**Sterydy najczęściej kojarzone są jako doping w sporcie, którego celem jest przyspieszenie spalania tkanki tłuszczowej i budowy masy mięśniowej. Tymczasem należy rozróżnić sterydy anaboliczne będące syntetyczną kopią męskich hormonów (szczególnie testosteronu), wykorzystywane przy treningach, od sterydów stosowanych w medycynie. Czym się różnią? Jakie jest ich działanie? Czy powodują skutki uboczne?**

**Sterydy – co to?**

Sterydy są substancjami naturalnie występującymi w naszym organizmie. Są to [hormony steroidowe](https://www.hellozdrowie.pl/hormony-steroidowe-funkcje-oraz-zaburzenia/). Za ich produkcję odpowiadają [nadnercza](https://www.hellozdrowie.pl/hormony-nadnerczy-na-co-wplywaja-jakie-badania-wykonac/) zlokalizowane w okolicy [nerek](https://www.hellozdrowie.pl/temat/nerki/) (kortykosteroidy), a także żeńskie i męskie gruczoły płciowe (progesteron, estrogen, testosteron). Organizm nie produkuje ich w sposób ciągły i nieograniczony. Są raczej “dawkowane”. Ich poziom we krwi wzrasta, gdy organizm musi poradzić sobie infekcją, stresem lub bólem. Naturalnie ich poziom najwyższy jest rano i wieczorem, w nocy zaś najniższy. Sterydy lub steroidy (wymiennie stosuje się te nazwy) to również sztucznie produkowane substancje na wzór naturalnie występujących w organizmie kortykosteroidów. To właśnie one na szeroką skalę stosowane są w medycynie.

**Działanie sterydów**

Sterydy jako leki mogą być przyjmowane do organizmu różnymi drogami – doustną, wziewną, dożylną lub stosowane zewnętrznie pod postacią maści. Mają silne właściwości przeciwzapalne, przeciwalergiczne, immunosupresyjne (zmniejszają natężenie reakcji odpornościowej organizmu). Szczególne zastosowanie znajdują w leczeniu [chorób autoimmunologicznych](https://www.hellozdrowie.pl/temat/choroby-autoimmunologiczne/), gdzie organizm sam atakuje własne komórki, w wyniku czego powstaje silny stan zapalny. Podanie sterydów w szybkim tempie zmniejsza [stan zapalny](https://www.hellozdrowie.pl/stan-zapalny-kiedy-organizm-walczy-z-drobnoustrojami-jakie-sa-objawy-zapalenia/) i umożliwia zastosowanie innego leczenia, dzięki czemu osoby chore nie są skazane na przyjmowanie sterydów przez całe życie. Ich działanie jest bardzo skuteczne i często jest ostatnią deską ratunku – ratują zdrowie i życie.

Ich zastosowanie jest bardzo szerokie. Stosuje się je w leczeniu m.in. [astmy](https://www.hellozdrowie.pl/astma/), układowego zapalenia naczyń, [zapalenia mięśni](https://www.hellozdrowie.pl/objawy-zapalenia-miesni-leczenie-rokowania-o-czym-swiadczy-zapalenie-miesni/), reumatologicznego [zapalenia stawów](https://www.hellozdrowie.pl/temat/reumatoidalne-zapalenie-stawow/), [tocznia rumieniowatego](https://www.hellozdrowie.pl/toczen-rumieniowaty-charakterystyka-przyczyny-objawy-i-leczenie-chorob-tkanki-lacznej/), [dny moczanowej](https://www.hellozdrowie.pl/temat/dna-moczanowa-co-to-jest-przyczyny-objawy-leczenie/), ostrych alergii (ze [wstrząsem anafilaktycznym](https://www.hellozdrowie.pl/jak-rozpoznac-wstrzas-anafilaktyczny-jakie-sa-jego-objawy-i-jak-wyglada-pierwsza-pomoc-i-leczenie/) włącznie), zapalenia nerek, zapalenia wątroby, w przypadku chorób układu endokrynnego, krwionośnego, kostno-szkieletowego. Kortykosteroidy stosowane są również w transplantologii, ponieważ zmniejszają prawdopodobieństwo odrzucenia przeszczepu.

**Skutki uboczne sterydów**

Ze względu na liczne skutki uboczne leków steroidowych podaje się je jedynie w sytuacjach, gdy korzyści wynikające z ich przyjmowania przewyższają wady. Prawdopodobieństwo wystąpienia skutków ubocznych w terapii z wykorzystaniem steroidów jest różne. Zależy od rodzaju leku, dawki, długości czasu przyjmowania. Nie zawsze się pojawiają, jednak im wyższa dawka i czas przyjmowania sterydów, tym większe prawdopodobieństwo i większa intensywność skutków ubocznych. Wśród działań niepożądanych znajdują się: wzrost apetytu i masy ciała, zmienność nastroju, osłabienie mięśni, zaburzenia widzenia, zwiększone owłosienie na ciele, mniejsza [odporność na infekcje](https://www.hellozdrowie.pl/temat/odpornosc/), trądzik, zaburzenia widzenia, skłonność do [powstawania siniaków](https://www.hellozdrowie.pl/artykul-wszystkie-odcienie-fioletu/), zatrzymanie wody w organizmie, opuchlizna na twarzy, problemy ze snem, wysokie ciśnienie krwi, podrażnienie żołądka, uczucie rozdrażnienia i niepokoju. Mogą wystąpić również inne działania niepożądane, które należy skonsultować z lekarzem.