



موضوع: کورتیکواستروئیدها

تهیه و تنظیم: دکتر لیلیا عبدالرحمانی

روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی تربت جام

مدیریت غذا و دارو



بیشتر، ترمیم آهسته تر و بروز استریا (فطوط پوستی)، ضعف عضلات بخصوص عضلات کمر بند شانه و لگن

عوارض جانبی استروئید تزریقی (پالس کورتون)

پالس کورتون، تزریق دوره ای، دوز بالا و وریدی و متیل پردنیزولون می باشد که عوارض آن مثل استروئید فوراکی است.

عوارض جانبی استروئید استنشاقی (اسپری)

بعضا این داروها بجای ورود به ریه، در دهان و گلو رسوب می کنند و باعث عفونت قارچی دهانی و همچنین تغییر صدا می گردند. برای پیشگیری از این عارضه ها، توصیه می شود بعد از استفاده از دارو، دهان را با آب بشویید و ترمیما غرغره کنید

عوارض جانبی استروئید موضعی (کرم و پماد)

عوارض پوستس شامل: نازکی، ضایعات قرمز و انواع جوش

چگونه پردنیزولون را مصرف کنم

پردنیزولون را با غذا مصرف کنید مگر اینکه پزشک شما

طریقه مصرف دیگری را تجویز کند. اگر مصرف یک دوز

پردنیزولون را فراموش کردید در اولین فرصت آن را مصرف

کنید ولی اگر زمان نزدیک به مصرف دوز بعدی است دوز

فراموش شده را مصرف نکنید

کورتیکواستروئیدها و یا به اصطلاح کورتون ها داروهایی هستند که هورمون های مشابه آن ها در بدن انسان به طور طبیعی برای مقابله با استرس، جراثیم و بیماری ترشح میشوند. کورتیکواستروئیدها به میزان زیادی در افراد مبتلا به آسم، التهابات ریه، بیماری های التهاب روده، پیوند اعضا و بیماری های اتوایمیون مصرف می شوند

عوارض جانبی استروئید فوراکی

چون این دارو جذب سیستمیک می شود روی کل بدن اثر می گذارد به همین دلیل بیشترین میزان عوارض جانبی در بین کورتون، متعلق به نوع فوراکی آن است.

- عوارض جانبی وابسته به دوز (بالا):

افزایش فشار داخل چشم (گلوکوم)، اکتباس مایع بشکل تورم پاها، افزایش فشار خون، نکروز، تخییرات فلکی و رفتاری، افزایش وزن و چربی بخصوص در صورت، شکم و پشت گردن

- عوارض جانبی وابسته به زمان (مصرف درازمدت):

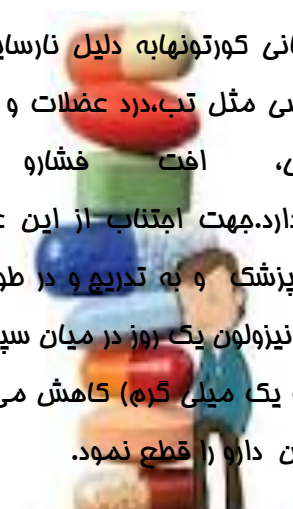
آب مروارید (کاتاراکت)، افزایش قند خون و ریسک دیابت، افزایش ریسک عفونت (امتمال عود آبله مرغان و سل)، کاهش تراکم و پوکی استخوان مهار تولید هورمون در غده فوق کلیوی، مشکلات پوستی مثل نازکی، آسیب پذیری

فراموش کردن یک وعده دارویی

به ممض یادآوری، آن را مصرف کنید. اگر نزدیک به وعده دارویی بعدی است بهتر است وعده فراموش شده را نادیده بگیرید. هیچوقت دو وعده دارویی یا بیشتر از میزان توصیه شده را در یک وعده مصرف نکنید.

نمونه قطع کورتونها

عدم قطع ناگهانی کورتونها به دلیل نارسایی ماد غده فوق کلیوی که عوارضی مثل تب، درد عضلات و مفاصل، بدمالی و بی اشتها، افت فشار و هیپوگلیسمی، تهوع، سرگیجه، دارد. جهت اجتناب از این علایم توصیه می شود تمت نظر پزشک و به تدریج و در طول چند ماه قطع نماییم. مثلاً پردنیزولون یک روز در میان سپس دو روز در میان (یا ۲ تا ۴ هفته یک میلی گرم) کاهش می دهیم و ۲ تا ۳ ماه بعد می توان دارو را قطع نمود.



افرادى كه مجبور به مصرف كورتیکواستروئیدها هستند، باید به طور منظم قند خون خود را کنترل نمایند. و از مصرف انواع قندهای ساده نظیر شکلات و شیرینی، قند و شکر و میوه‌های فستک، آب‌میوه‌ها و انواع دسر و موی مصرف زیاد میوه‌های تازه پرهیز کنند. ولی مصرف سبزیجات با جذب آهسته قند موجود در غذای‌تواند در کاهش قند خون موثر باشد.

از افزودن نمک به غذا بپرهیزید

یکی از عوارض مصرف کورتیکواستروئیدها افزایش فشار خون به علت احتباس آب و سدیم است. بنابراین بهتر است بیماران دریافت روزانه سدیم را محدود کرده و از افزودن نمک به غذا اجتناب نمایند.

نکات مهم در مورد مصرف کورتون (استروئید) فوراکی

– استفاده کوتاه مدت در مد ۲ هفته، معمولاً بدون عارضه

هستند (بیماری‌های التهابی ماد مثل ممله آسم)

– عوارض استروئید معمولاً زمانی که استفاده بصورت “دوره های کوتاه ولی مکرر” یا “دوره بلند مدت (< ۲ تا ۳ ماه)” باشد، رخ می دهد.

– هر چه دوز دارو بیشتر، عوارض آن بیشتر. این به این معنا است که تجویز دارو استروئید باید با حداقل دوز ممکن بشرط کنترل علایم تجویز گردد بخصوص در مصرف طولانی مدت آن.

رژیم غذایی مناسب

غذاهای غنی از پتاسیم بخورید

افزایش دفع پتاسیم از بدن و کمبود پتاسیم یکی از عوارض مصرف این نوع داروها است.

پتاسیم یکی از املاح ضروری برای بدن است که در تعادل آب بدن، کنترل اسیدیته خون و بافت‌ها، انتقال سیگنال‌های عصبی و در نتیجه عملکرد صحیح عضلات قلب و انقباض عضلات نقش مهمی دارد. پتاسیم در میوه‌ها و سبزی‌ها/موز، کیوی، آلو، گوجه فرنگی، سیب زمینی و بروکلی) و نیز در انواع گوشت قرمز، ماهی و همچنین در پسته و بادام وجود دارد

کلسیم کافی دریافت کنید

استئوپروز یکی از عوارض شایع مصرف استروئیدها است که شکستگی‌های ناشی از آن سالیانه سبب مرگ و میر بسیاری از افراد می‌شود.

مقادیر مناسب ویتامین د و کلسیم می‌تواند از بروز پوکی استخوان جلوگیری نماید.

همراه غذا سبزی بخورید

یکی دیگر از عوارض مصرف این داروها افزایش قند خون خصوصاً در بیماران مبتلا به دیابت است.

