

۱۰ عارضه کورتون

۱. پوکي استخوان: کورتون مانع فعالیت سلول هايي مي شود که در استخوان سازي و رسوب کلسيم در استخوان ها نقش دارند. از سوي ديگر از جذب کلسيم در روده جلوگیری مي کند. در نتیجه کلسيم از استخوان ها برداشته مي شود و به درون خون راه مي يابد. اين دو فرآیند موجب پوکي استخوان مي شوند. در افرادی که از اين داروها استفاده مي کنند لازم است براي پیشگيري از بروز عوارض، مصرف لبنیات در رژیم غذایی وجود داشته باشد و در صورت نیاز از مکمل هاي کلسيم هم استفاده شود.
۲. چاقی: افزایش بي رويه اشتها از ديگر عارضه هاي جانبي کورتون است و به همين دليل به کسانی که تحت درمان با کورتون قرار دارند توصیه مي شود که غذاهای کم کالري مصرف کنند.
۳. تورم: کورتون ها اغلب موجب دفع پتاسيم و جذب سدیم مي شود. مصرف نمک سدیم در اين بیماران مي تواند موجب ادم و تورم شديد شود. رژیم غذایی چنين فردي باید در حد امکان بدون نمک طعام باشد.
۴. مشکلات چشمي: مصرف طولاني کورتون شانس ابتلا به آب مرواريد و گلوکوم (آب سیاه) را نیز زياد مي کند.
۵. اختلال حافظه: مطالعات جديد نشان داده است بامصرف کورتون فعالیت هاي مربوط به حافظه درازمدت مانند استعداد یادگيري، یادآوری سريع و یادآوری با تاخير کاهش مي يابد. بیشتر اين فعالیت ها در طول ۱۰ روز بعد از قطع دارو به حالت اول برمي گردد. اگرچه زمان بيشتري به طول مي انجامد تا یادآوری سريع به حالت عادي برگردد.

۶. قرمزي پوست: استفاده از پمادهای حاوي کورتون شايد به سرعت التهابات پوستي را درمان کند اما استفاده طولاني از آن موجب قرمزي پوست مي شود. استفاده طولاني مدت از کورتون باعث نازک شدن پوست و گشاد شدن رگ هاي زیرپوست مي شود که پيامد آن قرمزي پوست است.
۷. يکي از عوارض استفاده زياد از کورتون ها افزایش ميزان چربي است. اين حالت به علاوه تورم بدن باعث پف کردن فرد شده و علامتي به نام صورت ماه ايجاد مي کند. البته صورت از لحاظ زیباییي مثل ماه نمي شود بلکه مثل ماه گرد مي شود.
۸. استفاده مکرر از کورتون باعث تحليل رفتن عضلات مي شود. به دليل تخریب پروتئين هاي بدن، پروتئين غذایی فرد باید حتي الامکان بالا باشد.
۹. استفاده از مقادير بالاي کورتون موجب افزایش احتمال نوع خاصی از بي نظمي ضربان قلب که يکي از عوامل اصلي سکتة مغزي است، مي شود.
۱۰. علاوه بر اينها استفاده از کورتون مي تواند موجب سردرد، سرگیجه، عصباني شدن، افسردگي، هيجان پذيري، اختلال خواب، جوش غرور، رشد موهاي زايد، ناراحتی معده، افزایش فشار خون، تاخير در بهبودي بيماري هاي عفوني و زخم ها، درد يا ضعف عضلاني، افزایش تعریق، تشنگي شديد، کبودشدگي غيرطبيعي و اختلال در قاعدگي زنان نیز بشود.

برای کاهش عوارض ناخواسته داروهای کورتونی لازم است موارد زیر را رعایت نمایید:

- ۱- به هيچ وجه کورتون نباید به طور ناگهانی قطع شود و کاهش ميزان آن و قطع آن باید تحت نظر پزشک انجام شود.
- ۲- به هنگام روبروشدن با استرس های شديد و پيش از جراحی های کوچک يا بزرگ، موضوع را به آگاهی پزشک خود برسانيد تا به طور موقت ميزان کاربرد دارو را افزایش دهد.
- ۳- از آنجا که کورتون ميتواند باعث پوکي استخوان گردد، به ويژه در روزهای نخست کاربرد آن، بنابراین براي پیشگيري از پوکي استخوان موارد زیر پیشنهاد ميشود: مصرف کلسيم به ميزان ۱۰۰۰ تا ۱۵۰۰ ميلي گرم روزانه (یک لیوان شیرمعادل ۳۰۰ ميلي گرم کلسيم دارد) بیماران لوبوس با درگيري کلیه و ازدیاد فشارخون در مورد مصرف لبنیات با پزشک معالج خود مشورت نمايند. مصرف ويتامين دی تحت نظر پزشک معالج. انجام ورزش منظم به ويژه پیاده روی. داشتن رژیم غذایی کم نمک. استفاده از داروهای ضد پوکي استخوان به صورت پیشگیرانه با تجویز و تحت نظر پزشک معالج.
- ۴- مصرف کورتون ميتواند افزایش چربی های خون را در پی داشته باشد، بنابراین برای کاهش اين پيامد ناخواسته پیشنهاد ميشود: داشتن رژیم غذایی کم چرب. اندازه گیری وکنترل کردن چربی خون در ابتدای مصرف کورتون و سپس هر یک سال
- ۵- مصرف کورتون ميتواند باعث افزایش قند خون شود بنابراین برای کاهش اين عارضه موارد زیر توصیه ميشود: رعایت رژیم غذایی مناسب. اندازه گیری قند خون هرچند وقت یکبار در طی مصرف کورتون با دستور و صلاحديد پزشک معالج
- ۶- مصرف کورتون ميتواند فشارخون را بالا ببرد، بنابراین پیشنهاد ميشود: رژیم غذایی کم نمک داشته باشيد. اندازه گیری کردن فشار خون در هر دیدار با پزشک معالج
- ۷- کاربرد کورتون به ويژه در اندازه های زياد ميتواند سبب افزایش خطر عفونت شود بنابراین برای کاهش اين پيامد موارد زیر پیشنهاد ميشود: واکسن آنفلوآنزا سالانه زده شود. از تماس با افراد دارای عفونت های ویروسی و حضور در محل های شلوغ به ويژه در فصل زمستان جلوگیری شود. در صورت بروز هر گونه تب، هر چه زودتر به پزشک خود مراجعه داشته باشيد.

یادآوری این نکته لازم است که برای بسیاری از بیماری‌ها استفاده کوتاه مدت کورتون و برای برخی بیماری‌ها استفاده دراز مدت و حتی مادام‌العمر کورتون‌ها لازم است ولی باید عوارض این داروها را بدانیم و هرگز آنها را بیجا مصرف نکنیم.