

## کورتون چیست؟

کورتون یا کورتیکواستروئید یا به اختصار استروئیدها نوعی چربی هستند که در کبد از ماده اولیه کلسترول ساخته شده و غده آدرنال یا فوق کلیوی از آنها در ساختن هورمون‌ها استفاده میکند. این دسته مواد بطور مصنوعی هم ساخته میشوند و از آنها به عنوان دارو استفاده میشود. به کورتیکواستروئیدهایی که بطور مصنوعی ساخته شده و بصورت دارو مصرف میشوند کورتون هم میگویند. داروهای کورتیکواستروئید از پرکاربردترین داروها در پزشکی هستند که در بیماری‌های مختلفی مانند حساسیت، بیماری‌های خود ایمنی و التهاب به کار می‌روند. از این داروها می‌توان:

متیل پردنیزولون، بتامتازون، دکزامتازون، هیدروکورتیزون، تریامسولون، بکلومتازون و ... را نام برد. این داروها به صورت تزریقی، خوراکی، قطره، پماد و اسپری تهیه و مصرف می‌شوند.

کورتون‌ها یا کورتیکواستروئیدها دو تاثیر مهم در بدن دارند.

یک موجب مهار و سرکوب التهاب در بافت‌های بدن شده و دیگری اینکه سیستم ایمنی بدن را تضعیف می‌کنند و از این دو اثر در درمان بیماری‌ها استفاده میشود مانند آسم، پمفیگوس، روماتیسم مفصلی، اگزما، لوپوس، MS، لنفوم و ...

## عوارض شایع کورتون:

عوارض داروهای کورتونی به میزان و مدت مصرف آنها بستگی دارد. هر چه مقدار و مدت درمان بیشتر باشد، عوارض آن بیشتر خواهد بود. توجه داشته باشید پزشکان با توجه به منافع و زیانهای دارو تصمیم به تجویز آن می‌گیرند.

پوکی استخوان، چاقی، خیز (احتیاس آب و نمک)، تحلیل رفتن عضلات، آب مروارید و آب سیاه در چشم، بی نظمی‌های ضربان قلب، افزایش چربی و این حالت بعلاوه ادم بدن باعث پف کردن صورت فرد شده و علامتی به نام صورت ماه Moon Face ایجاد میکند (مثل ماه گرد می‌شود)،

سردرد، سرگیجه، عصبانیت، افسردگی، جوش، هیجان پذیری، اختلال خواب، رشد موهای زائد، ناراحتی معده، افزایش فشار خون، تاخیر در بهبودی بیماری‌های عفونی و زخم‌ها، درد یا ضعف عضلانی، افزایش تعریق، تشنگی شدید، کبودشدگی غیر طبیعی و اختلال در قاعدگی زنان و ... می‌شود.

## مراقبت‌ها، توصیه‌ها و احتیاطات لازم:

برای به حداقل رساندن تحریک گوارشی، شکل خوراکی دارو بعد از غذا مصرف شود.

۱- از مشکلات مصرف این داروها ایجاد وابستگی فیزیکی به آنها در دوزهای بالا و دوره‌های طولانی مدت است که به همین دلیل در صورت مصرف طولانی مدت از قطع یکباره و ناگهانی آنها به شدت باید اجتناب شود. و کاهش میزان آن و قطع آن باید تحت نظر پزشک انجام شود.

۲- از آنجا که کورتون می‌تواند باعث پوکی استخوان گردد، برای پیشگیری از بروز عوارض، مصرف لبنیات در رژیم غذایی وجود داشته باشد و در صورت نیاز از مکمل‌های کلسیم و ویتامین D هم استفاده شود. انجام سنجش تراکم استخوان در موارد طولانی مدت مصرف کورتیکواستروئیدها توصیه می‌شود.

۳- مصرف کورتون می‌تواند افزایش چربی‌های خون را در پی داشته باشد بنابراین داشتن رژیم غذایی کم چرب و اندازه‌گیری و کنترل کردن چربی خون در ابتدای مصرف کورتون و سپس سالانه توصیه میشود.

۴- در صورت نیاز به انجام هرگونه عمل جراحی برای بیمار (از جمله جراحی‌های دهان) و یا در مواقع درمانهای اضطراری، مصرف اخیر این دارو باید به اطلاع پزشک یا دندان‌پزشک رسانده شود.

۵- کورتیکواستروئیدها با دفع پتاسیم و جذب سدیم موجب ادم بدن می‌شوند. همچنین مصرف کورتون میتواند فشارخون را بالا ببرد، بنابراین برای کاهش این پیامد پیشنهاد میشود رژیم غذایی کم نمک و اندازه‌گیری فشارخون را داشته باشید. غذاهای فرآوری شده نظیر سوسیس و کالباس و برخی غذاهای آماده نظیر سوپ‌های آماده و سس‌ها معمولاً سدیم بالایی دارند و کسانی که از کورتون استفاده می‌کنند، در صورتی که مبتلا به فشارخون بالا هستند، باید از مصرف آنها اجتناب نمایند.



مجمع بیمارستانی امیراعلم

Amiralam.tums.ac.ir

آموزش به بیمار

## کورتون (کورتیکواستروئید)



۷- چاقی : افزایش بی رویه اشتها از دیگر عارضه های جانبی کورتون است و به همین دلیل به کسانی که تحت درمان با کورتون قرار دارند توصیه میشود که غذاهای کم کالری مصرف کنند.

۸- کاربرد کورتون به ویژه در اندازه های زیاد میتواند سبب تاخیر در بهبودی بیماریهای عفونی و زخم ها شود، از تماس با افراد دارای عفونت های ویروسی و حضور در محل های شلوغ به ویژه در فصل زمستان جلوگیری شود.

۹- کاربرد کورتون می تواند باعث تحلیل رفتن عضلات بدن شود، ورزشهای کششی برای پیشگیری از تحلیل عضله توصیه می شود و پروتئین غذایی فرد باید حتی الامکان بالا باشد.

در صورت منع مصرف پزشک ممکن است یک رژیم غذایی غنی از پروتئین ، کلسیم ، پتاسیم و حاوی مقادیر محدود سدیم و کربوهیدرات را به شما توصیه نماید.

نکته مهم این است که این عوارض در صورت مصرف زیاد و طولانی مدت کورتیکواستروئیدها احتمال بروز بیشتری پیدا می کنند و ما نباید با توجه به نگرانی از دانستن عوارض دارو از مصرف آن با تجویز پزشک خودداری کنیم زیرا در بسیاری موارد فواید دارو بر مضرات آن ارجحیت دارد و نظر پزشک معالج در این مورد بسیار حائز اهمیت است .

از مواد غذایی غنی از پتاسیم بیشتر استفاده کنید.  
پتاسیم عمدتاً به مقدار زیاد در میوه ها و سبزیها خصوصاً موز، کیوی، آلو، گوجه فرنگی، سیب زمینی و بروکلی و نیز در انواع گوشت فرمز، گوشت پرندگان و ماهی و همچنین در برخی انواع مغزها مانند پسته و بادام وجود دارد.

۶- یکی دیگر از عوارض مصرف این داروها افزایش قند خون خصوصاً در بیماران مبتلا به دیابت است. کورتیکواستروئیدها باعث مقاومت به انسولین در سلول های بدن می گردند. و بنابراین میزان گلوکز در خون بالا میرود. همچنین کورتیکواستروئیدها باعث میشوند که کبد به میزان بیشتری قند وارد جریان خون کند.

اما در افراد دیابتی کنترل قند خون مشکل تر خواهد شد. افرادی که مجبور به مصرف کورتیکواستروئیدها هستند، باید به طور منظم قند خون خود را کنترل نمایند.

برای کنترل قند خون بهتر است از مصرف انواع قندهای ساده نظیر شکلات و شیرینی، قند و شکر پرهیز شود. میوه های خشک، آب میوه ها و انواع دسر نیز قند بالایی دارند و حتی مصرف زیاد میوه های تازه نیز می تواند منجر به بالا رفتن قند خون شود، اما مصرف سبزیجات می تواند در کاهش قند خون موثر باشد. سبزی ها حاوی فیبر هستند. فیبرها کمک میکنند تا قند موجود در غذا کمتر و به آهستگی جذب شود، بنابراین مصرف سبزی همراه با غذا برای کنترل قند خون توصیه میشود.