

肩痛不只一種解方 類固醇注射需謹慎選擇

肩膀疼痛是許多人常見的困擾，從五十肩、肌腱炎到肩袖損傷，都可能造成日常活動受限。臨床上，醫師有時會建議有注射類固醇來減緩發炎與疼痛，效果往往立竿見影。但這種看似方便的治療，可能也伴隨著不小的風險。

本院教研部大數據中心、復健部及國軍高雄總醫院復健科醫師合作，運用院內大數據資料庫進行注射類固醇副作用的研究，回溯性研究針對有肩部疾病病患進行分析，研究結果發現：有接受注射類固醇的患者，其之後有肩袖肌腱斷裂之風險，與比未使用類固醇患者相比較，高達 7 倍風險可能發生。這是一個研究結果是值得提醒我們須謹慎小心使用注射類固醇治療。此外，有經常吸菸的病患與慢性肝病病患的風險也分別提高了 2 倍與 3 倍。

臨床意義

上述結果提醒我們，注射類固醇並非完全安全無虞。雖然能快速止痛，短期內改善肩膀功能，但長期追蹤發現，反而可能會削弱肌腱強度、降低修復能力，使患者更容易發生肌腱斷裂。

因此，對醫師而言，在決定治療方式時，應謹慎權衡利弊：

- 急性發炎或疼痛劇烈、其他治療方式無效的病人，注射可能仍有其價值。
- 反覆肩部疼痛的病人，應避免過度依賴

注射，尤其是高風險族群（如吸菸、慢性肝病病患）。

民眾衛教提醒

1. 別把止痛針當長期解方：肩膀痛不代表就一定要打針，許多問題其實可以靠復健運動、物理治療與藥物控制改善。
2. 肌腱需要養護：肌肉與肌腱的健康來自於規律運動與正確使用肩膀，避免過度負荷或長時間重複動作。
3. 高危險族群要更小心：若您本身有抽菸習慣或慢性肝病，接受注射類固醇後發生肌腱斷裂的風險更高，更應與醫師仔細討論。



結語：

這項大數據研究帶來的重要臨床意義：注射類固醇並非萬靈丹。雖能短暫緩解症狀，但同時也可能埋下肌腱受損的風險。對醫師而言，治療計畫應納入長期追蹤與風險評估；對病人而言，則要有正確的認知——真正能保護肩膀健康的，還是日常生活中的肌力維持、適度運動與健康生活習慣。

（文 / 教學研究部 助理研究員 殷君豪）