

آموزشهای بدو بستری :

- 1-دستبند شناسایی که به دست غالب شما بسته شده است تا زمان ترخیص نگهداری کنید.
- 2-به علت خطر سقوط از تخت همیشه نرده کنار تخت بالا باشد .
- 3-حتماً"قبل از خروج از تخت 10 دقیقه در وضعیت نشسته و پاها آویزان باشد .وسپس اقدام به خروج از تخت نمایید.
- 4- همراه بیمار باید قبل از انجام هر اقدامی برای بیمار ،به پرستار اطلاع دهد.
- 5-نام پزشک خود را بدانید ونام پرستار خود را در هرشیفت بپرسید.
- 6-درمورد فعالیت ونوع تغذیه از پزشک یا پرستار خود سنوال کنید.
- 7- جهت پیشگیری از عفونت دستهای خود را بطور مرتب بشوئید.

آموزشهای حین بستری :

آشنایی با عوارض داروهای کورتونی خوراکی
عوارض داروهای کورتونی به میزان و مدت مصرف آنها بستگی دارد. هرچه مقدار و مدت درمان بیشتر باشد عوارض آن بیشتر خواهد بود.

آشنایی با عوارض داروهای کورتونی خوراکی

- 1-پوکی استخوان: کورتون مانع فعالیت سلولهایی می شود که در استخوان سازی و رسوب کلسیم در استخوانها نقش دارند .برای پیشگیری از بروز عوارض، مصرف لبنیات در رژیم غذایی وجود داشته باشد و در صورت نیازبا دستور پزشک از مکمل های کلسیم هم استفاده شود
- 2 -چاقی : افزایش بی رویه اشتها از دیگر عارضه های جانبی کورتون است توصیه میشود که غذاهای کم کالری مصرف کنند.
- 3 -تورم: کورتونها اغلب موجب دفع پتاسیم و جذب سدیم میشود . مصرف نمک سدیم در این بیماران میتواند موجب تورم شدید شود . رژیم غذایی چنین فردی باید در حد امکان بدون نمک طعام باشد.
- 4 -مشکلات چشمی: مصرف طولانی کورتون شانس ابتلا به آب مروارید و گلوکوم (آب سیاه) را نیز زیاد می کند

5- قرمزی پوست: استفاده از پمادهای حاوی کورتون شاید به سرعت التهابات پوستی را درمان کند. اما استفاده طولانی از آن موجب قرمزی پوست میشود. استفاده طولانی مدت از کورتون باعث نازک شدن پوست و گشاد شدن رگهای زیر پوست می شود که پیامد آن قرمزی پوست است.

6- افزایش میزان چربی و قند خون

7- تحلیل رفتن عضلات: به دلیل تخریب پروتئین های بدن، پروتئین غذایی فرد باید حتی الامکان بالا باشد.

8-افزایش فشار خون

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

1- به هیچ وجه کورتون نباید به طور ناگهانی قطع شود و کاهش میزان آن و قطع آن باید تحت نظر پزشک انجام شود

2- به هنگام روبروشدن با استرس های شدید و پیش از جراحی های کوچک یا بزرگ، موضوع را به آگاهی پزشک خود برسانید تا به طور موقت میزان کاربرد دارو را افزایش دهد.



داروهای کورتون

تایید کننده علمی: دکتر رنجکش
متخصص بیماری های پوست و مو

تاریخ تدوین: آبان 1399

تاریخ بازنگری: مرداد 1404

سایت بیمارستان سینا
<https://sinahosp.tbzmed.ac.ir>

واحد آموزش سلامت

✓ بنابراین برای کاهش این پیامد موارد زیر پیشنهاد میشود:

از تماس با افراد دارای عفونتهای ویروسی و حضور در محلهای شلوغ به ویژه در فصل زمستان جلوگیری شود.

✓ در صورت بروز هر گونه تب، هر چه زودتر به پزشک خود مراجعه داشته باشید.

✓ 7- کاربرد کورتون میتواند سبب ایجاد ضعف در ماهیچه های بدن شود برای کاهش آتروفی عضلات پیشنهاد میشود:

✓ انجام ورزش های کششی برای پیشگیری از آتروفی عضله

✓ غذاهای پر پروتئین مصرف شود.

✓

✓ عوارض کورتونهای موضعی:

✓ در استفاده با مقادیر بالا می تواند عوارضی همچون کورتون خوراکی همراه داشته باشد.

✓ نازک شدن و آتروفی پوست

✓ عفونت و التهاب ریشه مو

✓ گشاد شدن عروقی زیر صورت

✓

✓ برای کاهش عوارض کورتون موضعی

✓ از مصرف خودسرانه کورتونها در قسمتهای مختلف پوست بدن اجتناب شود.

✓ از مصرف طولانی مدت کورتونها بدون مراجعه به پزشک اجتناب شود.

برای پیشگیری از پوکی استخوان به ویژه در روزهای نخست کاربرد آن موارد زیر پیشنهاد می شود:

✓ مصرف کلسیم و ویتامین D با نظر پزشک

✓ انجام ورزش منظم به ویژه پیاده روی

✓ داشتن رژیم غذایی کم نمک

✓ استفاده از داروهای ضد پوکی استخوان به صورت پیشگیرانه با تجویز و تحت نظر پزشک معالج

3- مصرف کورتون می تواند افزایش چربی های خون را در پی داشته باشد، بنابراین برای کاهش این پیامد ناخواسته پیشنهاد می شود:

✓ داشتن رژیم غذایی کم چرب

✓ اندازه گیری و کنترل کردن چربی خون در ابتدای مصرف کورتون و سپس هر یک سال

4- مصرف کورتون میتواند باعث افزایش قند خون شود بنابراین برای کاهش این عارضه موارد زیر توصیه میشود

✓ رعایت رژیم غذایی مناسب

✓ اندازه گیری قند خون هر چند وقت یکبار در طی مصرف کورتون با دستور و صلاحدید پزشک معالج

5- مصرف کورتون میتواند فشارخون را بالا ببرد، بنابراین برای کاهش این پیامد پیشنهاد میشود:

رژیم غذایی کم نمک داشته باشید

اندازه گیری کردن فشار خون

-کاربرد کورتون به ویژه در اندازه های زیاد می

تواند سبب افزایش خطر عفونت شود