



المركز الاردني للمعلومات الدوائية والسموم

JORDAN DRUG INFORMATION
AND TOXICOLOGY CENTER

تناول أدويةك بأمان في شهر رمضان



مع حلول شهر رمضان المبارك، تبرز أهمية تنظيم تناول الأدوية بما يتناسب مع أوقات الصيام والإفطار، مع الحفاظ على فعالية العلاج وسلامة المريض. ويُعد التخطيط المسبق، والتنسيق مع الطبيب أو الصيدلاني، خطوة أساسية لتفادي أي مضاعفات صحية قد تنتج عن تعديل مواعيد الجرعات أو إهمال بعضها. فالصيام يغيّر نمط الحياة اليومي من حيث مواعيد الطعام والشراب والنوم؛ مما يستدعي إعادة ترتيب جدول الأدوية بطريقة مدروسة تضمن تحقيق الفائدة العلاجية المرجوة دون الإخلال بالشعائر الدينية.

تهدف هذه المعلومات إلى تقديم إرشادات عامة حول الاستخدام الآمن للأدوية خلال شهر رمضان المبارك، ولا تغني عن استشارة الطبيب المعالج. لذا، يجب مناقشة أي تعديل على جرعات الدواء أو مواعيد تناوله مع الطبيب، والحصول على موافقته قبل تطبيقه.

تنظيم تناول الأدوية في شهر رمضان:

يعتمد تنظيم الأدوية خلال شهر رمضان بشكل أساسي على عدد الجرعات اليومية وطبيعة الدواء؛ فبعض الأدوية يُؤخذ مرة واحدة يوميًا، ويمكن ضبط مواعده بين الإفطار والسحور، بينما تتطلب أدوية أخرى جرعتين أو أكثر يوميًا، مما قد يستدعي إعادة جدولة دقيقة، أو استخدام بدائل علاجية مناسبة، وفقًا لتوصيات الطبيب.

عدد المرات التي يؤخذ بها الدواء	كيفية التنظيم
مرة واحدة في اليوم	يتم تناول الدواء إما قبل وجبة الإفطار أو قبل وجبة السحور، وفي حال كان يجب تناولها قبل مدة من وجبة الطعام فيمكن تناولها قبل السحور وإن تعسر ذلك قبل الخلود إلى النوم
مرتان في اليوم	يتم تناول الدواء مرة قبل الإفطار ومرة قبل السحور، لكن يجب مراعاة نوع الدواء حيث هناك بعض الأدوية يزداد تركيزهم في الدم مما يؤدي إلى مضاعفات خطيرة عند تناولهم ضمن ساعات متقاربة، كما أن وقت الصيام أثناء فترة الصيف أطول من الإفطار لذا من الممكن تحويل جرعة الدواء إلى مرة واحدة بدل اثنتين تحت إشراف الطبيب
أكثر من مرتين	في مثل هذه الحالات يتم استبدال الدواء ببديل يحمل نفس المفعول العلاجي يتم أخذه مرة أو اثنتان في اليوم، كما ويمكن في بعض الأحيان استبداله بنفس الدواء لكن بتركيبية مختلفة تتناسب مع تناوله ضمن جرعة أو اثنتان في اليوم بعد استشارة الطبيب

يتم تنظيم تناول الأدوية في شهر رمضان أحياناً تبعاً لنوع المرض، ومن أكثر الأمراض المزمنة شيوعاً نذكر ما يأتي:

1. ارتفاع ضغط الدم

يمكن تناول أدوية ضغط الدم في رمضان بعد الانتهاء من وجبة السحور (أي قبل بدء الصيام مباشرة)، وبعد الانتهاء من وجبة الإفطار.

قد تتسبب أدوية ضغط الدم أحياناً بهبوط في الضغط أثناء فترة الصيام؛ لذا يُنصح بالمواطبة على قياس ضغط الدم خلال هذه الفترة، والإفطار في حال حدوث هبوطٍ شديد أو عدم القدرة على السيطرة عليه.

أما مدرات البول، فتُعدّ أقلّ ملائمة أثناء الصيام؛ إذ قد تؤدي إلى هبوط ضغط الدم أو الجفاف، لذلك يُفضّل تناولها مساءً مع الإكثار من شرب السوائل خلال الفترة المسموح فيها بالإفطار.

2. قصور الغدة الدرقية

يؤخذ دواء الثايروكسين في الأيام العادية قبل 30 دقيقة من وجبة الفطور أما في رمضان، يمكن استبدال وجبة الفطور بوجبة السحور. إلا أنه قد يصعب على بعض الأشخاص الاستيقاظ مبكراً؛ لذلك يمكن تناوله قبل النوم بنصف ساعة، مع مراعاة أن تكون المعدة فارغة.



3. المضادات الحيوية

يمكن ضبط جرعة المضادات الحيوية في رمضان كما يلي:

- المضاد الحيوي الذي يؤخذ مرة واحدة يومياً تبقى الجرعة كما هي بحيث تؤخذ الجرعة على الإفطار أو السحور.
- المضاد الحيوي الذي يؤخذ مرتان يومياً (مضاد كل 12 ساعة) تبقى الجرعة كما هي بحيث تؤخذ الجرعة مرة على الإفطار ومرة على السحور.
- المضاد الحيوي الذي يؤخذ أكثر من مرتين يومياً (مثل دواء كل 8 ساعات أو كل 6 ساعات) يجب استشارة الطبيب حول بديل مكافئ للمضاد الحيوي المستخدم ولكن يؤخذ مرة أو مرتين يومياً، حيث يصعب تناول دواء كل 8 ساعات بين وجبة الإفطار و وجبة السحور.

4. السكري

يُعدّ مرض السكري من أكثر الحالات التي تتطلب حذراً عند تنظيم الأدوية في رمضان، نظراً لاحتمال حدوث انخفاض في مستوى السكر أثناء الصيام. وعلى الرغم من ذلك، فإن نسبة كبيرة من المصابين به يحرصون على الصيام.

يمكن تنظيم بعض أدوية السكري على النحو الآتي:

- الميتفورمين: يُعدّ آمناً أثناء الصيام ولا يسبب عادةً انخفاضاً في السكر. يمكن تناول ثلثي الجرعة بعد وجبة الإفطار، و الثلث المتبقي بعد وجبة السحور.
 - الثيازوليدينديون (Thiazolidinediones): يُعدّ آمناً أيضاً، ولا يسبب عادةً نقص السكر في الدم؛ لذلك لا داعي لتعديل الجرعة، ويُفضّل تناوله مع وجبة الإفطار.
 - الأنسولين: يُنصح بخفض جرعة الأنسولين طويل المفعول بنسبة 20% تجنباً لانخفاض السكر في الدم، ويُفضّل أخذه مع وجبة الإفطار. أما الأنسولين قصير المفعول، يتم تقسيمه على جرعتين تؤخذ الأولى مع الإفطار و الثانية مع السحور (يفضل تفليصها) و يتم إلغاء الجرعة الثالثة في أغلب الحالات.
- ومن المهم إعادة ترتيب مواعيد الحقن؛ فالجرعة التي كانت تؤخذ صباحاً في الأيام العادية تُنقل إلى وقت الإفطار في رمضان، أما الجرعة المسائية فتُستبدل بوقت السحور.

وجب التنويه إلى أنَّ كلَّ ما تمَّ ذكره في المقال أعلاه إنما ورد على سبيل العموم والإرشاد العام، ولا يُغني عن الاستشارة الطبية المتخصصة، لذا يجب على كلِّ مريضٍ مراجعة طبيبه المعالج قبل إجراء أي تعديل على جرعات أدويته أو مواعيد تناولها، وذلك لضمان مراعاة حالته الصحية واحتياجاته الفردية على النحو الأمثل.

هناك بعض الأدوية يمكن أخذها أثناء فترة الصيام والتي تشمل:

- قطرات العين والاذن.
- جميع الأدوية التي يتم امتصاصها من خلال الجلد، مثل: الكريمات، والمراهم.
- الحقن عبر الجلد أو الوريد أو العضلات، ما عدا التغذية في الوريد.
- غاز الأكسجين.
- غسول الفم ما لم يتم ابتلاعه.
- البخاخات.

رمضان كريم

لمزيد من المعلومات يرجى الإتصال بنا...

المركز الأردني للمعلومات الدوائية و السموم

رقم الهاتف : 65804804 / فرعي 66787-66788

رقم الهاتف المباشر: 06/5804524

للاستفسار عن حالات التسمم : 0782803146