

外用類固醇使用說明

類固醇的全名為腎上腺皮質荷爾蒙，與人體自行分泌的腎上腺皮質荷爾蒙有類似作用，主要用於抑制體內的發炎及免疫反應。類固醇在皮膚科的領域裡扮演著舉足輕重的角色，用來治療各式各樣的過敏性及發炎性皮膚病，不但治療效果良好，更是某些皮膚疾病的唯一治療藥物。但民眾往往一聽到要用類固醇，就很擔心用了號稱美國仙丹的類固醇就會產生許多副作用。實際上只要能在皮膚專科醫師指導之下適度使用，外用類固醇藥就能安全有效地解決許多皮膚的問題。

適用類固醇的皮膚疾病

一般來說，類固醇適用的皮膚疾病包括濕疹(異位性皮膚炎、脂漏性皮膚炎、接觸性皮膚炎、慢性皮膚炎等)、乾癬、自體免疫性疾病(紅斑性狼瘡)等等。外用類固醇可以抗局部發炎、幫助退紅和止癢，因此經常用於皮膚病的治療。

類固醇治療方式有下列三種方式：

(一) **系統性給予(口服、肌肉或血管注射)**：急性或嚴重的濕疹、接觸性皮膚炎、藥物疹、自體免疫性疾病(如天皰瘡、類天皰瘡、系統性紅斑性狼瘡…等)常需以系統性給予的類固醇才能控制。

(二) **病灶內注射**：針對蟹足腫、結節性濕疹、肥厚性扁平苔癬等疾病，病灶內注射可跳過經皮膚吸收的步驟，藥物直達病灶內以產生較理想的療效。但施行注射時需避免過量或打入皮下脂肪內，以降低皮膚萎縮的機會。

(三) **外用**：針對適用類固醇的皮膚疾病，選擇合適強度的藥及劑型，有兩大因素需列入考慮：疾病本身的嚴重程度與發生部位。例如慢性濕疹、扁平苔癬、乾癬…等常需使用較強的藥膏；白糠疹、玫瑰糠疹通常以弱效或中效的藥膏即可控制。藥物穿透皮膚的能力取決於皮膚的部位，角質層愈薄的皮膚，對藥膏的穿透及吸收能力愈強。臉部的角質層最薄，頸部、腋下、胯下等屈曲處次之，軀幹及四肢與頭皮再次之，手掌、腳掌最厚。因此臉部、頸部及胯下、腋下等屈曲部位宜用較溫和的類固醇(如：臨得隆乳膏或吉舒乳膏)，若有必要時已可以短期可用中強(如皴膚美得乳膏)，甚至強效藥(如：拭皮爽軟膏、妥膚淨乳膏、乃利爽脂肪性軟膏)，而手掌、腳掌的病灶一般則需強效的藥膏(如：可立舒軟膏)才有效。另外要特別留意的是，胯下、腋下等屈曲部位由於有較高的溫度及濕度，會產生類似密封的效應而增加藥物的經皮吸收效果，因此宜盡量避免用到強的類固醇。

外用的類固醇藥劑強弱及複方藥膏

依據臨床上的試驗及它們對血管收縮能力之強弱分級。皮膚專科醫師需經過長期的臨床訓練及經驗的累積，才能熟悉個別外用的類固醇藥劑的強弱，知道如何善用外用類固醇來得到最佳療效。有些藥膏除了類固醇的成分外，還會加入其它成分，做成複方藥膏。例如：(1)加入水楊酸或尿素：可使角質層溶解，使藥物更容易被皮膚吸收以增強效果。(2)加入抗生素：可用以治療或預防細菌感染，但需留意 neomycin 可能產生過敏性之接觸性皮膚炎。(3)加入抗黴菌藥物：這

類藥物可用於易受黴菌感染處（如腋下、胯下）的濕疹病灶，可用以預防黴菌感染；但若病灶已確知為黴菌時則應直接用抗黴菌藥治療，避免使用複方藥膏，因為它無法使黴菌徹底被殺死，反而還可能惡化病況，更會改變原本典型的病灶表現，增加診斷及治療的困難。

外用類固醇的副作用：

- (一) 局部的副作用：皮膚萎縮、微血管擴張或紫斑。在臉部容易產生微血管擴張，在胯下或腋下容易產生皮膚萎縮或擴張紋，在手背或前臂背部容易產生紫斑或皮膚萎縮。
- (二) 類固醇痤瘡、毛囊炎。
- (三) 感染：類固醇會抑制人體的免疫能力而使患者易受細菌、病毒或黴菌之感染，也會使原本已存在的感染更為惡化。
- (四) 腎上腺素的抑制：一般而言，需要長期使用較大量類固醇才會引起。若長期較大面積使用中效的外用類固醇也會引起。但嬰兒由於體表面積對體積的比例較高，較易產生這種副作用。
- (五) 青光眼：長期在眼睛周圍使用類固醇藥膏可能引發青光眼。
- (六) 過敏反應：對單純的類固醇成分過敏的機會較小，但若藥膏內加入抗生素、防腐劑、香料等，則這些成分可能引起過敏反應。

外用類固醇該如何擦抹才能恰到好處

請依醫師指示，每天定時，擦一或兩次，不是等到癢了再擦，宜少量，擦在病灶範圍，避免擦到外圍正常皮膚太多，以減少對正常皮膚的傷害。須注意：醫師會視病灶需要，選擇使用不同強度的類固醇的藥及劑型，且在治療程中，會隨病症的改善，改用較溫和的類固醇或減少使用頻率。至於如何能外用善用類固醇的好處又能把副作用減到最低，則有賴於皮膚專科醫師的正確診斷，並依病灶的特質選用何種強度及劑型外用類固醇，以及該使用多久，何時須改愈較弱的類固醇。

大部分的皮膚病沒有立即的生命危險，國人又常不知正確的診斷是什麼就自行到藥房買藥膏，或把以前用剩的藥膏，甚或家人朋友的藥膏拿來擦，等到病情惡化時才找皮膚科醫師診治。此外許多皮膚病無法完全根治，常會反覆發作。即使是相同一種病，其嚴重的程度、發生的部位都不盡相同，有時甚至會有幾種病合併發生的情況，因而所用的藥也應隨病況不同而改變。所以我們不建議病人自行到藥房買藥治療。

總之，皮膚及其交接的粘膜部位(口腔、外陰及肛門部位)有任何問題時，都應迅速找皮膚專科醫師診治，以期作出正確的診斷及適切處置，並定期追蹤治療，以利醫師評估病情之進展並可防止藥物副作用的發生。病患也應遵照醫師的指示用藥：口服藥勿擅自增量或減量；而外用之類固醇藥膏對臉部、腋下或胯下病灶宜特別謹慎，不宜過量。若是經治療後未達預期的改善，就應再回門診求診。保持正確的就醫觀念及良好的醫病關係，以期到最好的治療且使藥物的副作用減至最低。

陳郁蓁醫師/李玉雲教授

成大皮膚部 2018.09.01