



护理可减轻糖皮质激素的不良反应

文 / 首都医科大学附属北京儿童医院 王蕊 李凤婷



王蕊,首都医科大学附属北京儿童医院主管护师,护理本科,营养专科护士。从事儿童护理工作12年,现担任病房带教工作及院内健康教育与科普委员会委员。发表期刊论文2篇,参与书籍编辑1部。从业以来先后获得临床教学基本功大赛一等奖,护士规范化培训症状护理学授课比赛三等奖,“福堂杯”健康科普大赛图文籍类一、二、三等奖。

“激素”在临床上和生活中的意义并不相同:在临床上,它包括糖皮质激素、盐皮质激素、性激素、甲状腺素、垂体激素、前列腺素等;但是在生活中,它主要指糖皮质激素。

糖皮质激素“双刃剑”的特点人尽皆知,它可以迅速缓解很多症状,但也不可避免地会带来很多不良反应,如脱发、痤疮、高血压、皮肤水肿、骨质疏松等;多毛、满月脸、生长迟缓、月经改变等不良反应更是让家长格外担心,生怕一让孩子用糖皮质激素就会与这些症状扯上关系。

别怕!今天就让笔者告诉你,如何通过护理减轻糖皮质激素的不良反应。

一、谨遵医嘱,规律用药

糖皮质激素具有非常显著的撤药反应——当长期用药后突然停

药时,身体无法适应,导致正常分泌的糖皮质激素量不足,极易使病情反复。而且,突然停药会增加激素的依赖性和不良反应,导致后续治疗变得更加困难。因此,糖皮质激素必须遵医嘱服用,家长切不可擅自减量或停药。

二、合理饮食,控制体重

对于正在服用糖皮质激素的孩子,控制体重非常关键。这是因为:服用糖皮质激素可能导致体重增加,而医生一般会根据孩子的体重调整糖皮质激素的用量,如果体重增加,糖皮质激素的用量也会增加,造成恶性循环。所以,控制体重非常关键,这点我们需要再次强调一遍。

【提醒】如果孩子表示自己很饿,家长可以让他们吃一些热量低、饱腹感强的食物,如黄瓜、西红柿等。

当然,在控制体重的基础上,

我们也要保证孩子营养的摄入。家长可以根据患儿的年龄参考“膳食宝塔”（图1）合理搭配饮食。

家长根据膳食宝塔为孩子搭配食物时应注意：多吃时令蔬菜、水果；配餐要粗细搭配、主副食

搭配、荤素搭配、干稀搭配和咸甜搭配等；过甜、过油的食物不宜多吃，避免油炸、油腻、质硬或刺激性强的食品；经常变换食物的种类，烹调方法要多样化。

掌握如何合理搭配食物后，家

长还可以根据《人体活动水平分级表》（表1）来判定自己的孩子属于哪一个活动水平等级，然后按照《每日膳食能量需要量表》（表2）中等级、年龄、性别对应的能量来合理安排孩子的饮食。



图1 中国居民平衡膳食宝塔（图片来源：中国营养学会官网）

三、“双管齐下”，正确补钙

糖皮质激素会抑制小肠对钙磷的吸收及增加尿钙通过肾脏的排泄，刺激破骨细胞活化，导致骨质丢失；抑制成骨细胞增殖，抑制骨形成；还会减少雌激素及睾酮的合成、拮抗维生素D，导致骨质疏松，严重时可出现股骨头坏死。所以，长期服用糖皮质激素的孩子需要补钙。

补钙既可以通过食物也可以通过药物，但是为了达到更好的补钙效果，通常需要“双管齐下”。不同年龄儿童推荐的钙摄入量有所不同，具体可以参照中国营养学会推荐的每日钙摄入量（表3）。

1.食物补钙

通过食物补钙是最方便、安全且经济的补钙方式。奶制品（如牛奶、酸奶、奶酪等）具有含钙量高、吸收性好的特点，可以作为日常补钙的首选食物。大豆及豆制品、坚果、海产品、菌类等的钙含量也很高，同样可以作为膳食钙的来源。

2.药物补钙

钙剂主要分为有机钙和无机钙两类：有机钙（如葡萄糖酸钙、乳酸钙、醋酸钙等）含钙量低但易吸收，适合年龄小的孩子；无机钙（如碳酸钙、磷酸钙等）含钙量高，但吸收非常依赖胃酸，所以适合年龄大的孩子。



【提醒】补钙的效果不仅取决于每日的摄取量，还要看身体能够吸收多少——钙有一个“好朋友”，叫维生素D，它可以促进肠道对钙的吸收。而维生素D的活化需要紫外线的参与，因此多晒太阳很重要。这里需要强调一下，紫外线穿透力差，隔着玻璃晒太阳是不行的哟。另外，补钙需要注意适量，过量补充会干扰锌、铁的吸收，造成锌和铁的缺乏，严重时可引起高钙血症等，因此应严格按照医嘱补充。**药物与人**

温馨提示

青春期的女孩子普遍爱美，对于脱发、多毛、满月脸、水牛背等不良反应尤其在意，因而对糖皮质激素也更加抵触。但是，这些不良反应在停药后会慢慢好转，爱美的你依然可以貌美如花。

表1 人体活动水平分级表

活动水平	职业工作分配时间	工作内容
轻	75%时间坐或站立 25%时间站着活动	听音乐、绘画、写作业、上网课等
中	25%时间坐或站立 75%时间特殊职业活动	行走、学生日常活动、骑自行车等
重	40%时间坐或站立 60%时间特殊职业活动	打篮球、踢足球、跳舞等

表2 每日膳食能量需要量表

人群	能量/(kcal/d)					
	身体活动水平(轻)		身体活动水平(中)		身体活动水平(重)	
	男	女	男	女	男	女
1岁	-	-	900	800	-	-
2岁	-	-	1100	1000	-	-
3岁	-	-	1250	1200	-	-
4岁	-	-	1300	1250	-	-
5岁	-	-	1400	1300	-	-
6岁	1400	1250	1600	1450	1800	1650
7岁	1500	1350	1700	1550	1900	1750
8岁	1650	1450	1850	1700	2100	1900
9岁	1750	1550	2000	1800	2250	2000
10岁	1800	1650	2050	1900	2300	2150
11岁	2050	1800	2350	2050	2600	2300
14岁	2500	2000	2850	2300	3200	2550
18岁	2250	1800	2600	2100	3000	2400

表3 中国营养学会推荐每日钙摄入量

年龄	钙摄入量(mg/d)
0~6月	200
7~12月	250
1~3岁	600
4~6岁	800
7~10岁	1000
11~13岁	1200
14~17岁	1000