سلطنة عمان
وزارة الصحة
مكتب وكيل الوزارة للشؤون الصحية
دائرة الإستخدام الرشيد للدواء

انا ودوائي في رمضان

يواجه بعض المرضى خلال شهر رمضان صعوبة في صيام هذا الشهر المبارك وذلك قد يكون بسبب تفاقم اعراض المرض او لصعوبة اخذ الجرعات الدوائية بالتزامن مع وقت فترة الصيام او اخذ الجرعات بطريقة خاطئة. لذلك نقدم لكم هذه النشرة التي تحتوي على بعض المعلومات الصيدلانية المهمة التي توضح كيفية التعامل مع بعض الادوية واوقات تناولها خلال هذا الشهر الفضيل من قبل المرضى المصابين ببعض الأمراض مزمنة.

ينصح باستغلال فرصة الصيام لبدء حياة صحية تشمل اتباع العادات الصحية في تناول الطعام والقيام بالتمارين الرياضية والإقلاع عن التدخين والتي تقلل من فرص الإصابة بالسمنة والأمراض المزمنة كالسكري وأمراض القلب وغيرها.

قبل شهر رمضان على المريض زيارة الطبيب للتأكد من ان حالته الصحية تسمح له بالصيام وإذا كان بالإمكان الصوم يتحتم على الطبيب وبالتعاون مع الصيدلي وضع خطة علاجية جديدة يتم فيها تعديل طريقة تناول الدواء وعدد الجرعات او تغير نوع الدواء ولذلك ليتناسب مع اوقات الافطار والسحور.

رمضان كريم
Ramadan Kareem

- إتباعك للسنة المحمدية «ما زالت أمتي بخير ما قدموا الفطور وأخروا السحور» يحسن نظام أخذ الدواء.
- المحافظة على نشاطك البدني وذلك بممارسة الرياضة بانتظام (مثل المشي يوميا) مع مراعاة اختيار الوقت المناسب أثناء فترة الصوم وخاصة في الفترة الحرجة بين العصر والمغرب.
- اجعل غذائك وشرابك متزنا وذلك بالمحافظة على نفس كمية ونوعية الغذاء الموصى بها لك من قبل الطبيب.
- ابدأ افطارك بتناول الفواكه والخضروات، واتبعها بالكربوهيدرات (مثل الخبز والرز والفطائر).
- تجنب الأطعمة المشبعة بالدهون والحارقة ، وتجنب الاكثار من ملح الطعام والموالح والمخللات.
- داوم على شرب كميات كبيرة من الماء بعد الإفطار لتتجنب جفاف الجسم ولتسهل عملية إخراج البلغم.

وأخيراً نذكركم أنه من الصعب الصيام في حال كان المريض يتعاطى ادويته من خلال جرعات زمنية متقاربة، مثل الأدوية المنظمة لدقات القلب والمضادات الحيوية، إلا في حال وجود بديل لهذه الأدوية ذات مفعول طويل يصل إلى ٢٤ ساعة تقريباً. وذلك بعد استشارة الطبيب لإرشادكم على موعد الجرعات الجديد خلال الشهر الفضيل، وتذكروا قول الله تعالى: "لا يكلف الله نفساً إلا وسعها".

دائرة الإستخدام الرشيد للدواء

الجمعية الصيدلانية العمانية
Oman Pharmaceutical Society

صحتي..

بشكل عام تم إعادة ترتيب الجدول الزمني للأدوية خلال شهر رمضان على النحو الاتي:

من يتناول جرعة واحدة يومياً من الدواء:

هذه تعتبر من أسهل الحالات، حيث تبقى هذه الجرعة ثابتة ولا يطرأ تغيير عليها، إلا أنه يجدر استشارة الطبيب بتغيير توقيت هذه الجرعة من ساعات النهار إلى ما بعد الإفطار والتأكد من عدم وجود خطر على صحة المريض، حيث من الممكن ان تختلف فعالية هذه الادوية وكفاءتها بحال تغيير مواعيدها.

من يتناول جرعتين أو أكثر يومياً:

بإمكان الأشخاص الذين يتناولون جرعتين من الأدوية يومياً أن يتناولوا الجرعة الأولى على موعد وجبة الإفطار والجرعة الثانية عند موعد وجبة السحور، وذلك بعد استشارة الطبيب. إلا ان الصعوبة تكمن لدى المرضى الذين يتناولون ثلاث جرعات من الأدوية يومياً، ولذا يتوجب عليهم اللجوء إلى الطبيب لطلب الاستشارة.

بعض الحالات الصحية وكيف يتم التعامل معها أثناء الصيام:

المرضى الذين يتناولون المضادات الحيوية:

يختلف موضوع إعادة الترتيب الزمني لهذا النوع من الأدوية تبعاً إلى عدد الجرعات المتناولة أثناء النهار:

- إذا كانت جرعة واحدة: بالإمكان تناولها عند الإفطار أو السحور.
- إذا كانت جرعتين: بعد استشارة الطبيب من الممكن ان تكون الجرعة الأولى عند الإفطار والثانية عند وجبة السحور.
- إذا كانت ثلاث جرعات أو أكثر: في هذه الحالة، قد يقوم الطبيب بإيجاد دواء بديل ليتم تناوله على جرعة أو جرعتين.

المرضى المصابين بمرض الصرع:

- قد يكون بالإمكان بعد استشارة الطبيب أن يتم تناول الأدوية الخاصة بمرض الصرع على جرعة واحدة نظراً لمفعولها الطويل.
- لمن يتناول جرعتين من الدواء قد يتم تغيير موعدهما إلى ما بعد وجبة الإفطار والسحور.
- في حال الإصابة بنوبة صرع أثناء ساعات الصيام يجب كسر الصيام والإفطار فوراً بالإضافة إلى ضرورة استشارة الطبيب.

مرضى القلب:

- بإمكان المصابين بالذبحة الصدرية والذين استقرت حالتهم الصحية الصيام، مع مراعاة تناول الأدوية بانتظام. في حين لا يسمح للمصابين بالجلطة القلبية حديثاً أو بفشل القلب الحاد الصيام للحفاظ على سلامتهم وصحتهم.
- يجب استشارة الطبيب في موضوع الأدوية والجرعات المتناولة في شهر رمضان لمرضى القلب، والتأكد من تناولها في موعدها الجديد وعدم تخطيها.

المرضى المصابين باضطرابات في الغدة الدرقية:

- المرضى المصابين بقصور في الغدة الدرقية Hypothyroidism ويتناولون أقراص الثيروكسين Thyroxine هي غالبا ما تؤخذ مره واحدة في اليوم لذا يمكن تناولها في رمضان بع الإفطار بساعتين على الأقل او عند منتصف الليل وذلك لتأثرها بالأكل.
- المرضى المصابين بنشاط او فرط في الغدة الدرقية Hyperthyroidism ويتناولون أقراص كاربيمازول Carbimazole او بروبايل ثيويراسيل Propylthiouracil فعادة ما يتم اخذها ما بين مرتين الى ثلاث مرات في اليوم لذا يتوجب على المريض مراجعة الطبيب لأخذ المشورة وتغير الجرعة ليتناسب اخذها على مرتين في اليوم مع أوقات الفطور والسحور.

نصائح عامة

- قبل شهر رمضان عليك بزيارة الطبيب للتأكد إن كانت حالتك الصحية تسمح لك بالصيام.
- إن قررت الصيام، سيقوم الطبيب بالتعاون مع الصيدلي بعمل بعض التعديلات وذلك بوضع خطة علاج جديدة يتم فيها تعديل طريقة تناول الدواء وعدد الجرعات التي تتناسب مع أوقات الإفطار والسحور.
- إذا كان لديك أي استفسار بالنسبة للدواء قم باستشارة الطبيب أوالصيدلي، ولا تتردد في أخذ المشورة الطبية ولا تتوقف عن أخذ دوائك، لا تقلل ولا تزيد من جرعة الدواء من تلقاء نفسك.
- اجعل شهر رمضان الكريم فرصة للصيام والعبادة وكسب الأجر، ولتحسين الصحة أيضا بإنزال الوزن الزائد أو التوقف عن التدخين.