



## پیشگیری از عوارض کورتن (کورتیکواستروئیدها)

گروه هدف : تمام گروه های سنی



تهیه کننده : گروه آموزش به بیمار

92-1(2)-9

- 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 اصلاً نگران آن نباشید زیرا پس از چند دوز مصرف دارو بر طرف خواهد شد.
- به منظور کاهش سریع تر 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.**

منابع :

- Smeltzer S & et al . Textbook of Medical-Surgical Nursing . ۲۰۰۸
- Burns T et al . Rook's Textbook of Dermatology . 2004

### 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 ، بنابراین 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.**

تا قبل از شروع درمان برخی بیماری ها به وسیله کورتیکواستروئید، 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

### منظور پیشگیری از افزایش قند خون:

- مصرف قند، شکر، شیرینی جات، مرباجات، میوه جات شیرین را محدود 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 اصطلاحا 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 و 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 است و به جرات می توان گفت انجام پیاده روی، در پیشگیری از بسیاری عوارض دارویی در این بیماری یاری کننده است.
- رعایت رژیم غذایی کم چربی (روغن، کره، خامه) و کم نمک و کم کربوهیدرات (نان و برنج) درپیشگیری از افزایش وزن موثر است.

### به منظور پیشگیری از افزایش اشتها:

- مصرف کورتیکواستروئیدها باعث افزایش اشتها واصطلاحا سیری ناپذیری می شود .
- با مصرف سبزیجات ، میوه جات فراوان و مواد دارای فیبر بالا (خصوصا کاهو، کرفس، خیار، کدو) جلوی این اشتهاهای کاذب گرفته می شود.