

توصیه های مرتبط با روزه داری و مصرف داروها

با فرا رسیدن ماه رمضان، برای افرادی که به دلیل ابتلا به بیماری، دارو مصرف می نمایند، همیشه این سوال مطرح است که نحوه صحیح مصرف داروها در زمان روزه داری چگونه باید باشد و آیا قطع مصرف داروها و یا جابجایی زمان مصرف دارو به زمانهای قبل از سحر یا بعد از افطار کار درستی است یا خیر. نکته قابل اهمیت که باید مورد توجه شاغلین گروه پزشکی قرار گیرد، حفظ سلامتی بیمار است.

در بارداری، شیردهی و برخی از بیماری ها مانند دیابت، فشارخون، روده تحریک پذیر، یبوست، زخم های گوارشی (معده و دوازدهه)، اختلالات کلیوی، اختلالات غده تیروئید، بیماری های اعصاب و روان، قلبی عروقی و تنفسی، فرد ملزم می باشد پیش از اقدام به روزه داری، با پزشک معالج خود در خصوص اقدام به روزه داری مشورت نماید.

بیماران نباید بدون مشورت با داروساز یا پزشک معالج خود، اقدام به قطع دارو، تغییر یا کاهش دوز مصرفی و یا تغییر زمان مصرف نمایند. رعایت نکردن این اصول می تواند منجر به عدم اثربخشی دارو، عدم دستیابی به اثرات درمانی، بروز اثرات جانبی و تشدید بیماری شود. چنانچه فردی به رغم ابتلا به بیماری، پس از مشورت با پزشک معالج، مجاز به روزه گرفتن باشد، می بایست به نکات زیر توجه نماید.

بیماران مبتلا به صرع، در معرض خطر تغییر دوز دارو در ایام روزه داری می باشند. پزشکان علاوه بر بیماران صرعی که با قطع دارو دچار بازگشت حملات تشنجی می شوند، باید به بیماران مبتلا به آسم که با قطع داروهای استنشاقی و افشانه های تنفسی دچار حملات آسمی می شوند مشاوره دقیق داده و توصیه های لازم را ارائه بنمایند.

مطالعات به عمل آمده روی داروهای ضد فشارخون نشان می دهد که روزه داری تاثیر خاصی بر اثربخشی این داروها ندارد. البته گاهی اوقات لازم است در مورد داروهای مدر (ادرار آور)، برای جلوگیری از کاهش آب بدن، پزشک اقدام به کاهش دوز این داروها در بیماران روزه دار بنماید.

برخی از داروهای ضد التهاب این قابلیت را دارند که دوبار در طول روز مصرف شوند. مصرف این گونه داروها را می توان با مشورت پزشک و داروساز به زمان افطار و سحر موکول نمود.

پزشک معالج، جهت درمان عفونت در بیمار روزه دار، می تواند اقدام به تجویز آنتی بیوتیک هایی بنماید که به جای چند بار مصرف در طی روز، یک یا دو بار در روز مصرف شوند.

برخی از داروها نیز به شکل آهسته رهش در بازار دارویی موجود می باشند. در مورد این داروها به جای مصرف سه تا چهار بار در روز، پزشک می تواند داروی آهسته رهش که یکبار در روز تجویز می شود توصیه نماید.

تغییر نحوه مصرف برخی از داروها (از شکل خوراکی به شکل پوستی) در این ایام نیز بنا به تجویز پزشک ممکن می باشد. در صورت وجود این شکل دارویی، بجای مصرف برخی از داروهای خوراکی، پزشک معالج می تواند آنها را به شکل زیست چسب (چسب پوستی دارو در صورت موجود بودن) تجویز نماید.

هرچند روزه داری برای برخی از مبتلایان به دیابت بنابر تشخیص پزشک معالج می تواند مفید باشد، ولی تغییر خودسرانه دوز دارو و رژیم غذایی در برخی دیگر بسیار خطرناک است. بیمارانی که انسولین مصرف می نمایند قبل از اقدام به روزه داری باید با پزشک معالج خود مشورت نمایند. در تمامی بیماران دیابتی، کنترل مرتب قند خون و تنظیم آن بسیار مهم می باشد.

نکته بسیار مهمی که در خصوص سلامت بانوان لازم به ذکر است، استفاده خودسرانه از داروهای ضد بارداری ترکیبی مانند LD جهت قطع خونریزی دوران قاعدگی و به منظور کامل کردن روزه در ماه رمضان می باشد. مصرف قرص های ضد بارداری ترکیبی به روشی که منجر به قطع قاعدگی شود، علاوه بر این که چرخه هورمونی مصرف کننده دارو را مختل خواهد کرد، تبعات خطرناکی مانند اشکالات انعقادی و ایجاد لخته در عروق اندامهای تحتانی و حتی عروق مغزی به دنبال خواهد داشت. خصوصاً که این امر با کاهش مصرف مایعات ممکن است تشدید شود. شیوع این عارضه با افزایش سن افزایش می یابد و این امر هشدار می دهد که برای بانوانی که در سنین بالای ۳۵ سال هستند، دارای اضافه وزن و سابقه ترومبوز می باشند و یا سیگاری هستند و قصد مصرف داروهای ضد بارداری بدون تجویز پزشک را دارند. لذا توصیه می شود در هر زمینه خصوصاً مصرف دارو با پزشک و داروساز مشورت شود.

توصیه های نحوه مصرف داروها در ماه مبارک رمضان

۱. در خصوص اقدام به روزه داری و همچنین نحوه مصرف داروها، باید با پزشک و داروساز مشورت نمایید.
۲. روزه دار عزیز، چنانچه مبتلا به بیماری خاصی هستید که مجبور به مصرف دارو در ایام مبارک رمضان می باشید، قبل از هر چیز با پزشک معالج خود مشورت نمایید.

۳. در زمان روزه داری هیچگاه وعده های دارو را خودسرانه حذف و یا به زمان دیگری موکول ننمایید. این عمل سبب اختلال در روند درمان می گردد. مصرف بسیاری از داروها را می توان پس از مشورت با پزشک به زمان سحری یا افطار منتقل نمود.
۴. روزه دار عزیز، چنانچه مبتلا به بیماری مزمن مانند فشارخون، دیابت، بیماری های گوارشی، اعصاب و روان، قلبی عروقی، تنفسی و اختلالات کلیوی می باشید، در این خصوص که آیا روزه داری برای شما بدون اشکال است یا خیر و همچنین در صورت بی خطری، در مورد نحوه مصرف دارو و رژیم غذایی مناسب در ماه مبارک رمضان، با پزشک و داروساز مشورت نمایید.
۵. اثربخشی بسیاری از داروها، ارتباط مستقیمی با مصرف به موقع آنها در زمان معین دارد. در ایام روزه داری خودسرانه نوبت داروی خود را قطع ننمایید.
۶. قطع ناگهانی برخی از داروها به واسطه روزه داری بسیار خطرناک است. درباره قطع داروهای خود و نحوه استفاده آنها در ماه مبارک رمضان، با پزشک و یا داروساز خود مشورت نمایید.
۷. بیماران دیابتی باید پیش از شروع ماه مبارک تحت بررسی پزشکی قرار گیرند. بیماران باید از نظر سطح قند خون، فشار خون، چربی خون، انعقاد خون و بررسی های کلی وضعیت بیوشیمی خون بررسی گردند و بر این اساس رژیم غذایی و دارویی مختص هر بیمار قبل از شروع ماه مبارک تعیین گردد.
۸. هم بیماران و هم خانواده فرد مبتلا به دیابت باید در رابطه با خطرات احتمالی تهدید کننده بیمار در ایام روزه داری مورد مشاوره قرار گیرند. همچنین در مورد علائم افزایش و کاهش قند خون، اندازه گیری قند خون، تنظیم وعده های غذایی، فعالیت بدنی و مصرف داروها در ماه مبارک باید آموزش لازم را دریافت کنند. علاوه بر این، روش درمان و اقدامات لازم در صورت بروز مشکل باید به همراه بیمار آموزش داده شود.
۹. استفاده خودسرانه از داروهای ضد بارداری ترکیبی مانند LD در بانوان جهت قطع خونریزی دوران قاعدگی و به منظور کامل کردن روزه در ماه رمضان، تبعات خطرناکی مانند اختلالات انعقادی و ایجاد لخته در عروق اندامهای تحتانی و حتی عروق مغزی به دنبال خواهد داشت.

۱۰. لازم به ذکر است که دریافت واکسن کووید-۱۹ منافاتی با روزه داری ندارد اما رعایت چند نکته برای

افرادی که در گروه اولویت برای دریافت واکسن کووید-۱۹ در ماه مبارک رمضان هستند، ضروری است:

✓ با توجه به هم زمانی واکسیناسیون بیماری کووید-۱۹ با روزه داری و احتمال بروز مواردی مانند ایجاد لخته در عروق (حوادث ترومبوآمبولیک، ترومبوز سینوس وریدی مغز) به ویژه در افراد جوان، توصیه می شود جهت مرتفع گرداندن خطرات قابل اصلاح برای مشکلات ایجاد لخته در عروق (ترومبوز)، به هیچ عنوان از داروهای هورمونی (داروهای ضد بارداری خوراکی، داروهای استروژنی، استروئیدهای آنابولیک و ...) به صورت خودسرانه استفاده نشود.

✓ با توجه به احتمال بروز واکنش های ازدیاد حساسیت سریع بعد از تزریق هر واکسنی، توصیه می شود حتی الامکان فردی که واکسن کووید-۱۹ را دریافت می نماید، در روز تزریق واکسن دچار کمبود مایعات بدن نباشد و روزه داران ترجیحاً قبل از دریافت واکسن، سحری را میل کرده باشند.

✓ در صورت بروز واکنش های ازدیاد حساسیت سریع (سرگیجه، افت فشار، تورم صورت، گرفتگی صدا، بثورات پوستی خارش دار گسترده) بعد از تزریق واکسن حتماً به مرکز درمانی مراجعه شود. تا زمان مراجعه بیمار به مرکز درمانی، جهت حفظ مایع داخل عروقی، پاهای بیمار بالا نگاه داشته شود.

✓ برای کنترل درد عضلانی و درد استخوانی و مفاصل (میالژی و آرتراژی) بعد از تزریق واکسن کووید-۱۹، روزه داران می توانند از شیاف استامینوفن و یا شیاف داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی (تحت نظر پزشک) استفاده نمایند.

تهیه شده در گروه تجویز و مصرف منطقی دارو و اطلاع رسانی فرآورده های سلامت

دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده های سلامت

سازمان غذا و دارو - وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی