

حبوب الكورتيزون (Prednisolon)

علاج يستخدم في كثير من الامراض بشكل عام ومنها امراض الروماتيزم، مُعالج للأعراض ومثبط سريع للالتهاب بالجسم لكنه لا يعتبر العلاج النهائي للمرض. وعلى الرغم من اهمية استخدامه إلا اننا نحرص على عدم استخدامه بكثرة لوجود الكثير من الاعراض الجانبية المُهم معرفتها من قِبَل المريض.

ملاحظة مهمة: وجود اعراض جانبية للدواء لا يعني ان كل المرضى سيعانون من نفس الاعراض الجانبية، قد يعاني البعض من بعض الاعراض وقد لا يلاحظ المريض اعراض جانبية ابدأً خاصه عند اخذ العلاج بجرعات غير عالية ولفترات قصيرة.

اعراض الكورتيزون الجانبية (عند استخدام جرعات عالية لفترات طويلة)

امكانية ارتفاع السكر في الدم، ارتفاع ضغط الدم، الاصابة بهشاشة العظام والاصابة بالكسور، قرحة بالمعدة، السمنة وفتح الشهية وتجمع الدهون والسوائل في الجسم، ضعف بالعضلات، تغير الحالة النفسية سواء كانت هوس وعلامات جنون او صعوبة في النوم او اكتئاب، ماء ابيض او ازرق بالعين وارتفاع ضغط العين، رقة الجلد وسهولة الإصابة بالكدمات، حبوب بالجسم مشابهه لحب الشباب. خلل بهرمونات الأنوثة بالجسم مما قد يسبب زيادة شعر الجسم. قد يضعف مناعة الجسم ويسهل الاصابة بالعدوى تبعاً لذلك.

قد يسبب تأخر بالنمو الجسدي عند استخدامه للأطفال لكن عندما يقرر الطبيب العلاج بالكورتيزون فالطفل قد يكون فعلاً بحاجة العلاج لحماية عضو ما في جسده، كذلك يستخدم بحذر عند الكبار وبعض الامراض المزمنة والنفسية.

الكورتيزون لا يؤخذ الا بوصفة طبيب، ولا يُقطع فجأة، بل بالتدريج لتجنب المضاعفات الواردة من فعل ذلك.

أسباب احتمالية الإصابة بالأعراض الجانبية:

أخذ جرعات عالية لمدة طويلة تجعلك أكثر عرضة للإصابة بالأعراض الجانبية المذكورة أعلاه.

أسباب السمنة لدى مستخدمي الكورتيزون:

فتح الشهية، جمع السوائل بالجسم، تخزين الدهون بشكل مختلف كمثل ان تختزن في البطن، الوجه و اعلى الرقبة.

او تسبب مقاومة انسولين التي بدورها ترفع سكر الدم وتسبب سمنه.

لمنع السمنة:

زيادة النشاط

مراجعة اخصائية تغذية لخطه تغذيه محسوبة السعرات.

كمثال الوجبة الواحدة تحتوي على كمية كبيرة من البروتين، اقل بالكربوهيدرات والدهون.

احتواء الاكل على ألياف عالية مثل الخضار والفواكه

اختيار الكربوهيدرات المعقدة اللي تحتوي ع اليف عالية مثل البر، النخالة والحبوب الكاملة

الابتعاد عن الحلويات والسكريات

التفكير قبل الاكل (هل انا حقيقة جائع؟ لو كنت فعلا جائع ابحث عن الاكل الصحي).

لو كانت لديك الرغبة في اكل الحلويات او الاكل الذي يحتوي على سعرات حرارية عالية تستطيع ذلك لكن خلال فترات متباعدة.

ممارسة الرياضة عندما تكون المفاصل غير مُلتهبة

علاجات قد تقلل من بعض الاعراض الجانبية

عند بدأ العلاج بالكورتيزون والمتوقع اخذه لفترات طويلة ينصح بأخذ حبوب كالسيوم وفيتامين د لتفادي هشاشة العظام

دواء اخر لتفادي قرحة المعدة، وعلاج للفطريات التي قد تتكون بالفم، البعض قد يحتاج حبوب تساعد على النوم.

الحامل والمرضع: تستطيع اخده بالجرعات التي يحددها الطبيب.

الاعراض الجانبية قد لا تنطبق على ابرة الكورتيزون للحساسية لأنها تؤخذ مره ع فترات متباعدة، قد لا تنطبق على ابرة الكورتيزون بالمفصل وقد لا تنطبق ع المراهم اللي تستخدم للأكزيما في حال استخدامها على اماكن الحساسية، وقد لا تنطبق ع قطرات الكورتيزون بالعين.