

توصیه های مرتبط با روزه داری و مصرف داروها

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

۲- 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.

۳- 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.

۴- روزه داری تاثیر خاصی بر اثربخشی داروهای ضد فشارخون ندارد. اما 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.

۵- 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.

۶- 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.

۷- 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.

۸- 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.

۹- هرچند روزه داری برای برخی از مبتلایان به دیابت بنا بر 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.

۱۰- استفاده خودسرانه از داروهای ضد بارداری ترکیبی در بانوان مانند قرص LD جهت قطع خونریزی دوران قاعدگی و به منظور کامل کردن روزه در ماه رمضان ، 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. خصوصا که این امر با کاهش مصرف مایعات ممکن است تشدید شود. شیوع این عارضه با افزایش سن افزایش یافته و برای بانوان بالای ۳۵ سال ، دارای اضافه وزن و سابقه ترومبوز و یا بانوان سیگاری هشدار جدی است. لذا اگر قصد مصرف داروهای ضد بارداری بدون تجویز پزشک را دارند. توصیه می شود در هر زمینه به ویژه در خصوص مصرف دارو، با پزشک و داروساز مشورت نمایند.

توصیه به افراد روزه دار:

- ۱- در صورت تصمیم به روزه داری، جهت اطلاع از نحوه مصرف داروها، با پزشک و داروساز مشورت نمایید.
- ۲- 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 سحر یا افطار موکول نمود.
- ۴- 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 و 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.

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.

۸- 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.

۹- 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:

- در روز تزریق هر نوع واکسن برای جلوگیری از ابتلا به بروز حساسیت های سریع و ممانعت از کمبود مایعات بدن ، روزه داران ترجیحا قبل از دریافت واکسن، سحری را میل کرده باشند.

- در صورت بروز واکنش های حساسیتی مانند (سرگیجه، افت فشار، تورم صورت، گرفتگی صدا، بثورات پوستی خارش دار گسترده) بعد از تزریق واکسن، حتما به مرکز درمانی مراجعه شود و 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 بعد از تزریق واکسن کووید-۱۹ ، روزه داران می توانند از شیاف استامینوفن و یا شیاف داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی (تحت نظر پزشک و داروساز) استفاده نمایند.