

سندرم کوشینگ

سندرم کوشینگ بیماری است که در اثر دریافت بیش از حد کورتون، فعالیت غیر طبیعی غده هیپوفیز و یا غده فوق کلیه ایجاد میشود بیشتر در سنین ۴۰-۲۰ سالگی بروز کرده و در خانمها ۵ برابر آقایان دیده میشود.

علائم بیماری

- افزایش وزن و چاق شدن غیر طبیعی بدن که بصورت چاقی مرکزی همراه با تجمع چربی در ناحیه گردن و بالای ترقوه تنه چاق و اندام های نسبتا لاغر میباشد.
- نازک شدن پوست و شکنندگی آن به همراه خون مردگی های زیر پوست که با کوچکترین ضربه ایجاد میشود.
- ترک خوردگی ارغوانی رنگ پوست که بعلت نازکی شکنندگی آن بدنبال چاقی موضعی ایجاد شده و در نقاط مختلف بدن به ویژه روی شکم مشاهده شده که به نام **استریا** خوانده میشود.
- ضعف عضلانی بیشتر در عضلات ناحیه لگن
- بدلیل اینکه استخوان ها دچار پوکی میشوند (البته در دراز مدت) ممکن است کمر درد، گوزپشتی و شکستگی در استخوانهای فرد ایجاد شود



بالا رفتن فشار خون

- گرد و پف آلود شدن و چرب گشتن پوست صورت
- در خانمها بدلیل ترشح بیشتر هورمونهای مردانه ممکن است موهائی در صورت ظاهر شده و قاعدگی بیمار قطع گردد.
- ممکن است در بیمار اختلالات خلقی شبیه افسردگی و پرخاشگری و اختلال حواس ایجاد گردد.
- اگر بیماری، بدلیل بزرگ شدن غده هیپوفیز باشد ممکن است تاری دید و تغییراتی در بینائی بوجود آید.



آزمایشهای تشخیصی

- اندازه گیری کورتیزول ادرار و خون
- ممکن است که پزشک معالج شما برای اندازه گیری کورتیزول آزاد در ادرار به شما توصیه کند که ادرار ۲۴ ساعته جمع کنید که برای این کار شما از ساعت ۸ صبح همان روز تا ۸ صبح روز بعد ادرارتان را در یک ظرف در بسته ای که بشما داده میشود جمع می کنید نکته ای که باید توجه نمایید این است که شما از همان ساعت ۸ صبح هر وقت ادرار داشتید بار اول را دور ریخته و از بار دوم در ظرف در بسته جمع می نمایید.

سونوگرافی، سیتی اسکن، ام آر ای

درمان بیماری

- در صورتی که علت بیماری بزرگ شدن غده هیپوفیز یا غده فوق کلیوی باشد، جراحی پیشنهاد میشود و گاهی بعد از جراحی نیاز به پرتودرمانی است. به پیشنهادات و درمانهایی که پزشکتان در نظر میگیرد اهمیت داده و درمانهایتان را تکمیل کنید. یعنی بعد از جراحی و مرخص شدن از بیمارستان به نکاتی که پزشک یا پرستار درباره ادامه درمان، داروها، رژیم غذایی و غیره به شما توصیه می کند توجه کرده و آنها را رعایت نمایید اگر کوشینگ ناشی از مصرف کورتون باشد قطع تدریجی دارو و یا کاهش آن به حداقل میزان ممکن موثر است
- به دلیل مشکلات روحی روانی مصرف زیاد کورتون و چاقی و پرمویی بیمار نیاز به حمایت روحی روانی دارد
- تست تراکم استخوان در صورت طولانی شدن بیماری
- جلوگیری از ضربه و سقوط بیمار

رژیم غذایی

- برای کم کردن وزن و برطرف کردن چاقی و حفظ وزن ایده آل باید کل کالری دریافتی کاهش یابد و از این رو از غذای کم چرب استفاده نمایید.
- پروتئین های گیاهی را جایگزین پروتئین های حیوانی کنید و از حبوبات (عدس، لوبیا، سویا و ...) به همراه غلات (برنج، نان و ...) استفاده کنید.
- پروتئین در گوشت قرمز، گوشت سفید (مرغ و ماهی) زیاد است ولی بهتر است گوشت سفید را به دلیل کمتر بودن روغن حیوانی و دارا بودن روغن مفید (روغن ماهی به همراه امگا ۳ بیشتر مصرف کنید).



یامن اسمہ دواء و ذکرہ شفاء

راهنمای بیمار

خود مراقبتی

سندرم کوشینگ

کد محتوا : ۲۲۱

<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

- ✚ بهداشت فردی را رعایت کنید و از تماس غیر ضروری با افراد عفونی بپرهیزید .
- ✚ داروهائی که برای شما تجویز میشود برای ادامه درمان و پیشگیری از عوارض جدی میباشد. سعی کنید در زمان تعیین شده و به اندازه مصرف نمایید .
- ✚ استفاده غیر صحیح و زیاد از داروهای تجویز شده باعث بروز علائم مسمومیت می شود .
- ✚ بدلیل خشک و نازک شدن پوست دست و پا، آنها را بطور روزانه با کرمهای معمولی چرب کنید و سپس برای جلوگیری از ترک خوردگی زیاد پوست با آب ولرم و صابون بچه تمیز شسته و با حوله کاملاً خشک کنید .
- ✚ از کشیدن حوله روی پوست جدا خوداری کنید .
- ✚ برای جلوگیری از ریزش مو بدلیل تغییر در ظاهر پوست بویژه پرمویی صورت در خانم ها و علائم دیگر توصیه می شود برای آرامش خودتان از آینه استفاده نکنید
- ✚ مالیدن روغن زیتون روی استریا ها از تیرگی آنها جلوگیری می کند.

تهیه کننده: خانم سوسن گلزاری "کارشناس پرستاری"

منبع : www.shariati.tums.ac.ir

TAT guideline.2015.2017

مشاور علمی: دکتر حسن رضوانی "فوق تخصص غدد"

طراحی و تدوین: محمود نصر اصفهانی "سوپروایزر آموزش سلامت"

په‌ار ۱۳۹۳

بروزرسانی دفتر آموزش سلامت الزهرا(س) شهریور ۱۳۹۹



- ✚ در صورت مصرف روغن، کمتر از روغنهای اشباع و حیوانی (روغن جامد) و بیشتر از جربیهای غیراشباع استفاده کنید .
- ✚ از روغن های گیاهی (روغن زیتون ، آفتابگردان) و روغن های حاوی امگا ۳ (روغن ماهی) استفاده کنید .
- ✚ از غذاهای دارای نمک و چربی های اشباع زیاد مانند کله پاچه و چیپس و ... و فست فودها (سوسیس و کالباس) استفاده نکنید .
- ✚ یکی دیگر از عوارض بیماری کوشینگ بالا رفتن قند خون میباشد که میتوان با رعایت رژیم غذایی کم کربوهیدرات(قند) و مراجعه دوره ای به پزشک آن را کنترل کرد .
- ✚ برای کنترل فشار خون از غذاها و میوه های کم نمک استفاده کنید مثل پرتقال ، انجیر ، هلو ، سیر ، کلم ، کدوسبز ، قارچ .
- ✚ استفاده کافی از کلسیم و ویتامین دی باعث کم شدن دردهای استخوانی و شکستگی آنها میشود بنابراین لبنیات (مانند شیر ، ماست ، پنیر) را در رژیم غذایی خود بگنجانید .
- ✚ میوه هائی مانند کیوی ، برگه زردآلو ، پسته و بادام دارای پتاسیم بالا هستند که برای شما مفید میباشد .

ورزش

- ✚ فایده ورزش و انجام حرکات بدنی منظم برای کم کردن چربی ها قند خون و استرس و پرخاشگری میباشد
- ✚ هر روز ۳۰ دقیقه و حداقل ۵ بار در هفته پیاده روی ، شنا و دوچرخه سواری و یا هر ورزش سبک دیگر را انجام دهید.
- ✚ منزلتان را از نظر خطرات احتمالی مانند سقوط از بلندی و زمین خوردن ایمن سازی کنید .

کم کردن خطر عفونت و صدمات پوستی

- ✚ ضعف سیستم ایمنی و مستعد بودن بدن در برابر عفونت از اثرات جانبی داروها به ویژه کورتون میباشد

