Impormasyon Tungkol sa Mga Oral na Kortikosteroid

- Paunang Salita
- Gamit Pangmedisina
- Mga Epekto
- Paano Mababawasan ang Mga Epekto ng Kortikosteroid
- Pag-iimbak ng Gamot
- Wastong Paggamit ng mga Produktong Pangkalusugan

Paunang Salita

Ang mga kortikosteroid ay mga synthetic analog ng mga natural na steroid hormone na ginagawa ng adrenal cortex. Kasangkot ang mga ito sa malawak na mga prosesong pisyolohikal, kabilang ang pagtugon sa stress, pagmo-modula ng immune system, at pag-regulate ng pamamaga. Pinipigil ng mga kortikosteroid ang pamamaga at tumutulong na mabawasan ang mga kaakibat na senyales at sintomas gaya ng pamamaga, pamumula, pangangati, at mga reaksiyong alerdyi. Karaniwan itong ginagamit para gamutin ang iba't ibang mga sakit na may kaugnayan sa pamamaga at immune system.

Sa Hong Kong, ang mga oral na kortikosteroid ay inuuri bilang mga gamot na naibibigay lamang kapag may reseta. Dapat itong ireseta at bantayan nang mabuti ng iyong doktor, kasabay ng patuloy na pagsusuri upang matiyak na ang mga benepisyong terapeutiko ay higit sa mga potensyal na panganib.

Gamit Pangmedisina

Ang tatlong pangunahing gamit ng mga kortikosteroid ay ang mga sumusunod:

- Pagbawas ng pamamaga — Ang pamamaga ay ang tugon ng katawan sa impeksyon, iritasyon, o pinsala. Sa mga reaksiyong alerdyi, maling nakikilala ng immune system ang isang hindi naman nakasasamang substance bilang mapanganib, na nagdudulot ng pamamaga gaya ng urticaria (tagulabay), atopic eczema. Tumutulong ang mga kortikosteroid na bawasan ang pamamagang ito.
- Pagsugpo sa immune system — Magagamit ang mga kortikosteroid para gamutin ang mga kundisyong dulot ng hindi maayos na paggana ng immune system, gaya ng rheumatoid arthritis at systemic lupus erythematosus.

- Terapiyang pamalit — Kapag ang mga adrenal gland ay hindi nakagagawa ng sapat na cortisol, ginagamit ang mga kortikosteroid bilang terapiyang pamalit ng hormone.

Rheumatoid Arthritis

Ang Rheumatoid Arthritis ay isang autoimmune disorder na nagdudulot ng pamamaga, pananakit, at paninigas ng mga kasukasuan. Tumutulong ang mga kortikosteroid na bawasan ang pamamaga at magpagaan ng mga sintomas. Karaniwan itong ginagamit pangmaikling panahon, dahil ang pangmatagalang paggamit ay maaaring magdulot ng malulubhang epekto.

Hika

Ang hika ay isang talamak na kundisyon ng pamamaga na nakakaapekto sa mga daanan ng hangin. Nagdudulot ito ng paulit-ulit na mga episode ng paghinga na may huni, paghirap sa paghinga, paninikip ng dibdib, at pag-ubo sa gabi at/o madaling araw.

Malawakang ginagamit ang mga kortikosteroid dahil sa kanilang mga katangiang anti-inflammatory sa pamamahala ng hika. Bagama't ang mga inhaled corticosteroid ay karaniwang ginagamit para makontrol ang hika, ang mga oral na kortikosteroid ay karaniwang itinatabi para sa panandaliang paggamit sa panahon ng malulubhang acute na atake ng hika.

Mga Anyo ng Dosis ng Kortikosteroid

Magkakaiba ang mga anyo ng dosis ng kortikosteroid. Kabilang dito ang mga oral (hal. tableta, kapsula, likido), panlabas (hal. patak sa mata/tainga, spray sa ilong, inhaler, at krema/ointment) at mga injectable (hal. intramuscular at intraarticular injection).

Kabilang sa mga halimbawa ng oral na kortikosteroid ang prednisolone, prednisone, dexamethasone, betamethasone, at hydrocortisone.

Mga Epekto

Ang mga epekto ng kortikosteroid ay nakadepende sa dosis, uri, at tagal ng paggamot. Sa pangkalahatan, ang mga low-dose na inhaled o topical na kortikosteroid ay may mas kakaunting malubhang epekto kumpara sa mga anyong oral o injectable. Ang pangmatagalan o hindi tamang paggamit ay nagpapataas ng panganib ng mga masamang reaksyon.

Kabilang sa mga posibleng epekto ang mga sumusunod*:

- Pagkakaroon ng fluid retention, na nagdudulot ng pamamaga sa iyong mga binti.
- Mabilis na pagbabago-bago ng mood o pagbabago ng emosyon.
- Paglaki ng gana sa pagkain na kadalasang nagdudulot ng pagtaba, na may mga deposito ng taba sa iyong tiyan, mukha, at leeg.
- Mga sintomas ng Cushing's syndrome, kabilang ang mga deposito ng taba na lumalabas sa mukha (mukhang buwan), mga stretch mark sa katawan, at acne.
- Katarata.
- Glaucoma — isang kundisyon sa mata kung saan nagkakaroon ng labis na fluid na nagdudulot ng pagtaas ng presyon sa loob ng mata.
- Mataas na blood sugar, na maaaring mag-trigger o magpalala ng diabetes.
- Mataas na presyon ng dugo.
- Mas mataas na panganib ng impeksyon.
- Pagkawala ng calcium sa mga buto, na maaaring magdulot ng osteoporosis at mga bali.
- Mga iregularidad sa regla.
- Nasugpo ang produksyon ng hormone ng adrenal gland.
- Manipis na balat, madaling magkapasa, at mabagal na paghilom ng sugat.

Mahalaga: Huwag biglang itigil ang pag-inom ng mga kortikosteroid pagkatapos ng pangmatagalang paggamit, dahil maaari itong magdulot ng malubha o nakamamatay na mga komplikasyon dahil sa acute adrenal insufficiency. Karaniwang inirerekomenda ng mga doktor ang dahan-dahang pagbabawas ng dosis batay sa iyong kondisyon.

Paano Mababawasan ang Mga Epekto ng Kortikosteroid*

Ang mga epekto ng mga gamot na kortikosteroid ay maaaring mabawasan sa pamamagitan ng paggamit ng pinakamababang epektibong dosis para sa pinakamaikling posibleng panahon. Upang makuha ang pinakamaraming benepisyo na may pinakakaunting panganib, dapat kang makipag-ugnayan sa iyong doktor, maging mapagbantay sa mga senyales at sintomas na may kaugnayan sa mga epekto, at magpatupad ng ilang mga pagbabago sa pamumuhay at pag-uugali.

Pakikipag-ugnayan sa Iyong Doktor*

- Dapat gamitin ang mga kortikosteroid lamang sa ilalim ng medikal na superbisyon.
- Ipaalam sa iyong doktor ang anumang iba pang mga gamot na iyong iniinom at ang iyong mga kondisyong medikal, dahil maaaring magkaroon ng interaksyon o maaaring kailanganin ng mga espesyal na pag-iingat.
- Huwag itigil o ayusin ang dosis nang walang pagkokonsulta sa iyong doktor.
- Ipaalam sa iyong mga propesyonal sa kalusugan na sumasailalim ka sa terapiyang kortikosteroid.
- Agad na humingi ng payong medikal kung makakaranas ka ng mga epekto, gaya ng mga sintomas na parang impeksyon, pagbabago ng mood (hal., pagkalungkot at pagkabalisa), o mga sintomas ng Cushing's Syndrome (hal., mukhang buwan, pagtaba, pagtubo ng buhok sa mukha, mga paa't kamay at likod, pananakit ng tiyan at pananakit ng kasukasuan), atbp.
- Dumalo sa mga regular na appointment para sa follow-up kung kinakailangan ang pangmatagalang paggamit ng kortikosteroid.
- Kumonsulta sa iyong doktor bago tumanggap ng mga live na bakuna dahil maaaring pahinain ng mga kortikosteroid ang iyong immune system.

Paraan ng Pag-inom ng mga Oral na Kortikosteroid

- Laging sundin ang mga tagubilin sa dosis at paraan ng pag-inom gaya ng inireseta ng iyong doktor.

Pagbabago sa Pamumuhay at Pag-uugali*

- Iwasan ang malapit na pakikisalamuha sa mga taong may bulutong-tubig, shingles o tigdas, dahil maaari kang maging mas madaling kapitan ng impeksyon.
- Pamahalaan ang iyong timbang sa pamamagitan ng pagbawas ng calorie intake at pagtaas ng pisikal na aktibidad.
- Mag-ehersisyo nang regular upang mabawasan ang kahinaan ng kalamnan at mapababa ang panganib ng osteoporosis.
- Kumonsulta sa iyong doktor tungkol sa mga supplement ng calcium at vitamin D o iba pang mga gamot upang mabawasan ang pagkaloss ng buto.

Pag-iimbak

Dapat itago ang mga oral na kortikosteroid sa isang lugar na cool at tuyo. Sa pangkalahatan, hindi kinakailangan ang pagre-refrigerate maliban kung tinukoy sa mga label ng gamot. Palaging itago ang mga gamot nang hindi maaabot at makikita ng mga bata upang maiwasan ang aksidenteng pagkalunok.

Wastong Paggamit ng mga Produktong Pangkalusugan

Maraming produktong pangkalusugan ang nag-aangking nakapagpapagaan ng sakit o nakapagpapabuti sa mga problema sa daanan ng hangin. Ang mga pasyenteng may talamak na kundisyon gaya ng rheumatoid arthritis at hika, ay maaaring matuksong gamitin ang mga produktong ito. Gayunpaman, ang ilang mga produkto, lalo na ang mga binili online, mula sa ibang bansa, o mula sa mga hindi mapagkakatiwalaang pinagmulan, ay napatunayan na naglalaman ng mga kortikosteroid na hindi idineklara.

Mahigpit na pinapayuhan ang mga miyembro ng publiko na huwag bumili o uminom ng mga produktong may kahina-hinalang komposisyon o mula sa mga kaduda-dudang pinagmulan.

Nakatanggap ng mga ulat ang Kagawaran ng Kalusugan ng mga pasyenteng nagpapakita ng mga sintomas ng Cushing's syndrome (hal. pagtaba, mukhang buwan, pagtubo ng buhok sa kanilang mukha, mga paa't kamay at likod o kahit na mataas na presyon ng dugo at mataas na blood sugar) pagkatapos uminom ng mga naturang produkto. Kinumpirma ng laboratory analysis na ang ilan sa mga produktong ito ay may halong mga kortikosteroid. Maaari kang sumangguni sa "Mga Produktong Natagpuang Naglalaman ng Mga Gamot na Hindi Idineklara" ng website ng Drug Office para sa karagdagang impormasyon.

Ang hindi tamang paggamit ng mga kortikosteroid ay maaaring magdulot ng malubhang mga panganib sa kalusugan. Ang paggamit ng mga produktong pangkalusugan bilang self-medication ay maaaring magpalala sa iyong kondisyon o magdulot ng mga kahihinatnang nagbabanta sa buhay. Laging kumonsulta sa iyong doktor o pharmacist at sundin ang iyong niresetang plano sa paggamot.

*Maaaring hindi saklawin ng impormasyong ito ang lahat ng posibleng mga epekto, pag-iingat, o payong medikal. Laging kumonsulta sa iyong propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan para sa gabay.

Drug Office
Kagawaran ng Kalusugan
Oktubre 2025