



تجویز و مصرف منطقی کورتیکواستروئیدها

کورتیکواستروئیدها که اغلب کورتون نامیده می شوند از لحاظ ساختاری شباهت زیادی به هورمون کورتیزول (هورمون طبیعی موجود در بدن) دارند. داروهایی نظیر بتامتازون، دگزامتازون، پردنیزولون، تریامسینولون، کلوبتازول، بودزوناید، مومتازون، هیدروکورتیزون، متیل پردنیزولون، فلوتیکازون، بکلومتازون، کلوبتازول، فلوئوسینولون جزو داروهای کورتیکواستروئید می باشند. این داروها، داروهای مهم و قدرتمندی هستند که در صورت استفاده به جا و انتخاب صحیح بسیار ارزشمند می باشند و اطلاع از نحوه مصرف و چگونگی استفاده ایمن از آنها ضروری می باشد امداد کنار اثرات سودمندشان برای درمان بیماری های مختلف، عوارض جانبی گوناگون و گاهی خطرناک نیز می توانند داشته باشند.

ضمن اینکه کاربرد وسیع این داروها مانند تمام داروها میتوانند درمانگر و نجات بخش باشند، از سوی دیگر میتوانند عوارضی را نیز بر جای بگذارند. از آنجا که کورتون ها جز داروهای پرعارضه محسوب میشوند، توجه دقیق بر مصرف صحیح و آگاهانه آن ها و پرهیز از تجویز و مصرف نابجا و بی رویه این داروها از سمت پزشکان و همچنین بیماران، بسیار حائز اهمیت است. از اینرو مصرف این داروها می باید با تجویز پزشک صورت گیرد و از مصرف خودسرانه آنها جدا پرهیز شود.

باید توجه داشت که برای رفع علائم حساسیت های ساده و یا مزمن نباید از کورتیکواستروئیدهای سیستمیک و یا موضعی (مثل پماد، قطره های چشمی) به عنوان درمان اولیه استفاده کرد. این علائم را میتوان با داروهای ساده تر و کم عارضه تر نظیر آنتی هیستامین ها کنترل کرد. همینطور در سرماخوردگی ها و حالات مشابه با وجود امکان رفع سریع و ظاهری علائم با این داروها، باید توجه داشت کورتیکواستروئیدها می توانند با تضعیف سیستم ایمنی زمینه را برای تشدید حالات عفونی فراهم کرده و طول مدت بیماری را افزایش دهند.

کورتیکواستروئیدها ساختاری مشابه هورمون ها دارند و می توانند در موارد کمبود مانند فقدان برخی هورمون ها از جمله کورتیزول و آلدوسترون، جایگزین درمانی باشند. از آن جایی که هورمون ها مواد شیمیایی قدرتمندی هستند که بسیاری از فرآیندهای مختلف را تحت تاثیر قرار می دهند، لذا کورتیکواستروئیدها می توانند طیف گسترده ای از **عوارض جانبی** را داشته باشند.

عوارض کورتیکواستروئیدها

عوارض کورتیکواستروئیدها را بیماران زیاد شنیده اند و بسیاری از اسم "کورتون" وحشت دارند. با وجود عوارض مهمی که این داروها دارند، کورتیکواستروئیدها جزء داروهای بسیار مهم در پزشکی هستند. با دانستن عوارض احتمالی، می توان کارهایی که در جهت پیشگیری از بروز این عوارض و یا درمان آن ها موثر هستند را انجام داد.

دامنه و شدت عوارض جانبی مصرف کورتیکواستروئیدها، به دو عامل بستگی دارد:

- نوع و مقدار مصرف داروهای کورتیکواستروئید
- مدت زمان استفاده از کورتیکواستروئید



عوارض جانبی کورتیکواستروئیدها عبارتند از:

- **مشکلات استخوانی:** کورتیکواستروئیدها مانع فعالیت سلول‌هایی می‌شوند که در استخوان سازی و رسوب کلسیم در استخوان‌ها نقش دارند، از سوی دیگر در جذب کلسیم نیز تداخل ایجاد می‌کنند که این دو فرآیند موجب پوکی استخوان و یا تشدید آن می‌شود.
- **افزایش فشار خون و بیماری‌های قلبی و عروقی:** کورتیکواستروئیدها با دفع پتاسیم و جذب سدیم موجب تورم می‌شوند. مصرف نمک در این بیماران این عارضه را تشدید می‌کند. رژیم غذایی چنین افرادی در حد امکان باید بدون نمک باشد. این عارضه باعث بالا رفتن فشار خون و ایجاد بیماری پرفشاری خون در افراد مستعد می‌شود که خود عاملی برای بروز مشکلات قلبی عروقی دیگر است.
- **افزایش خطر ابتلا به عفونت:** کورتیکواستروئیدها باعث کاهش مقاومت بدن در برابر عفونت می‌شوند. همچنین در صورت ابتلا فرد به عفونت می‌تواند درمان را سخت‌تر کند. بطور مثال استفاده طولانی مدت کورتیکواستروئیدهای استنشاقی برای درمان بیماری‌های مزمن مانند آسم می‌تواند باعث ایجاد تورم و عفونت قارچی در دهان شود. از این رو لازم است بعد از استفاده از اسپری‌های کورتونی دهان را با آب شستشو داده تا از بروز عفونت‌های دهانی جلوگیری شود.
- **افزایش وزن:** افزایش اشتها و افزایش وزن از دیگر عوارض جانبی کورتون‌ها است. به همین دلیل به کسانی که تحت درمان با کورتون قرار می‌گیرند توصیه می‌شود غذاهای کم کالری استفاده کنند.
- **دیابت:** مصرف طولانی مدت کورتیکواستروئیدها موجب افزایش قند خون و بروز بیماری دیابت می‌شود.
- **مشکلات چشمی:** مشکلات چشمی مانند کاهش بینایی در اثر ابتلا به آب مروارید و گلوکوم (آب سیاه) در مصرف طولانی مدت کورتون از عوارض دیگر آن است.

- **ضعف عضلانی:** استفاده مکرر از کورتون ها باعث تحلیل رفتن عضلات می شود . به دلیل تخریب پروتئین های بدن، پروتئین غذایی فرد باید حتی الامکان بالا باشد.
- **تغییرات پوستی:** گرچه کورتیکواستروئیدهای موضعی مانند کرم ها و پماد ها می توانند به بهبودی بسیاری از بیماری های پوست کمک کنند در عین حال با مصرف طولانی مدت آنها احتمال بروز عوارضی مانند نازکی پوست، بروز ضایعات قرمز رنگ و آکنه وجود دارد.
- **افزایش چربی:** از عوارض دیگر کورتون ها افزایش میزان چربی است . این حالت بعلاوه تورم بدن باعث پف کردن صورت فرد شده و علامتی به نام صورت ماه (Moon Face) ایجاد می کند. (صورت مثل ماه گرد می شود)

در صورت مصرف درازمدت، ممکن است عوارض زیر دیده شود:

- تیره شدن عدسی یک یا هر دو چشم (کاتاراکت)
- بالا رفتن قند خون که ممکن است سبب وخامت دیابت شود
- افزایش احتمال بروز عفونت و پیدایش علائم عفونت مانند تب، گلو درد، آبریزش بینی و عطسه
- پوکی استخوان و شکستن استخوان
- سرکوب تولید هورمون در غده آدرنال و اختلال در عملکرد غده فوق کلیه
- عفونت پوستی و نازک شدن پوست، کبودی سریع و کند شدن ترمیم زخم

عوارض جانبی کورتیکواستروئیدهای استنشاقی:

در زمان استفاده از کورتیکواستروئیدهای افشانه ای، ممکن است مقداری از دارو به جای رفتن به ریه ها، در دهان و گلو رسوب کند. این امر موجب می شود که عفونت قارچی در دهان به وجود آید (برفک دهان) و خشونت صدا ایجاد شود. در صورتی که بیمار پس از هر بار استفاده از افشانه ی کورتیکواستروئید، دهان را با آب بشوید از تحریک دهان و گلو جلوگیری می شود.

سایر عوارض: علاوه بر این ها استفاده از کورتیکواستروئیدها می تواند موجب سردرد، سرگیجه، عصبانیت، افسردگی، هیجان پذیری، درد یا ضعف عضلانی، افزایش تعریق، تشنگی شدید، کبودشدگی غیرطبیعی، اختلال در قاعدگی، اختلال در خواب، ایجاد آکنه، رشد موهای زائد، ناراحتی معده و گاهی خونریزی گوارشی شود.

نکته مهم: 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.

نکات مهم در هنگام مصرف کورتیکواستروئیدها:

- ❖ به هیچ عنوان داروهای کورتیکواستروئید را خودسرانه مصرف نکنید.

- ❖ برای پیشگیری از مشکلات گوارشی و تحریک معده دارو را با معده پر و پس از غذا میل نمایید . اگر از داروهای آنتی اسید مثل آلومینیوم ام جی استفاده می کنید آن را حداقل دو ساعت پس از خوردن کورتیکواستروئیدها مصرف کنید.
 - ❖ از آنجایی که درمان طولانی مدت با کورتیکواستروئیدها باعث **کاهش تراکم استخوان ها** و **پوکی استخوان** می شود لذا مصرف مکمل های کلسیم و ویتامین D جهت حفظ سلامت و استحکام استخوان ها و انجام آزمایش تراکم استخوان الزامی می باشد.
 - ❖ در صورت نیاز به مصرف طولانی مدت کورتیکواستروئیدها، مراجعه مستمر به پزشک جهت بررسی عوارض جانبی حتماً مدنظر قرار گیرد. از تمديد کردن سرخود اجتناب شود.
 - ❖ چنانچه از کورتون استفاده می کنید به یاد داشته باشید که توقف خودسرانه این دارو، و یا کم کردن ناگهانی مقدار آن خطرناک است، زیرا از طرفی باعث **شعله ور شدن** بیماری می شود و از طرف دیگر اختلالات متابولیکی خطیر ایجاد می کند . برای کم کردن مقدار کورتون، پزشکان دستور می دهند که مقدار دارو به آهستگی کم شود . از طرف دیگر هیچ وقت بدون دستور پزشک، مقدار کورتون را زیاد نکنید.
 - ❖ همیشه لیست داروهایی را که مصرف می کنید به همراه داشته باشید تا در موارد اورژانس، کسانی که به کمک شما می آیند فوراً مطلع شوند.
 - ❖ اگر بیماری شدید و یا استفراغ، مانع از این است که قرص های کورتون را بخورید، فوراً به پزشک خود اطلاع دهید . در این موارد از کورتون تزریقی استفاده خواهد شد.
 - ❖ در موقع مصرف کورتون توجه به رژیم غذایی اهمیت زیادی دارد . کم کردن کالری مصرفی و پرهیز از خوردن غذاهای پر نمک، احتمال اضافه شدن وزن و بالا رفتن فشار خون را کمتر می کند . در صورت لزوم، در مورد رژیم غذایی خود با متخصص تغذیه مشورت کنید.
 - ❖ هنگامی که این دارو را مصرف می کنید، در کنار افراد سرماخورده و بیمار قرار نگیرید و اگر می خواهید واکسنی بزنید، حتماً با پزشک خود مشورت کنید.
- هشدار:** در صورت نیاز به کاهش دوز خوراکی یا قطع دارو، کورتیکواستروئیدها باید به تدریج کم شوند تا به غده آدرنال اجازه تولید طبیعی کورتیزول را بدهند. از عوارض قطع یکباره کورتیکواستروئیدها می توان به علائمی همچون خستگی، تب، درد عضلانی، سبکی سر و درد مفاصل اشاره کرد.

دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده های سلامت

معاونت غذا و دارو البرز