



پیشگیری از عوارض کورتن ها (کورتیکواستروئیدها)

گروه هدف : تمام گروه های سنی



- در بین ساعات کاری، چند دقیقه ای به خود استراحت دهید تا مجدد سرشار از توان و انرژی شوید.
- میان وعده های غذایی کم کالری و مصرف رژیم غذایی پر پروتئین (انواع گوشت سفید و قرمز، حبوبات، سویا) برای رفع ضعف عضلانی مفید است.

به منظور پیشگیری از گر گرفتگی:

- احساس گر گرفتگی ممکن است در اوایل مصرف دارو ایجاد شود، ولی اصلا نگران آن نباشید زیرا پس از چند دوز مصرف دارو بر طرف خواهد شد.
- به منظور کاهش سریعتر این عارضه، مجدد یاد آور می شویم، پیاده روی تاثیر بسیار زیادی در این امر دارد.

به جرات می توان گفت انجام پیاده روی، در پیشگیری از بسیاری عوارض دارویی در این بیماری یاری کننده است.

نظرات و پیشنهادات خود را با ما در میان بگذارید

- آدرس سایت : پرتال بیمارستان شهداء تجریش.
- آدرس پستی: تهران - م تجریش - خ شهرداری - بیمارستان شهداء تجریش.
- منابع :

- Smeltzer S & et al . Textbook of Medical-Surgical Nursing . ۲۰۱۸

به منظور پیشگیری از پوکی استخوان :

- کورتیکواستروئیدها با چند مکانیسم سبب دفع کلسیم و عدم جذب آن توسط استخوان و همچنین کاهش شدید رسوب پروتئین ها در استخوان ها می گردند.
- به منظور پیشگیری از پوکی استخوان لازم است در رژیم غذایی خود از لبنیات (شیر، ماست، دوغ، پنیر، کشک) به طور فراوان استفاده کنید.
- رژیم غذایی پر پروتئین نیز توصیه می شود.
- برای جذب مناسب کلسیم توسط استخوانها، فعالیت عضلات و استخوانها لازم است ، بنابر این باز هم خاطر نشان می کنیم پیاده روی و داشتن فعالیت برای شما بسیار مفید و ضروری می باشد.

به منظور پیشگیری از ضعف و بی حالی :

بسیاری از بیماران از زیاد شدن خواب ، ضعف و بی حالی خود شکایت دارند. ایجاد این عارضه اگر چه جزء عوارض این دارو ها می باشد ولی به طور مستقیم با روحیه، نحوه برخورد و انگیزه شما در بهبودی از بیماری، رابطه دارد.

شما بسیار توانمند هستید.

با انگیزه به انجام فعالیت روزانه خود بپردازید.

تهیه کنندگان : گروه آموزش به بیمار مرکز

با نظارت دکتر فهیمه عبداللهی مجد(متخصص پوست)

بازبینی بهار ۱۴۰۲

به منظور پیشگیری از افزایش قند خون:

• از مصرف قند، شکر، شیرینی جات، مرباجات، میوه جات شیرین خودداری کنید.

• لازم است در زمانی که قند خونتان بالا می باشد، مصرف انواع نان و برنج را کاهش دهید. (برای مثال مصرف ۶ قاشق غذاخوری برنج و به اندازه یک کف دست نان در هر وعده غذایی، مناسب رژیم شما می باشد).

• انجام ۳۰-۴۵ دقیقه پیاده روی آهسته در روز، به طوری که کمی تعریق داشته باشید ولی ضربان قلب شما بالاتر از ۱۱۰ نرود و اصطلاحاً به نفس نفس نیافتید، می تواند به طور طبیعی، قند خون را بسیار مناسب کاهش دهد.

• تحقیقات نشان می دهند استرس، نگرانی، داشتن افکار نا راحت کننده، نا امیدی علاوه بر تشدید علائم بیماری، قند خون را نیز افزایش می دهند.

به منظور پیشگیری از افزایش وزن:

• مصرف کورتیکواستروئیدها به علت احتباس مایعات، افزایش قند خون و بدنبال آن افزایش چربی خون سبب بالا رفتن وزن بدن در مدت کوتاهی خواهد شد.

• به منظور پیشگیری از این امر، پیاده روی مداوم و ملایم ۳۰-۴۵ دقیقه در روز لازم است. به تجربه ثابت شده است انجام این کار بسیار مفید فایده است و به جرات می توان گفت انجام پیاده روی، در پیشگیری از بسیاری عوارض دارویی یاری کننده است.

• رعایت رژیم غذایی کم چربی (روغن، کره، خامه) و کم نمک و کم کربوهیدرات (نان و برنج) در پیشگیری از افزایش وزن موثر است.

به منظور پیشگیری از افزایش اشتها:

• مصرف کورتیکواستروئیدها باعث افزایش اشتها و اصطلاحاً سیری ناپذیری می شود.

• با مصرف سبزیجات، میوه جات فراوان و مواد دارای فیبر بالا (خصوصاً کاهو، کرفس، خیار، کدو) جلوی این اشتهای کاذب گرفته می شود.

تا قبل از شروع درمان برخی بیماری ها بوسیله کورتیکواستروئیدها، بیماران با مشکل جدی روبرو بودند حتی در برخی بیماری ها آمار مرگ و میر، بالا بوده است. اما هم اکنون مداوا با کورتیکواستروئیدها، پیش بینی درمان این بیماری ها را بهبود بخشیده است. این دارو در کنار فواید معجزه آسای درمانی، عوارضی نیز در بر دارد که قابل پیشگیری می باشند.

شایعترین عوارض کورتیکواستروئیدها شامل موارد

ذیل می باشد:

❖ افزایش قند خون.

❖ افزایش وزن.

❖ افزایش اشتها.

❖ گر گرفتگی.

❖ ضعف و بی حالی.

❖ پوکی استخوان.