

類固醇吃超過3個月恐骨質流失 醫師提醒治療同步保骨防骨折

2026/08/14 10:48

 加入Google首選



類固醇是治療許多疾病重要藥物，醫師提醒遵照醫囑、由醫師評估同步保骨，兼顧疾病控制及骨骼健康。（嘉義基督教醫院提供）

〔記者王善嫻／嘉義報導〕類固醇能改善自體免疫疾病，然而長期使用類固醇，也可能影響骨骼健康、增加骨質流失速度，嘉義基督教醫院過敏免疫風濕科醫師陳俊銘表示，只要依照醫囑使用，治療同時也做好保骨措施，治療效益遠大於風險。

陳俊銘表示，類固醇是治療類風濕性關節炎、紅斑性狼瘡、血管炎、氣喘及多種免疫疾病的重要藥物，若長期使用，確實會增加骨質流失速度，提高骨質疏鬆與骨折的機率，不過依照醫囑使用，治療效益大於風險。

請繼續往下閱讀...

陳俊銘表示，無論性別或年齡，患者接受類固醇治療，如預計連續使用類固醇超過3個月，或者每天服用相當於5毫克以上的類固醇患者，應積極預防骨質疏鬆。

陳俊銘建議，生活習慣可由醫師評估將類固醇劑量調整至最低有效劑量，均衡飲食並攝取足夠的鈣、維生素D，規律進行負重運動，例如健走、爬樓梯、肌力訓練等，有助於刺激骨骼生成，延緩骨質流失。

若醫師評估屬於中高骨折風險族群，也可能需要接受藥物治療，陳俊銘說，成人每日鈣質建議攝取量1000至1200毫克，維生素D補充量可透過抽血檢查結果，依照個人狀況調整，或由醫師依據患者骨質密度、腎臟功能、年齡、整體健康狀況，選擇適合的藥物。

陳俊銘說，類固醇是許多疾病不可或缺重要治療藥物，民眾不用因擔心骨質疏鬆就自行停藥或減藥，正確做法是由醫師指導規律用藥，同步做好骨骼保健，定期追蹤骨密度及骨折風險，兼顧疾病控制與骨骼健康。

只要依照醫囑使用，治療效益遠大於風險。然而，若長期使用，確實會增加骨質流失速度，提高骨質疏鬆與骨折的機率，因此患者在接受治療的同時，也應同步做好保骨措施。



陳俊銘醫師提醒，使用類固醇治療的同時，要做好保骨措施，預防骨質疏鬆或骨折風險。（嘉義基督教醫院提供）

☆健康新聞不漏接，按讚追蹤粉絲頁。

☆更多重要醫藥新聞訊息，請上自由健康網。

不用抽 不用搶 現在用APP看新聞 保證天天中獎 點我下載APP 按我看活動辦法