

類固醇的受害者

類固醇的受害事件，在大陸未開放前，台灣是國際雜誌上被作為笑柄的對象。甚至有一次在國際會議上，飯桌上的外國人都提起台灣類固醇濫用的文化。

全民的保健自覺及衛生知識尚未達理想，在懵懂未知的老百姓面前，類固醇給予西醫、中醫、郎中、密醫、藥房老板、藥師，一個濫用的空間。尤其一般民眾在工商社會中求快的心理，「老板（醫師），給我一支快點好的」「給我一支好一點的」「給我快點退燒的」「給我氣喘的特效藥」「給我全身酸痛快點好」。於是本來都不能用類固醇的病，全都用上了類固醇。這個現代醫學只用於免疫治療，休克治療的藥，害得有許多求快的人濫用。因此而骨質疏鬆得骨折，本來不易糖尿病的得了糖尿病性昏迷，本來不會細菌感染的，得了細菌性全身敗血症，本來不會腎衰竭的，得了尿毒，本來健康的人，現在臥床。

飲食調養與減重

台灣關節炎最需重視的問題，可分幾個方面來講。第一個是我們愈年輕的一代，體重愈來愈增加。三十幾歲這一代，比五十幾歲那一代，肥胖增加。我又發現我們的高中生，比我們又嚴重些，小學生又比我們高中生更嚴重。我覺得這是一個非常可怕、不可忽視的問題，一個人身體的構造，從演化來看，承受重量是有一定的。假如看洋人的教科書，它會告訴你身體質量指數（BMI），就是身高用公尺來算的平方當分母，體重的公斤數當分子，例如身高150公分，體重60公斤，那麼就是60除以(1.5)的平方，假如超過三

十的話，是肥胖。其實這句話是錯的，因為現代人比以前的人，增加了一倍以上的重量，這些重量是不必要的。古時候的人是很瘦的，我們的關節原先是為這麼瘦的人而設計的。

現在引起關節炎最重要的原因，就是體重過重。我的減肥門診，大概有10%是從骨科以及其他風濕關節科轉過來的。關節炎中最常見的退行性關節炎，其實和體重有很大的關係。所以最重要的是維持正常的體重。退行性關節炎就比較不容易發生。一個關節所能夠承受的重量本來是上半身，只能承受35公斤而已，你給他承受78公斤、80公斤，他當然沒有辦法，關節磨壞掉了。關節和關節中間本來有一種滑潤油那種東西，潤滑油下一層是一個軟骨，他們這些人的軟骨都磨破了，根本就沒辦法走路了。

除了體重之外，痛風則是另一個禍首。痛風也是跟肥胖、飲食有關係，這也是可以透過營養教育解決的。現在有太多的醫生和營養專家，提倡多吃一點肉，少吃一點飯，其實這都是古時候的陰影。不是說錯或對，因為古時候整個世界，還沒有工業革命之前，都是蛋白質缺乏的時代，他們一直停留在蛋白質缺乏時代的營養觀念，大家要多吃肉。現在的人已經吃肉吃過頭了，要他再多吃肉的話，尿酸一定上升。我們在社區調查，有46%的人尿酸過高，尿酸過高也會引起關節炎，就是痛風性關節炎。它會在半夜，腳拇指突然間痛得很厲害，很痛、很紅、很腫。因為這些血中高尿酸的人，尿酸結晶凝固在關節上面，引起痛風。痛風和食物有很大的關係，這就是痛風性的關節炎。



第三種是風濕性關節炎，這些和現代化的飲食習慣比較沒有關係，這跟自體免疫有關係。可是風濕性關節炎是最容易被誤解的一個病，有許多密醫、祕方醫師，把許多關節痛都當作是風濕，而且古代醫學對風濕的定義本來就很模糊。其實風濕是一個非常少的病，而且是非常特殊定義的病。

關於治療，我們也不太願意談的問題，就是現在衛生署常在談的類固醇的濫用。其實我們當內科醫生的，發現在台灣類固醇的濫用，已經到非常嚴重的地步了。類固醇就是美國仙丹，三、四十年前發明的西藥，由於它能防止發炎，廣泛應用在各種醫療上，例如氣喘、皮膚癢、各種關節炎。用了以後病人會覺得這個醫師真棒，什麼東西都好了。可是不到一個禮拜，他會發現身體不對勁了。年青人開始長青春痘，老年人臉圓起來了、臃腫起來了，腳會腫，肚子也可能會大。當他爬樓梯的時候，已經沒有力氣了。這時候腎臟漸漸壞掉、肝臟堆滿脂肪、血壓漸漸上升、血糖濃度增加，然後這個病人就中風或者倒斃了。

專業診斷待提升

濫用類固醇也會使骨質疏鬆症惡化。所以骨質疏鬆症患者常常這邊痛、那邊痛，通常密醫或者有一些醫師會給他類固醇，這是造成他關節炎或骨質疏鬆症愈來愈嚴重的原因。

如果不使用類固醇，醫師通常都是用止痛藥來治療。止痛藥唯一的缺點是很傷胃。有很多密醫會跟人家講，他有什麼脫胎換骨、改變骨質的方法等等，其實到後來就留下一個爛攤子。這個病人通常會被送到西醫的急診室去。急診室的醫師假如對於類固醇的了解不夠的話，沒有把類固醇濫用引起副腎皮脂衰竭的這個道理，放在腦子裡面，就可能誤了這個病人。他沒有發現這一

點，從病例上面沒有即時再用類固醇來補充治療，病人會因為副腎皮脂沒有分泌足夠的類固醇而死掉。所以台灣有些急猝死亡，其中一個原因就是類固醇引起的問題。

用類固醇的病人假如沒有死掉的話，通常會在加護病房待一段很長的時間。因為類固醇用久之後，可能有時候會引起身體其他地方的發炎。這些發炎可能會引起敗血症，也是非常危險的。所以類固醇應該是在非常急需的時候，由非常專門的醫師使用才安全。而不是摻在一些密方中使用的，這樣的話非常危險。

自我關心最重要

我覺得我們的病人應該組織起來，互通資訊。知道那一些祕方、那一些密醫，他是有這些問題的。而且衛生機關也應該負起責任。我們當醫生的，只能教育年輕的醫生，台灣是類固醇濫用最高的地方。你要知道類固醇濫用之後，副腎皮脂衰竭，病人會很衰弱，肚子會大起來。這時候要有這個病的形象在腦子裡面，而不要誤診了這個病。至於我本身對於類固醇引起的病，只有盡量治療。

其實有時類固醇後遺症要治療，實在很不容易。像3年前有一個人是整個脊椎發炎，通常正常人要治療1年，何況類固醇濫用的人，這時候脊椎發炎幾乎已經沒有機會可以救了。所以類固醇濫用的問題，是值得我們老百姓來關心的，而不只是醫生來關心的問題。因為我們醫生關心來不及，病人要自己有危機意識，需要有一些團體來監督這樣的問題，醫師的關心只能治療這些病人而已。此外人民自助團體非常重要，像這樣因濫用類固醇而受傷害的病友團體，他們應該要組織起來。這些人都有同樣的問題存在，他們有更多的經驗來幫助以後的人。 翽