

स्टेरायड की गोलियाँ

Prednisolone (Wysolone, Omnacortil) • Deflazacort (Defcort) • Methylprednisolone (Medrol)

आपकी गोली और खुराक:

खुराक घटाने की योजना:

लेने का तरीका

- **पूरी खुराक सुबह, नाश्ते के बाद लें।** यह शरीर की अपनी लय से मेल खाता है और सबसे कम गड़बड़ी करता है।
- ऊपर लिखी घटाने की योजना बिल्कुल वैसे ही मानें।

स्टेरायड की गोलियाँ अचानक कभी बंद न करें

अगर आप इन्हें लगभग तीन हफ्ते से ज्यादा ले रहे हैं, तो आपका शरीर अपना प्राकृतिक स्टेरायड बनाना बंद कर देता है। अचानक बंद करने से ब्लड प्रेशर खतरनाक रूप से गिर सकता है। **हमेशा बताए अनुसार धीरे-धीरे घटाएँ।**

स्टेरायड लेते समय अगर आप बीमार पड़ें, बुखार आए, या कोई ऑपरेशन कराना पड़े — **इलाज करने वाले डॉक्टर को जरूर बताएँ कि आप ये ले रहे हैं।** ऐसे समय आपको खुराक **बढ़ानी** पड़ सकती है, घटानी नहीं।

अगर आपको मधुमेह है

स्टेरायड से शुगर बढ़ती है, कभी-कभी काफी ज्यादा। सामान्य से ज्यादा बार शुगर जाँचें, **खासकर खाने के बाद** — खाली पेट की रीडिंग सामान्य दिख सकती है जबकि खाने के बाद वाली ज्यादा हो। इस कोर्स के दौरान आपकी शुगर की दवाओं में बदलाव जरूरी हो सकता है।

इस दौरान

- **कैल्शियम और विटामिन डी** लेते रहें — स्टेरायड हड्डी कमजोर करते हैं।
- नमक कम रखें, और भूख बढ़ने की उम्मीद रखें।
- किसी भी डॉक्टर या दंत चिकित्सक को बताएँ कि आप स्टेरायड ले रहे हैं।

संपर्क करें अगर

तेज पेट दर्द या काला मल • संक्रमण के लक्षण जैसे बुखार — स्टेरायड इन्हें छिपा देते हैं • धुँधला दिखना • मन में तेज बदलाव, बेचैनी या नींद न आना • टखनों में बहुत सूजन

