

سخنی با بیماران تحت درمان با داروهای کورتیکواستروئیدی (کورتون)



کورتیکواستروئیدها (کورتونها) اولین و یا حتی مهمترین درمان بسیاری از بیماریها بویژه بیماریهای خودایمنی لحاظ می شوند. تا قبل از رواج داروهای کورتیکواستروئیدی، مشکلات زیادی در درمان بسیاری از بیماریها وجود داشت اما امروزه به لطف وجود چنین داروهای مفیدی، پیش آگهی بسیاری از بیماریها بهبود یافته است.

البته کورتیکواستروئیدها نیز همچون هر داروی دیگری، در کنار اثرات درمانی معجزه آسای خود، تعدادی عوارض جانبی دارند که بسیاری از آنها به میزان و مدت مصرف دارو بستگی دارد و با اطلاع از آنها و انجام اقدامات درمانی مناسب و تبعیت کامل از دستورات پزشک معالج، بسیاری از عوارض قابل پیشگیری و یا موقت و گذرا می باشند.

در ادامه به شایعترین عوارض کورتیکواستروئیدها و نکاتی جهت پیشگیری از بروز آنها اشاره می نمایم.

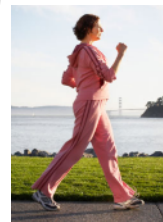
افزایش اشتها:



مصرف کورتیکواستروئیدها می تواند باعث افزایش اشتها و اصطلاحاً حالت سیری ناپذیری گردد. در این صورت می توان با مصرف میان وعده های متعدد ولی کم کالری متشکل از سبزیجات و میوه جات و مواد دارای فیبر بالا (مثل کاهو، کرفس، خیار، کدو) بر این اشتها کاذب غلبه نمود.

افزایش وزن:

مصرف کورتونها ممکن است به علل مختلفی مانند احتباس آب و مایعات در بدن، افزایش قند خون و بدنبال آن افزایش چربی خون، منجر به بالا رفتن وزن بدن گردد. هرچند که با کنترل بیماری زمینه ای و در نتیجه کاهش میزان کورتیکواستروئید مصرفی، قسمت عمده ای از این افزایش وزن، برطرف خواهد شد لیکن با رعایت رژیم غذایی کم چرب و کم نمک و دیابتی و همچنین انجام مرتب ورزش می توان تاحد مطلوبی از بروز این عارضه پیشگیری نمود.



لذا به بیماران تحت درمان با داروهای کورتیکواستروئیدی توصیه می شود که حتی الامکان از مصرف چربی (نظیر روغن حیوانی، سرخ کردنی ها، خامه، سرشیر، کره،...) و یا نمک و غذاهای شور و همچنین کربوهیدراتها و مواد قندی (نظیر نشاسته، برنج، نان، ماکارونی، سیب زمینی، قند و شکر، نبات و آبنبات، مربا،...) و حتی میوه های خیلی شیرین (مثل خربزه، انگور،...) پرهیز نمایند.

بعلاوه انجام مرتب و مداوم ۳۰ الی ۴۵ دقیقه پیاده روی آهسته در روز، به گونه ای که کمی تعریق داشته باشید ولی ضربان قلب شما بالاتر از ۱۱۰ ضربه در دقیقه نرود و اصطلاحاً به نفس نفس نیفتید، در پیشگیری از بسیاری از عوارض کورتیکواستروئیدها بویژه جلوگیری از افزایش وزن موثر است.

افزایش قند خون:



بیماران تحت درمان با داروهای کورتیکواستروئیدی باید از مصرف مواد قندی و شیرین همچون قند و شکر، انواع شیرینی و کیک، مربا، آبنبات، نبات، گز، سوهان، باقلوا و حتی میوه های خیلی شیرین اجتناب کنند. همچنین در صورت بالا رفتن قند خون باید مصرف غذاهای پرکربوهیدرات (مثل نان، برنج و سیب زمینی) را کاهش داد. مصرف ۶ قاشق غذاخوری برنج و به اندازه یک کف دست نان در هر وعده غذایی، مناسب است.

انجام مرتب پیاده روی و ورزش ملایم روزانه نیز کمک بزرگی به کنترل هر چه بهتر قند خون می نماید.

همچنین، استرس و نگرانی، نقش مهمی در تشدید علائم بیماریها و افزایش قند خون دارد، لذا سعی نمایید از هرگونه استرس روحی روانی یا هیجانات عصبی دوری نمایید.

احساس ضعف و بیحالی:

حالاتی همچون ضعف و بیحالی و یا پرخواهی اگرچه جزو عوارض جانبی مصرف داروهای کورتیکواستروئیدی گزارش شده اند اما امکان بروز چنین عوارضی، رابطه مستقیم با روحیه شما و میزان انگیزه تان در بهبودی از بیماری دارد. لذا قدم اصلی در مقابله با این عارضه، بالابردن روحیه و نشاط فردی است. پس با اعتماد به توانمندیهای خود و با انگیزه ای مضاعف به انجام فعالیتهای روزانه خود پرداخته و با اصلاح بینش خود در خصوص بیماری، انگیزه تان جهت بهبود هر چه سریعتر از بیماری را ارتقا بخشید.

همچنین چند دقیقه ای استراحت و تجدید قوا در بین ساعات کاری، همراه با مصرف میان وعده های غذایی کم کالری و پر پروتئین (مانند انواع گوشت کم چرب، حبوبات، سویا، میوه و سبزیجات تازه)، کمک شایانی به رفع حالت ضعف و بیحالی شما می نماید.

پوکی استخوان:

کورتیکواستروئیدها مانع فعالیت سلولهای می شوند که در استخوان سازی و رسوب کلسیم و پروتئینها در استخوانها نقش دارند. از سوی دیگر از جذب روده ای کلسیم و بازجذب کلیوی آن جلوگیری می کنند و در نتیجه کلسیم از استخوانها برداشته می شود و به درون خون راه می یابد. به این ترتیب مصرف طولانی مدت کورتیکواستروئیدها می تواند باعث ایجاد و یا تشدید پوکی استخوان گردد.



لذا رعایت رژیم غذایی پر پروتئین و کم نمک و مصرف فراوان لبنیات کم چرب (مثل شیر، ماست، دوغ، پنیر،...) نقش مهمی در پیشگیری از بروز این عارضه دارد.

از طرفی برای جذب مناسب کلسیم توسط استخوانها، فعالیت عضلات و استخوانها امری ضروری است لذا انجام فعالیت بدنی و پیاده روی برای شما بسیار مفید و ضروری می باشد.

علاوه بر اقدامات فوق، بیماران تحت درمان با کورتون باید بطور مرتب و تحت نظر پزشک از مکملهای کلسیم و ویتامین D و داروهای ویژه جلوگیری کننده از پوکی استخوان (داروهای بیس فسفونات نظیر آلدروانات) استفاده نمایند.

نحوه مصرف آلدروانات:

این دارو را با معده خالی (صبح ناشتا) همراه با مقدار کافی آب میل کرده و تا یک ساعت دراز نکشید.

انواع رایج داروی آلدروانات به صورت قرصهای ۱۰ میلی گرمی (مصرف روزانه یک عدد) و یا قرصهای ۷۰ میلی گرمی (مصرف هفتگی یک عدد) می باشند که بنا بر صلاحدید پزشک معالج، یکی از این انواع برای بیمار تجویز می گردد.

توجه: خانمهای تحت درمان با بیس فسفوناتها (مانند آلدروانات) باید از حامله شدن در حین مصرف این داروها اجتناب نمایند زیرا مصرف چنین داروهایی در حین بارداری، منجر به عوارض جنینی می گردد.





مجمع آموزش و پژوهش‌های سلامت رسول اکرم

آموزش به بیمار

کد ۱۹۳

سخنی با بیماران تحت درمان با داروهای کورتیکواستروئیدی (کورتون)



تهیه و تدوین: دکتر محمد رضا قاسمی
تنظیم کننده: کبری قره باغ

سال ۱۳۹۸

آدرس: خیابان سارخان - خیابان نیایش - مجتمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص) - تلفن: ۶۴۳۵۱

<http://hrmc.iuums.ac.ir/>

عوارض گوارشی:

مصرف دوزهای بالای کورتیکواستروئیدها ممکن است باعث بروز علائم گوارشی (نظیر تهوع، استفراغ، ترش کردن، نفخ و...) گردد لذا از مصرف کورتون با معده خالی پرهیز کنید. همچنین بنابر صلاحدید پزشک و جهت کاهش عوارض گوارشی ناشی از کورتونها می‌توان از داروهای آنتی اسید (مثل کیسول امپرازول) استفاده نمود.

از جمله عواملی که خطر بروز عوارض گوارشی کورتونها را افزایش می‌دهند: مصرف همزمان آسپرین یا داروهای ضدالتهاب (مثل بروفن، پیروکسیکام، ناپروکسن...)، مصرف سیگار یا الکل، سابقه قبلی بیماری زخم معده و اثنی عشر.

عوارض عفونی:

- مصرف کورتون به ویژه با دوزهای بالا و بصورت طولانی مدت، می‌تواند سبب افزایش خطر بروز انواع عفونت‌ها شود. بنابراین برای کاهش این عارضه موارد زیر پیشنهاد می‌شود:
- با دستور و صلاحدید پزشک معالج خود سالیانه واکسن آنفلوآنزا تزریق کنید. یادآوری می‌شود استفاده از واکسنهای حاوی ویروسهای زنده (مانند واکسنهای BCG، سرخک سرخجه و اوریبون (MMR)، زونا و آبله، فلج اطفال خوراکی، حصه، و فرم داخل بینی واکسن آنفلوآنزا، در بیماران تحت درمان با کورتیکواستروئیدها، ممنوع می‌باشد.
- از تماس با بیماران و افراد دارای عفونت‌های ویروسی و یا حضور در محل‌های شلوغ به ویژه در فصل زمستان پرهیز نموده و در مواقع لزوم حتماً از ماسکهای محافظ استفاده نمایید.
- همواره اصول بهداشت فردی و شستشوی صحیح دستها را رعایت نمایید.
- در صورت بروز تب و علائم عفونی، در اسرع وقت به پزشک خود مراجعه نمایید.

چند توصیه:

- ممکن است در اوایل مصرف دارو، احساس گرگرفتگی ایجاد شود که معمولاً با ادامه درمان، این حس برطرف خواهد شد. یادآوری می‌شود که انجام پیاده روی نیز کمک زیادی به کاهش هر چه سریعتر این عارضه می‌نماید.
- افزایش چربی خون بویژه در موارد وجود سابقه قبلی چسبندگی اختلالی، یک عارضه شایع است و معمولاً به صورت افزایش تری‌گلیسرید خون ظاهر می‌یابد. لذا تاکید می‌گردد که بیماران تحت درمان با کورتیکواستروئیدها، باید از یک رژیم غذایی کم کالری، کم نمک، کم چرب و دیابتی پیروی نمایند.
- به هنگام روبروشدن با استرس‌های شدید و پیش از جراحی‌های کوچک یا بزرگ، موضوع تحت درمان بودن با داروهای کورتیکواستروئیدی را به آگاهی پزشک خود برسانید تا به طور موقت میزان کاربرد دارو را افزایش دهد.
- در خانمهای تحت درمان با کورتون به ویژه به صورت تزریق عضلانی، ممکن است اختلال در روند قاعدگی (مثلاً عدم قاعدگی) رخ دهد.
- در صورت بروز مجموعه علائم سردرد، تهوع، استفراغ و اختلال بینایی حتماً با پزشک معالج خود مشورت نمایید.
- تذکر مهم آنکه قطع خود سرانه دارو (حتی در صورت بهبودی کامل ظاهری و عدم وجود نشانه‌های فعال بیماری)، بسیار خطرناک بوده و بازگشت بیماری را به شکلی وسیع تر و شدیدتر به دنبال خواهد داشت. لذا بیمار بایستی تحت نظارت پزشک درمان نگهدارنده را تا زمان لازم ادامه دهد و همچنین با نظارت پزشک قطع تدریجی درمان صورت گیرد.

