



Steroid

الستيرويدات



Instructions for patients on steroid replacement therapy

What You Need to Know:

- Steroid replacement therapy is essential for managing adrenal insufficiency or conditions where your body doesn't produce enough steroids.
- These medications help regulate important bodily functions such as metabolism, blood pressure, and immune response.
- Possible side effects include:
 - ✓ Weight gain
 - ✓ A change in appearance, such as a more rounded face, stretch marks or more body hair
 - ✓ Acne
 - ✓ Fluid retention, causing a puffy face or ankles
 - ✓ Muscle weakness: Steroid treatment can cause your muscles to shrink or weaken
 - ✓ Skin thinning and easy bruising
 - ✓ Wound healing: If you cut or scratch yourself, or if you were to have an operation, the wounds would take longer to heal
 - ✓ High blood pressure, which may not have symptoms
 - ✓ Diabetes mellitus
 - ✓ Adrenal insufficiency
 - ✓ Mental health disturbances: Long-term steroid tablets, especially at higher doses, can cause insomnia, irritation, confusion, and euphoria. Less commonly, it can cause mental illness, such as depression, suicidal thoughts, or psychosis.
 - ✓ Infections
 - ✓ Osteoporosis: that can make you prone to breaking bones more easily if you fall or are injured.
 - ✓ Glaucoma and cataracts
 - ✓ Gastro-esophageal reflux disease (also known as peptic ulcer disease): Long-term steroid treatment causes the stomach to produce more acid and also thins the protective layer of mucous lining your stomach. This can give you stomach pain and more frequent indigestion and heartburn. More seriously it can also cause stomach ulcers which can bleed and cause you to vomit blood.
 - ✓ Epilepsy – if you take certain medications for epilepsy they can interact with steroid treatment to either make you more prone to seizures or reduce the effectiveness of the steroids.

Please follow the below instructions:

- **Take Your Medication Daily:** It's crucial to follow the prescribed dosage strictly, as incorrect doses may lead to serious complications. Ensure you take your steroids at the same time every day as instructed by your doctor (typically in the morning to mimic natural hormone levels).
- **Adjust Doses During Stress:** During times of illness, surgery, or major stress, you may need a higher dose. Contact your doctor for guidance in these situations.
- **Carry Extra Medication When Traveling:** Always bring an additional supply of steroids with you, especially during trips or vacations.
- **Maintain a Healthy Diet:** Ensure you eat a balanced diet rich in calcium and vitamin D as prescribed by your doctor to protect your bones, as steroids can weaken them over time.
- **Keep Hydrated:** Drink plenty of water and fluids, especially if you are sweating excessively or have an infection.
- **Monitor Your Weight:** Steroids can cause weight gain, so follow a healthy diet and monitor your weight regularly is important.
- **Monitor Your Blood Sugar:** Steroids can affect blood sugar levels, especially if you have diabetes, so regular monitoring is important. Report any unusual symptoms to your doctor. For example:
 - Excessive thirst, making you drink much more fluid than normal
 - Excessive urination including getting up at night to pass urine
 - Feeling muddled or confused
 - Unexplained weight loss
- **Be Aware of Symptoms of Adrenal Crisis:** These may include extreme fatigue, dizziness, nausea, vomiting, or low blood pressure. If you experience these, seek immediate medical attention.
- **Do some exercises:** Do at least 30 minutes of weight-bearing exercise each day (walking or running).
- **Attend Regular Check-Ups:** Routine blood tests and follow-up appointments are necessary to monitor your condition and adjust your steroid dosage if needed.
- **Discuss Vaccinations with Your Doctor:** Some vaccines may need to be avoided or delayed while on steroid therapy.
- **Monitor for Side Effects:** Steroids may cause side effects such as mood changes, increased appetite, high blood pressure, high blood sugar, and susceptibility to infections.
- **Seek Immediate Medical Help for Symptoms of an Adrenal Crisis:** Call your doctor or nearest emergency service if you have severe weakness, confusion, or collapse.

Please avoid the following:

• **Sudden stop of steroids:** this can lead to an adrenal crisis, which is a potentially life-threatening condition. The symptoms of this include:

- Fatigue
- Loss of appetite and weight loss
- Abdominal pain
- Nausea and vomiting
- Headache
- Joints pain
- Dizziness
- Fever

***Gradual tapering is necessary under your doctor's supervision.**

• **Exposure to Infections:** Steroids can lower your immune system's ability to fight infections, so avoid contact with people who have contagious diseases.

• **Smoking and Excessive Alcohol:** Both can interfere with your steroid therapy and increase the risk of complications like osteoporosis.

التعليمات للمرضى الذين يتلقون العلاج بالستيرويدات

ما يجب أن تعرفه :

- العلاج بالستيرويدات ضروري لعلاج قصور الغدة الكظرية أو الحالات التي لا ينتج فيها جسمك كمية كافية من الستيرويدات.
- تساعد هذه الأدوية في تنظيم وظائف الجسم المهمة مثل الأيض وضغط الدم والاستجابة المناعية.
- الآثار الجانبية المحتملة للعلاج بالستيرويدات تشمل:
 - زيادة الوزن
 - تغييرات في المظهر مثل وجه دائري أكثر، علامات تمدد، أو زيادة نمو الشعر.
 - حب الشباب
 - احتباس السوائل مما يسبب تورم الوجه أو الكاحلين.
 - ضعف العضلات: يمكن أن يؤدي العلاج بالستيرويدات إلى تقلص أو ضعف العضلات.
 - ترقق الجلد وسهولة حدوث الكدمات.
 - تأخير في شفاء الجروح: إذا تعرضت لجرح أو عملية، قد تستغرق الجروح وقتًا أطول للشفاء.
 - ارتفاع ضغط الدم، الذي قد لا يكون له أعراض.
 - الإصابة بداء السكري.
 - قصور الغدة الكظرية.
 - اضطرابات الصحة النفسية: يمكن أن تسبب أقرص الستيرويد على المدى الطويل، خاصة بجرعات عالية، الأرق، والانعزاج، والارتباك، والنشوة. وفي حالات نادرة قد تسبب الأمراض العقلية مثل الاكتئاب أو الأفكار الانتحارية أو الذهان.
 - العدوى.
 - هشاشة العظام: مما يجعلك عرضة لكسر العظام بسهولة إذا تعرضت للسقوط أو الإصابة.
 - الجلوكوما وإعتام عدسة العين.
 - ارتجاع المريء (المعروف أيضًا بمرض القرحة الهضمية): يزيد العلاج بالستيرويدات على المدى الطويل من إنتاج المعدة للأحماض ويؤدي إلى ترقق الطبقة الواقية في بطانة المعدة، مما يمكن أن يسبب آلام المعدة وعسر الهضم.
 - الصرع: إذا كنت تتناول أدوية معينة للصرع، فقد تتفاعل مع العلاج بالستيرويدات إما بزيادة احتمالية النوبات أو تقليل فعالية الستيرويدات.

يرجى اتباع التعليمات التالية:

- **الحرص على تناول الدواء يوميًا:** من الضروري اتباع الجرعة الموصوفة بدقة، حيث أن الجرعات غير الصحيحة قد تؤدي إلى مضاعفات خطيرة. تأكد من تناول الستيرويدات في نفس الوقت كل يوم حسب تعليمات الطبيب (عادة في الصباح لتقليد مستويات الهرمونات الطبيعية).
- **ضبط الجرعات أثناء التوتر:** في أوقات المرض أو الجراحة أو الإجهاد الشديد، قد تحتاج إلى جرعة أعلى. اتصل بطبيبك للحصول على الإرشادات في هذه الحالات.
- **حمل دواء "إضافيًا عند السفر:** دائمًا احمل كمية إضافية من الستيرويدات معك، خاصة خلال الرحلات أو الإجازات.
- **الحفاظ على نظام غذائي صحي:** تأكد من تناول نظام غذائي متوازن غني بالكالسيوم وفيتامين د كما يصفه الطبيب لحماية عظامك، حيث يمكن أن تضعفها الستيرويدات بمرور الوقت.
- **شرب الكثير من الماء:** اشرب كميات كافية من الماء والسوائل، خاصة إذا كنت تتعرق بشدة أو كنت مصابًا بعدوى.
- **مراقبة الوزن:** يمكن أن تسبب الستيرويدات زيادة في الوزن، لذا من المهم اتباع نظام غذائي صحي ومراقبة وزنك بانتظام.
- **مراقبة مستوى السكر في الدم:** يمكن أن تؤثر الستيرويدات على مستويات السكر في الدم، خاصة إذا كنت تعاني من السكري، لذا فإن المراقبة المنتظمة ضرورية. أبلغ طبيبك عن أي أعراض غير عادية مثل العطش الشديد.

- التبول المفرط بما في ذلك الاستيقاظ ليلاً للتبول
- الشعور بالارتباك أو الاضطراب.
- فقدان الوزن غير المبرر .
- **الانتباه لأعراض الأزمة الخطرية:** يمكن أن تشمل التعب الشديد، والدوار، والغثيان، والتقيؤ، أو انخفاض ضغط الدم. إذا شعرت بهذه الأعراض، اطلب العناية الطبية الفورية .
- **ممارسة التمارين الرياضية:** قم بممارسة التمارين الرياضية لمدة 30 دقيقة على الأقل يوميًا (مثل المشي أو الجري).
- **حضور الفحوصات الدورية:** الفحوصات الدورية واختبارات الدم ضرورية لمراقبة حالتك وضبط جرعات الستيرويدات إذا لزم الأمر.
- **استشارة الطبيب بشأن التطعيمات:** قد تحتاج بعض اللقاحات إلى تجنبها أو تأجيلها أثناء تلقي العلاج بالستيرويدات.
- **مراقبة الآثار الجانبية:** قد تسبب الستيرويدات آثارًا جانبية مثل تغييرات في المزاج، زيادة الشهية، ارتفاع ضغط الدم، ارتفاع السكر في الدم، وزيادة التعرض للعدوى.
- **طلب المساعدة الطبية الفورية لأعراض الأزمة الخطرية:** اتصل بطبيبك أو بخدمات الطوارئ إذا شعرت بضعف شديد أو ارتباك أو انهيار.

يرجى تجنب التالي:

- **التوقف المفاجئ عن الستيرويدات :** يمكن أن يؤدي ذلك إلى أزمة خطيرة، وهي حالة قد تهدد الحياة. تشمل أعراضها:

- التعب.
- فقدان الشهية وفقدان الوزن.
- ألم في البطن.
- الغثيان والتقيؤ.
- الصداع.
- آلام المفاصل.
- الدوخة.
- الحمى.

❖ يجب تقليل الجرعة تدريجيًا تحت إشراف الطبيب

- **التعرض للعدوى:** يمكن أن تقلل الستيرويدات من قدرة جهازك المناعي على مكافحة العدوى، لذا تجنب الاتصال بالأشخاص الذين يعانون من أمراض معدية .
- **التدخين والإفراط في شرب الكحول:** يمكن أن يتداخل كل منهما مع علاجك بالستيرويدات ويزيد من خطر المضاعفات مثل هشاشة العظام.