

توصیه های دارویی و سلامتی در ماه مبارک رمضان

با فرا رسیدن ماه رمضان، برای افرادی که به دلیل بیماری دارو مصرف می نمایند، این سوال مطرح می شود که آیا می توانم نحوه مصرف داروهایم را تغییر دهم تا بتوانم روزه بگیرم؟ نکته حائز اهمیت این است که زمان و نحوه مصرف داروها در زمان روزه داری باید در راستای حفظ سلامتی بیمار باشد. به همین منظور توجه به توصیه های دارویی که در منابع علمی آمده است می تواند کمک کننده باشد. بخشی از این توصیه ها در ادامه این متن آورده شده است.

توصیه های دارویی کلی مرتبط با روزه داری و مصرف داروها

- در خصوص اقدام به روزه داری، در خصوص نحوه مصرف داروها و رژیم غذایی مناسب در ماه رمضان، باید با پزشک یا داروساز مشورت نمایید.
- بسیاری از بیماران از جمله بیماران مبتلا به دیابت و پرفشاری خون پیش از شروع ماه مبارک رمضان باید تحت بررسی پزشک قرار گیرند و با بررسی های لازم (از نظر قندخون، فشارخون، چربی خون و بررسی های کلی وضعیت بیوشیمی خون) مشخص شود که آیا روزه داری برای آن ها بدون اشکال است یا خیر؛ هم چنین در صورت بی خطری، رژیم غذایی و دارویی مختص به خود را از پزشک دریافت نمایند. علاوه بر این، روش درمان و اقدامات لازم در صورت بروز مشکل باید به همراه بیمار آموزش داده شود.
- در زمان روزه داری هیچ گاه نباید خودسرانه و بدون مشورت با پزشک دارو های مصرفی خود را قطع و یا زمان مصرف آن ها را تغییر داد زیرا این کار منجر به اختلال در روند درمان بیماران می گردد. مصرف بسیاری از داروها را می توان پس از مشورت با پزشک به زمان سحری یا افطار منتقل نمود.

توصیه های مرتبط با مصرف انواع داروها در ماه مبارک رمضان

- **داروهای ضد تشنج و آسم:** 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 دچار حملات آسمی می شوند مشاوره و توصیه های لازم را ارائه نمایند.
- **داروهای ضد فشارخون:** مطالعات انجام شده 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 نماید.
- **داروهای ضد التهاب:** برخی از داروهای ضد التهاب این قابلیت را دارند که دوبار در روز مصرف شوند. مصرف این گونه داروها را می توان با مشورت پزشک و داروساز به زمان افطار و سحر موکول نمود. تغییر نحوه مصرف برخی از داروها (از شکل خوراکی به شکل پوستی) نیز می تواند بر اساس تجویز پزشک ممکن باشد.
- **داروهای دیابت:** در تمام بیماران دیابتی، کنترل مرتب قند خون و تنظیم آن بسیار مهم است. 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. برخی از داروها نیز به شکل آهسته رهش در بازار دارویی موجود می باشند که برای بیماران این امکان وجود دارد که با نظر پزشک به جای مصرف سه تا چهار بار در روز دارو، از شکل دارویی آهسته رهش که یکبار در روز تجویز می شود استفاده نمایند.
- **داروهای آنتی بیوتیک:** گاهی اوقات در برخی بیماران ممکن است این امکان وجود داشته باشد که درمان بیمار با آنتی بیوتیک هایی انجام گردد که به جای چند بار مصرف در طی روز، یک یا دوبار در روز مصرف شوند. در این موارد توصیه می شود بیماران در صورت تصمیم بر روزه داری با پزشک معالج خود مشورت نمایند.

- **داروهای ضد بارداری:** باید توجه کنید که مصرف داروهای ضد بارداری باید با دستور پزشک معالج صورت گیرد. مصرف این داروها به منظور قطع خون ریزی دوران قاعدگی و کامل کردن روزه در ماه رمضان ممنوع است زیرا علاوه بر اینکه چرخه هورمونی مصرف کننده دارو را مختل می کند، تبعات خطرناکی مانند اختلالات انعقادی و ایجاد لخته در عروق را به دنبال خواهد داشت که این امر می تواند با کاهش مصرف مایعات تشدید شود. عوارض داروهای ضد بارداری می تواند برای بانوان بالای 35 سال، دارای اضافه وزن، سابقه ترومبوز و یا سیگاری هشدار دهنده باشد. این موضوع ضرورت استفاده از این داروها را تحت نظارت پزشک دوجندان می کند.

دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده های سلامت

معاونت غذا و دارو البرز