方藥

非處方藥包括兩種類型：「指示藥」和「成藥」。



和處方藥相比，指示藥的藥性較為溫和，風險較低。不需要醫師開立處方箋，但需要在醫師、藥師或藥劑生的指導下購買與使用，例如部分止痛藥、抗過敏藥等。指示藥的包裝上會標註「醫師藥師藥劑生指示藥品」。

至於成藥，其藥性更為溫和，使用前不需要醫師診斷，也不需藥事人員指導。然而，購買時仍需注意藥品的使用說明與標示。成藥的包裝會分為「甲類成藥」和「乙類成藥」兩種。

甲類成藥只能在藥局或零售藥商購買，雖然藥性較為溫和，但使用時仍需遵循標示的用法和用量，例如浣腸藥。乙類成藥的用藥安全性更高，可以在百貨店、雜貨店等一般通路及網路購買，例如某些外用軟膏、清涼劑等。

另特別提醒，切勿任意於網路購買來路不明、標示不清、誇大療效或未經我國核准的藥品，如對於自身用藥有任何問題，可洽詢醫師或藥師，確保用藥安全及維護自身健康。

藥品分級

依藥品使用的風險分成三類

處方藥

需在醫療機構由醫師開立處方箋，藥事人員調劑、供應並指導使用，包裝上會標示「須由醫師處方使用」或「限由醫師使用」。

指示藥

需至藥局或零售藥商，在醫師、藥師或藥劑生的指導下購買與使用。包裝上會標註「醫師藥師藥劑生指示藥品」。

成藥

民眾可自行購買，分為「甲類成藥」和「乙類成藥」

甲類成藥

需要在藥局或零售藥商購買

乙類成藥

百貨店、雜貨店等一般通路及網路購買

藥注意!



勿從網路購買來路不明藥品

📌 網路販售的藥品多**非**屬我國核准的藥品，若有相關健康問題，應**儘速就醫或循正常管道取得我國核准之藥品!**

📌 購買者倘涉未經核准擅自輸入藥品，恐違反藥事法第82條規定，可處**10年以下**有期徒刑，得併科新臺幣**1億元以下**罰金。



版權聲明：如需引用本署圖文，請原圖文轉載並註明出處，請勿重製、刪減或修改內容。

刊 名：藥物食品安全週報

出版機關：衛生福利部食品藥物管理署

地 址：臺北市南港區研究院路一段130巷109號 電 話：02-2787-8000 GPN：4909405233 ISSN：1817-3691

編輯委員：林金富、王德原、許朝凱、廖家鼎、廖姿婷、林蘭砮、林意筑、黃玟甄
吳亭瑤、張志旭、吳孟修、許家銓、吳立雅、林炎英

執行編輯：楊淑真
美術編輯：楊雲涵

出版年月：2025年5月9日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次