Mass General Brigham

كتيب رقم 5: الربو والستيرويدات في شكل أقراص

المقدمة (تمت مناقشتها أيضًا في الربو والستيرويدات المستنشقة، من إعداد مركز Mass General Brigham للربو).

"الستيرويدات" هي عائلة من المواد الكيميائية التي يتم تصنيعها عادة داخل الجسم. إنها تعمل كالهرمونات – إشارات كيميائية تساعد على تنظيم نمو الجسم ووظيفته. بعض الهرمونات الستيرويدية، مثل هرمون التستوستيرون، تحفز تكوين البروتين ونمو العضلات. من المعروف أن الرياضيين المتنافسين يتناولون مشتقات غير مشروعة من هذه الستيرويدات (المنشطات) "لبناء الأجسام" بكميات كبيرة لتحسين أدائهم الرياضي. وهناك فئة مختلفة تمامًا من هرمونات الستيرويد هي الكورتيكوستيرويدات، وهي هرمونات ستيرويدية تُصنع في قشرة (وبالتالي تُسمى "الكورتيكو-") الغدد الكظرية، التي تقع بجوار الكليتين. هرمونات الكورتيكوستيرويد لها العديد من التأثيرات المختلفة على وظائف الجسم، بما في ذلك التأثيرات على كيفية استخدامنا لمخزونات الطاقة لدينا (الدهون والبروتين والسكر) وكيفية ضبط محتوى الملح والماء في الجسم.

في أوائل القرن العشرين، تم اكتشاف أن هرمونات الكورتيكوستيرويد، إذا تم تنقيتها وتناولها بكميات كبيرة كدواء، يكون لها تأثيرات قوية مضادة للإلتهابات. ومنذ هذا الاكتشاف، استُخدام الكورتيكوستيرويدات لعلاج مجموعة كبيرة ومتنوعة من الأمراض حيث يكون إلتهاب (ليست العدوى وليس السرطان) هو المشكلة الرئيسية - من إلتهاب المفاصل إلى الصدفية إلى الربو. فعندما تتحدث أنت ومقدم الرعاية الخاص بك عن الستيرويدات لعلاج الربو، فإنك تتحدث عن هذه الكورتيكوستيرويدات المضادة للإلتهابات.

ابتلاع الستيرويدات أو استنشاقها

لعلاج إلتهاب الربو داخل أنابيب الشُعب الهوائية، يمكن تناول الستيرويدات في شكل أقراص أو سوائل أو عن طريق الاستنشاق. في بعض الأحيان، يتم إعطاء الستيرويدات عن طريق الحقن أو مباشرة في الأوردة (تسريبها في الوريد) لدى الأشخاص الموجودين المستشفى. وسواء إن تم تناول الدواء الستيرويدي على شكل أقراص أو سائل أو عن طريق الحقن أو التسريب في الوريد، فأنه ينتقل في الدم وينقل إلى جميع أنحاء الجسم، بما في ذلك أنابيب الشُعب الهوائية. وباستخدامها بهذه الطريقة، تتمتع الستيرويدات بأقوى تأثيراتها — سواء للخير (تخفيف أعراض الربو) أو للشر (الآثار الجانبية غير المرغوب فيها). من ناحية أخرى، تذهب الأدوية الستيرويدية المستنشقة مباشرة إلى أنابيب الشُعب الهوائية، وتعمل فيها؛ ويُنقل القليل جدًا منها إلى مجرى الدم. على الرغم من أنها ليست قوية في آثارها المباشرة، إلا أن الستيرويدات المستنشقة تكون أكثر ملاءمة للاستخدام على المدى الطويل في علاج أنابيب الشُعب الهوائية الملتهبة لأنها خالية من الآثار الجانبية الكبيرة غير المرغوب فيها.

من أمثلة الستيرويدات الموجودة على شكل أقراص البريدنيزون (الاسم التجاري: *Deltasone*®) وبريدنيزولون (الاسم التجاري: *Medrol*®) ومن أمثلة الستيرويدات المستنشقة: بيكلوميثازون (*Qvar*®)، وبوديزونيد (Pulmicort®)، وسيكليسونيد (Alvesco®)، وفلوريت فلوتيكاسون (Arnuity®)، وبروبيونات فلوتيكاسون (Armonair® ، و Flovent®)، وموميتازون (Asmanex®).

تتوفر المزيد من المعلومات حول الستيرويدات المستنشقة في كتيب منفصل أعده مركز Mass General Brigham للربو بعنوان " الربو والستيرويدات المستنشقة". ويركز الجزء المتبقي من هذا الكتيب على استخدام الستيرويدات في شكل أقراص أو سائل.

برنامج قصير من الستيرويدات

عادة ما يتم وصف الستيرويدات التي يتم تناولها على شكل أقراص أو سائل ("ستيرويدات فموية") لعلاج الربو الذي أصبح من الصعب السيطرة عليه بأي وسيلة أخرى. إنه العلاج الأكثر فعالية المتاح لـ "نوبة" الربو الشديدة. في أغلب الأحيان، يتم وصفها لفترة قصيرة من الزمن: قد يكون البرنامج قصير لمدة 3-4 أيام أو طويل لمدة 2-3 أسابيع. ويتم إيقافها عندما تتحسن حالة الربو وتكون العلاجات الأخرى كافية لإبقائها تحت السيطرة. يتم عمومًا تجنب فترات العلاج الأطول والعلاج المستمر بالستيرويدات الفموية -باستثناء حالات الربو التي يصعب السيطرة عليها- بسبب الآثار الجانبية غير المرغوب فيها التي غالبًا ما تتطور مع العلاج بالستيرويدات الفموية لفترة طويلة.

الجرعات المتغيرة والجداول الزمنية

تختلف جرعة الستيرويدات الفموية باختلاف شدة الربو وحساسية الفرد للدواء. كدليل تقريبي، نعتبر أقل من 20 ملليجرام (مختصر "مجم") من prednisone جرعة منخفضة، و20 إلى 30 مجم جرعة معتدلة، و40 إلى 60 مجم جرعة عالية من الستيرويدات الفموية. عندما تكون هناك حاجة إلى راحة سريعة من نوبة الربو، غالبًا ما يوصى بجرعة عالية في البداية، يليها تخفيض تدريجي للجرعة في الأيام المتتالية حتى يتم إيقاف الستيرويدات الفموية: "تناقص الستيرويد". ومع ذلك، عند اتباع برنامج قصير من الستيرويدات الفموية، ليس من الضروري تقليل الجرعة. يمكن إيقاف جرعة عالية فجأة وبشكل آمن (على سبيل المثال، تناول 40 مجم من prednisone يوميًا لمدة 5 أيام، ثم التوقف). لا يوجد جدول زمني واحد لجرعات الستيرويد الفموية مناسب لجميع نوبات الربو لدى جميع المرضى. سيحاول مقدم الرعاية الخاص بك أن يوصي بأفضل جدول زمني لك في ذلك الوقت المحدد، وقد يحتاج إلى تعديله خلال الأيام التالية وفقًا لكيفية استجابتك أنت والربو له. في أغلب الأحيان، نوصي بتناول الأقراص بالكامل في الصباح. وفي بعض الأحيان يتم تقسيم جرعة الستيرويد خلال النهار، وفي بعض الأحيان يتم إعطاؤها مرة واحدة يوميًا في المساء.

آثار برنامج الستيرويد القصير

عادةً ما تكون التأثيرات المفيدة للستيرويدات الفموية واضحة خلال يوم واحد أو نحو ذلك، وأحيانًا خلال فترة قصيرة تصل إلى عدة ساعات. يصبح التنفس أسهل، ويقل تدريجيًا كل من الصفير والسعال وإنتاج المخاط وضيق الصدر. أمراض الحساسية الأخرى، مثل الأكزيما (وتسمى أيضًا إلتهاب الجلد التحسسي أو التأتبي) واحتقان الأنف والتقطير ("إلتهاب الأنف التحسسي وإلتهاب الجيوب الأنفية")، من المحتمل أيضًا أن يتم مساعدتها من خلال عمل مضاد إلتهابات الستيرويدات الفموية. وبالمثل، قد تتحسن آلام المفاصل بشكل كبير، بسبب التأثير المضاد لإلتهابات للستيرويدات على إلتهاب المفاصل وإلتهاب الجراب الكيسي. يجد العديد من الأشخاص أيضًا أن الستيرويدات الفموية، بغض النظر عن تأثيرها على التنفس، تعطي دفعة قوية من الطاقة لفترة قصيرة.

الآثار الجانبية غير المرغوب فيها لبرنامج الستيرويد القصير

في الوقت نفسه، هناك آثار جانبية غير مرغوب فيها للستيرويدات الفموية شائعة، حتى خلال برنامج قصير، على الرغم من أنها لا يعاني منها بالضرورة كل شخص مع كل برنامج. قد لا يعاني الفرد من أي من هذه الآثار الجانبية أو بعضها أو كلها، والتي عادة ما تختفي بسرعة عند توقف الدواء. وتشمل هذه الآثار الجانبية: تهيج المعدة ("عسر الهضم")؛ احتباس السوائل مما يسبب الشعور بالانتفاخ. الجوع؛ الأرق. الرؤية الضبابية؛ التهيج وقصر المزاج. وصعوبة التركيز. قد تصبح الدورة الشهرية لدى النساء غير منتظمة لفترة وجيزة وقد تصاب بعدوى الخميرة المهبلية. تشمل المضاعفات النادرة فقدان الإحساس بالواقع (الذهان)، مما يؤدي إلى ظهور مرض السكري، وإصابة العظام في المفصل (نخر العظام اللاوعائي). يمكنك تجنب بعض هذه الآثار الجانبية أو التقليل منها، على النحو التالي. لتقليل اضطراب المعدة، تناول الستيرويدات الفموية مع الطعام، وإذا لزم الأمر، تناول الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية والتي تعمل على تحييد أو منع تكوين حمض المعدة (مثل Maalox® أو Mylanta® ; فاموتيدين (Pepcid®) أو رانيتيدين (Zantac®) أو إيزوميبرازول (Nexium ®) أو أوميبرازول (Prilosec ®). لتقليل احتباس السوائل والانتفاخ، تجنب الإفراط في تناول الملح. ولتقليل خطر نخر العظام اللاوعائي (وهو أمر نادر)، تجنب الإفراط في تناول الكحول. إذا لزم الأمر، تتوفر أدوية بدون وصفة طبية لعلاج عدوى الخميرة

المهبلية، بما في ذلك ميكونازول (Monistat®) وكلوتريمازول (Gyne-Lotrimin®).

عندما يتم تناقص جرعة الستيرويد أو إيقافها، قد يواجه المرء مجموعة مختلفة من الآثار الجانبية. وتشمل هذه الآثار: تصلبًا يشبه الأنفلونزا أو ألمًا في المفاصل. نقص الطاقة والشهية. والحزن أو البكاء الذي يبدو غير مناسب لحالة الفرد. تحملهم; فمن المرجح أن تختفي هذه الآثار الجانبية خلال فترة قصيرة.

الآثار الجانبية غير المرغوب فيها للاستخدام المطول للستيرويدات الفموية

إذا تم تناول الستيرويدات عن طريق الفم لفترة طويلة (أشهر إلى سنوات) يوميًا، فيمكن أن تسبب العديد من الآثار الجانبية الضارة، خاصة بجرعات متوسطة إلى عالية. وتشمل مضاعفات الاستخدام طويل الأمد ما يلي: إعتام عدسة العين وارتفاع الضغط (الجلوكوما) في العين. ترقق العظام (هشاشة العظام) ؛ ضعف العضلات (اعتلال عضلي)؛ الجلد الهش مع ميل للكدمات بسهولة. تساقط الشعر؛ نمو شعر الوجه عند النساء. خدود منتفخة، انتفاخ دهني في قاعدة الجزء الخلفي من الرقبة. وزيادة الوزن. يؤدي استخدام الستيرويد على طويل الأمد أيضًا إلى الإصابة بأنواع معينة من العدوى غير العادية، وإلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم والسكري، وإلى انكماش الغدد التي تصنع عادة هرمونات الكورتيكوستيرويد في الجسم، أي الغدد الكظرية. هذا التأثير الأخير يجعل التوقف المفاجئ عن الستيرويد الفموي أمرًا خطيرًا إذا كنت تتناولها بانتظام بجرعات متوسطة إلى عالية لأكثر من 3 إلى 4 أسابيع تقريبًا. قد تمرض بعد ذلك بسبب نقص الكميات الطبيعية من الكورتيكوستيرويدات في مجرى الدم، وهي حالة تسمى "قصور الغدة الكظرية". أيضًا، إذا خضعت لعملية جراحية كبرى أو كنت تعاني من مرض طبي حاد، فقد لا تتمكن الغدد الكظرية لديك من إنتاج كميات إضافية من هرمون الكورتيكوستيرويد الذي يتم إنتاجه عادةً في ظل هذه الظروف. لمنع حدوث ذلك، سيزودك مقدم الرعاية الطبية بشكل روتيني بالستيرويدات التكميلية إما عن طريق الأقراص أو عن طريق الحقن في الوريد في وقت هذا الضغط الطبي الشديد.

هل الستيرويدات خطيرة للغاية؟ هل ينبغي تجنبها؟

إن نوبة الربو الشديدة التي لا تتحسن مع العلاجات الأخرى تعتبر أمرًا خطيرًا. إن تناول برنامجًا قصيرًا من الستيرويد الفموي لعلاج الربو الحاد يمكن أن يمنعك في كثير من الأحيان من نقلك إلى قسم الطوارئ في المستشفى لعلاج الربو، ويمكن أن يمنع الحاجة إلى دخول المستشفى، وفي الحالات القصوى يمكن أن ينقذ حياتك. قال العديد من الأشخاص المصابين بالربو إن الستيرويدات الفموية "تعمل مثل المعجزة" عندما تحتاج إليها. فإذا لزم الأمر لعلاج الربو الحاد، لا ينبغي تجنب الستيرويدات الفموية، بل ينبغي أن تؤخذ على الفور. ولا تأتي خطورتها إلا مع الإفراط في استخدامها أو الاستخدام المتواصل لفترة طويلة؛ واستخدام الستيرويد الفموي على المدى الطويل ليس ضروريًا للغالبية العظمى من الأشخاص المصابين بالربو لأن استراتيجيات العلاج الفعالة الأخرى متاحة الآن بشكل روتيني.