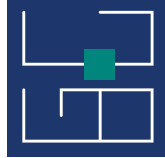


التعامل الآمن مع الأدوية في شهر رمضان

نحن نهتم
We Care

مركز جونز هوبكنز
أرامكو الطبي
Johns Hopkins
Aramco Healthcare



مع قرب حلول شهر رمضان المبارك، يجد بعض المرضى صعوبة في تناول أدويتهم وذلك لكثرة مواعيد الجرعات أو لاختلاف مواعيدها.

سنذكر أهم النصائح في هذا المقال مع التنبيه على أهمية زيارة الطبيب لتقييم الحالة الصحية وتحديد ما إذا كان المريض قادراً على الصيام.

تنبيه:

هذا المحتوى هو لأغراض تثقيفية وهو ليس معد كبديل للنصيحة التي يقدمها طبيبك أو مقدم الرعاية الصحية. من المهم أن تعتمد على نصيحة طبيبك ومقدم الرعاية الصحية فيما يخص حالتك.

نصائح عامة للاستخدام الآمن للأدوية في رمضان:

- الأدوية التي تستخدم مرة واحدة ليلاً لا تحتاج إلى تعديل موعدها.
- الأدوية التي تستخدم مرة واحدة في الصباح من الممكن مناقشة الطبيب أو الصيدلي لتغيير موعدها إلى وقت المساء.
- الأدوية التي تستخدم مرتين في اليوم بالإمكان مناقشة الطبيب أو الصيدلي لتغيير وقت الجرعات إلى وقت الفطور والسحور.
- الأدوية التي تستخدم ثلاث مرات في اليوم يجب استشارة الطبيب لتغييرها إلى أدوية طويلة المفعول أو مناقشة تعديل أوقات الجرعات.

نصائح لمريض السكري خلال شهر رمضان:

■ يجب كسر الصيام (الإفطار) في حال:

- نقص مستوى السكر الحاد إلى أقل من 70 مج/دسل
- ارتفاع مستوى السكر الحاد إلى أكثر من 300 مج/دسل
- ظهور أعراض هبوط أو ارتفاع السكر مثل (جفاف الفم، الغثيان، كثرة التبول، تسارع نبضات القلب، التعرق الشديد فقدان التركيز، الرعشة والدوار)
- تجنب الرياضة خلال ساعات النهار وقبل وجبة الإفطار.



نصائح عامة للاستخدام الآمن للأدوية في رمضان:

أوقات الجرعات خلال رمضان	أوقات الجرعات قبل رمضان	
حبة بعد الإفطار.	حبة واحدة باليوم	أقراص منظم السكر الميثفورمين (جلوكوفاج 500 مج)
حبة بعد الإفطار وحبة بعد السحور.	حبة مرتين في اليوم	
حبتين بعد الإفطار وحبة بعد السحور.	حبة ثلاث مرات في اليوم	
حبة عند الإفطار (من الممكن تقليل الجرعة في حال كان السكر منظم).	حبة مرة واحدة في اليوم	أقراص مجموعة SU القلينيكلاميد والكلكزايد (الدايامكرون وداياتاب)
حبة عند الإفطار ونصف حبة عند السحور.	حبة مرتين في اليوم	
حبة عند الإفطار.	حبة مرة واحدة في اليوم	أقراص بيوجليتازون، سيتاجليبتين، Empagliflozin، إيمباجليفلوزين، (اكتوس و تارجيتا و جاردينيس)
تستخدم بنفس الطريقة المستخدمة قبل رمضان.		الأقلام المستخدمة للسكر التي لا تحتوي على إنسولين (فيكتوزا و ترولستي و اوزمبك)

استخدام الإنسولين خلال شهر رمضان:

أوقات الجرعات خلال رمضان	أوقات الجرعات قبل رمضان	
جرعة مرة واحدة يوميا مع الإفطار مع إنقاص الجرعة 20%.	جرعة واحدة يوميا	الإنسولين طويل المفعول (اللانتوس)
جرعة الصباح تؤخذ عند الإفطار وجرعة المساء يؤخذ نصفها عند السحور و جرعة الظهر تلغى.	جرعة صباحاً جرعة ظهراً جرعة مساءً	الإنسولين سريع المفعول (إنسولين الوجبات) نوفورابند
جرعة الصباح مع الإفطار وجرعة المساء يؤخذ نصفها عند السحور.	جرعة صباحاً جرعة مساءً	الإنسولين المخلوط Premixed / Mixtard

نصائح عامة للاستخدام الأمثل للمضادات الحيوية في رمضان:



- المضادات الحيوية التي تستخدم مرة واحدة، تؤخذ الجرعة قبل أو بعد الإفطار (اتبع التعليمات الموضحة على الدواء).
- المضادات الحيوية التي تستخدم مرتين في اليوم، تؤخذ جرعة بعد أو قبل الإفطار وجرعة بعد أو قبل السحور (اتبع التعليمات الموضحة على الدواء).
- المضادات الحيوية التي تستخدم ثلاث أو أربع مرات يجب استشارة الطبيب لتغييرها لمضادات حيوية أخرى تستخدم مرة أو مرتين.

نصائح عامة لمرضى ضغط الدم:



- تجنب الأطعمة المالحة والمأكولات ذات الدهون العالية والمشروبات التي تحتوي على كافيين.
- في الأغلب أدوية الضغط تستخدم مرة واحدة، في حال كنت تستخدم دواء الضغط مرتين في اليوم يجب تعديل وقت الجرعات إلى الفطور والسحور.
- يجب تناول مدرات البول بعد الإفطار خلال ساعات المساء لتفادي حدوث هبوط الضغط خلال ساعات الصيام.

نصائح عامة للأدوية المسيلة للدم:

- استشر الطبيب حول إمكانية الصوم في رمضان وعدم وجود أسباب تمنع الصيام.
- إذا كنت تستخدم دواء السيولة رفاًوكسابان يجب عليك أخذه بعد وجبة الإفطار.
- إذا كنت تستخدم دواء الوارفارين يجب عليك إتباع الآتي لتفادي عدم انضباط معدل مستوى السيولة INR :
 - يجب أخذ الوارفارين في نفس الوقت يومياً.
 - لا تقم بزيادة حصتك من الخضار في رمضان.

نصائح عامة لمرضى الغدة الدرقية:

- دواء الليفوثيروكسين (الثيروكسين) يتأثر سلباً مع الوجبات والمعادن والفيتامينات فيجب عليك مراعاة الآتي:
 - تناول جرعة الثيروكسين انتظر 30-60 دقيقة ثم ابدأ بتناول وجبة الإفطار، أو تناول وجبة الإفطار ثم امتنع عن الأكل لمدة 3 ساعات ثم تناول جرعة الثيروكسين وامتنع عن الأكل بعدها ساعة.