**تا قبل از شروع درمان برخی بیماری­ها به وسیله کورتیکوستروئید، بیماران با مشکل جدی روبرو بودند حتی در برخی بیماری­ها آمار مرگ و میر، بالا بوده است. اما هم اکنون مداوا با کورتیکواستروئیدها، پیش­بینی درمان این بیمار­ها 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 قندخون**

**❖ افزایش وزن**

**❖ افزایش اشتها**

**❖ گر گرفتگی**

**❖ ضعف و بی حالی**

**❖ پوکی استخوان**

**⮘ منظور پیشگیری از افزایش قند خون:**

**● مصرف قند، شکر، شیرینی­جات، 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 6 قاشق غذا خوری برنج و به اندازه یک کف دست نان در هر وعده غذایی، مناسب رژیم شما   
می­باشد).**

**1**

**● انجام45-30 دقیقه پیاده روی آهسته در روز، به طوری که کمی تعریق داشته باشید ولی ضربان قلب شمام بالاتر از 110 نرود واصطلاحاً به نفس نفس نیافتید، می­توان به طور طبیعی، قند خون را بسیار مناسب کاهش دهد.**

**● تحقیقات نشان می­دهند استرس، نگرانی، داشتن افکار ناراحت کننده و ناامیدی علاوه بر تشدید علائم بیماری، قندخون را نیز افزایش می­دهند.**

**⮘ به منظور پیشگیری از افزایش وزن:**

**● مصرف کورتیکواستروئیدها به علت احتباس مایعات، افزایش قندخون و بدنبال آن افزایش چربی خون سببب بالا رفتن وزن بدن در مدت کوتاهی خواهد شد.**

**● به منظور پیشگیری ازا ین امر، پیاده روی مداوم و ملایم 45-30 دقیقه در روز لازم است. به تجربه ثابت شده است انجام این کار بسیار مفید است وبه جرات می­توان گفت انجام پیاده­روی، در پیشگیری از بسیاری عوارض دارویی در این بیماری یاری کننده است.**

**2**

**● 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.**

**⮘ به منظور پیشگیری از پوکی استخوان:**

**● کورتیکواستروئیدها با چند مکانیسم سبب دفع کلسیم و عدم جذب آن توسط استخوان و همچنین کاهش شدید رسوب پروتئین­ها در استخوان­ها  
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.**

**3**

**● 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 اگرچه جزء عوارض این داروها 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.**

**● در بین ساعات کاری، چند دقیقه­ای به خود استراحت دهید تا مجدد سرشار از توان و انرژی شوید.**

**● میان وعده­های غذایی کم کالری و مصرف رژیم غذایی پر پروتئین (انواع گوشت سفید و قرمز، حبوبات، سویا) برای رفع ضعف عضلانی مفید است.**

**4**

**⮘ به منظور پیشگیری از گرگرفتگی:**

**● احساس گرگرفتگی 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 یادآور 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. 2008.

●Burns T et al. Rook s Textbook of Dermatology. 2004.

**5**

******

**دانشگاه علوم پزشکی وخدمات بهداشتی درمانی جهرم**

**مرکز آموزشی ـ درمانی پیمانیه**

**پیشگیری از عوارض کورتن (کورتیکواستروئیدها)**

****

**تهیه کننده :**

**زهرا رضائی (کارشناس پرستاری)**

**بازبینی توسط: میترا صادقی (سوپروایزر آموزشی)**

**زمستان1394**