

رمضان بصحة وأمان

تنظيم الدواء في رمضان... وقاية واطمئنان

اعداد: د.بلم البندقجي
البورء الالمانى لطب الاسره

مقدمة

يهدف هذا الدليل إلى تعزيز الوقاية الصحية خلال شهر رمضان، من خلال توضيح أفضل الممارسات التي تساعد على الحفاظ على العافية والنشاط أثناء الصيام





اختبار الجاهزية للصيام (احسب نقاطك واختبر نفسك)



١) هل تقيس ضغط الدم أو سكر الدم بانتظام (إذا كنت مريضاً بهما؟

- نعم، بانتظام (٠ نقطة)
- أحياناً (١ نقطة)
- لا أقيس (٢ نقطة)

٢) هل حالتك الصحية مستقرة خلال الأشهر الثلاثة الماضية؟

- نعم، مستقرة (٠ نقطة)
- حدثت لي أعراض بسيطة (١ نقطة)
- غير مستقرة / حدثت نوبات متكررة (٢ نقطة)

٣) هل تعرف أعراض هبوط السكر أو انخفاض الضغط؟

- أعرفها جيداً (٠ نقطة)
- سمعت عنها (١ نقطة)
- لا أعرفها (٢ نقطة)

٤) هل حدثت لك خلال آخر 3 أشهر (نوبة هبوط سكر ..إغماء أو انخفاض ضغط شديد..دخول طوارئ بسبب مرض مزمن ؟

- نعم (. نقطة)
 لا (ا نقطة)

٥) هل تتناول أدوية تحتاج جرعات متعددة خلال اليوم؟

- نعم (. نقطة)
 لا (ا نقطة)
 لا أعلم (٦ نقطة)

٦) هل ناقشت مع طبيبك إمكانية تعديل وقت الدواء في رمضان؟

- نعم (. نقطة)
 لا (ا نقطة)



٧) هل تشرب عادةً أقل من 6-8 أكواب ماء يوميًا؟

نعم (. نقطة)

لا (ا نقطة)

٨) هل تعتمد على المنبهات بكثرة (قهوة / شاي أكثر من 3 أكواب يوميًا)؟

نعم (. نقطة)

لا (ا نقطة)

٩) هل تنام أقل من 5-6 ساعات يوميًا؟

نعم (. نقطة)

لا (ا نقطة)

مجموع نقاطك: ١٤/

تقييم النتيجة

● منخفض الخطورة (٣ _ ٠)

✓ يمكنك الصيام غالبًا بأمان مع الالتزام بالإرشادات الصحية.

● متوسط (٧_٤)

! يُفضل استشارة الطبيب قبل رمضان لتنظيم خطة آمنة للصيام.

● عالي الخطوره (١٤ _ ٨)

قد لا يكون الصيام آمنًا دون تقييم طبي

🚩 سلامتك أولاً... استشر طبيبك قبل البدء بالصيام

إرشادات تحذيرية تستوجب استشارة الطبيب فوراً

الحوامل والمرضعات

يجب مراجعة الطبيب فوراً عند حدوث: دوخة شديدة أو إغماء..إرهاق غير محتمل أو ضعف عام شديد..قلة أو توقف حركة الجنين..صداع شديد مصحوب بتشوش في الرؤية..تورم مفاجئ في الوجه أو الأطراف..علامات جفاف واضحة (قلة التبول - جفاف الفم - خمول)

كبار السن

تُعد الأعراض التالية مؤشرات تستوجب تقييماً طبياً عاجلاً: إغماء أو فقدان توازن..انخفاض أو ارتفاع حاد في ضغط الدم..ألم في الصدر أو ضيق في التنفس..جفاف شديد أو قلة التبول..ارتباك مفاجئ أو تغير في مستوى الوعي

الأطفال والمراهقون

يجب مراجعة الطبيب فوراً في حال ظهور: تعب شديد أو خمول غير معتاد..دوخة مستمرة أو صداع حاد..علامات انخفاض سكر الدم (رعشة - تعرق - شحوب)..قيء متكرر أو فقدان شهية شديد

صحتك أمانة... والوقاية طريق السلام

حفظ النفس من أعظم مقاصد الشريعة الإسلامية،
ومن هذا المنطلق فإن الاهتمام بصحتك والحرص على الوقاية هو جزء من عنايتك بنفسك.
وإذا لاحظت أي عرض غير معتاد،
فاستشارة طبيبك خطوة مطمئنة تساعدك على الاطمئنان والحفاظ على صحتك بإذن الله



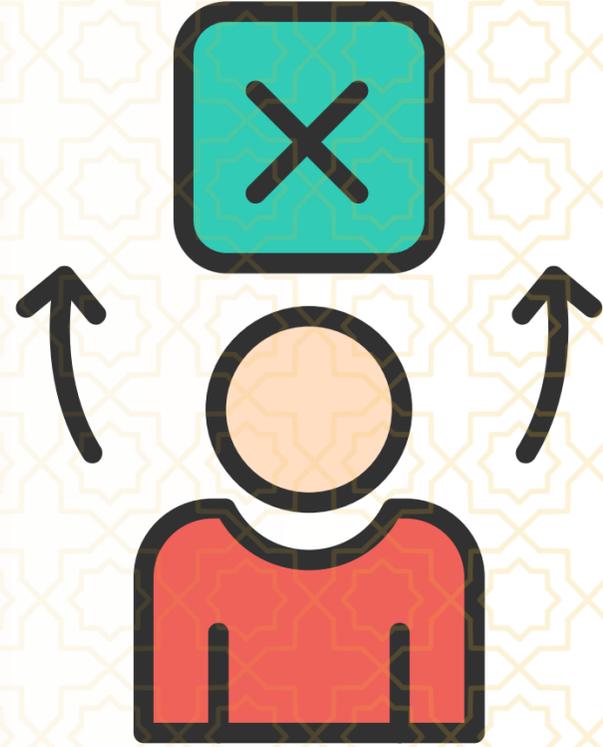
صيام آمن يبدأ بفهم تغيرات الجسم

المعدة والجهاز الهضمي: أثناء الصيام تقل حموضة المعدة، وقد يؤثر ذلك على امتصاص بعض الأدوية. لذلك يُفضَّل أخذ الأدوية التي تحتاج معدة فارغة قبل السحور، وبعض الأدوية الأخرى بعد الإفطار بعدة مناسبة لتحسين امتصاصها.

الكلى وإخراج الأدوية: نقص السوائل قد يعرّض مرضى الكلى للجفاف، مما قد يؤثر على فعالية بعض الأدوية. لذا من المهم تعويض السوائل جيدًا خلال فترة الإفطار.

الكبد والأيض: قد تتغير طريقة استقلاب بعض الأدوية أثناء الصيام، لذلك يُنصح باستشارة الطبيب إذا كانت الأدوية تتطلب ضبطًا دقيقًا للجرعة.

أخطاء قد تضر بصحتك!!



- ✗ التوقف عن تناول الأدوية تمامًا.
- ✗ تغيير توقيت الجرعات بدون استشارة طبية.
- ✗ تناول الجرعة اليومية الكاملة دفعة واحدة.
- ✗ تقليل عدد الجرعات دون استشارة الطبيب.

إذا كنت بحاجة إلى تعديل أوقات الأدوية،
فمن الأفضل أن تناقش ذلك مع طبيبك
لتحديد أنسب طريقة تتماشى مع صيامك دون
التأثير على صحتك.

كيف تنظم دواؤك بأمان؟

يختلف تنظيم مواعيد الأدوية في رمضان حسب نوع الدواء، ومدة تأثيره، وطريقة عمله وليس فقط حسب عدد الجرعات.

✓ بعض الأدوية يمكن تناولها وقت الإفطار أو السحور دون تغيير الجرعة.

✓ بعض الأدوية قد تحتاج تقليل جرعة أو تعديل توقيت.

✓ أدوية معينة (خاصة التي قد تسبب هبوطًا في السكر أو الضغط) تتطلب تقييمًا طبيًا قبل رمضان.

فيما يلي تنظيم مواعيد بعض الأدوية الشائعة التي تسمح طبيعتها بذلك، ويُنصح دائمًا باستشارة الطبيب قبل إجراء أي تعديل على نظام الدواء.



أدوية الغدة الدرقية

دواء كسل الغده الدرقيه L-Thyroxin

يفضّل عند استخدام أدوية الغدة الدرقية في شهر رمضان الالتزام بإحدى الطريقتين التاليتين لضمان أفضل امتصاص للدواء:
الخيار الأول:

يتم تناول دواء الغدة مباشرةً وقت الإفطار مع كوب ماء فقط، ثم يُؤجّل تناول الطعام - بما في ذلك التمر - لمدة ساعة كاملة بعد أخذ الدواء.
أو

الخيار الثاني:

يؤخذ الدواء بعد الانتهاء من وجبة الإفطار بشرط مرور أربع ساعات على آخر وجبة، ثم يُنتظر مدة ساعة بعد تناول الدواء قبل تناول أي طعام .

بهذه الطريقة نضمن فاعلية أفضل للدواء خلال الشهر الفضيل





دواء زيادة نشاط الغده الدرقيه Carbimazole

يؤخذ بعد الإفطار أو بعد السحور





⚠️ تحذير:

تجنب تناول المكملات الغذائية التي تحتوي على الكالسيوم والحديد في نفس موعد تناول دواء الغدة، حيث يجب أن يكون هناك فاصل زمني لا يقل عن 4 ساعات بينهما.

أدوية الربو/حساسية الصدر

استخدام بخاخ الربو خلال ساعات الصيام في رمضان لا يؤدي إلى إفساد الصوم، لأنه غاز مضغوط يصل مباشرة إلى الرئتين



أدوية السكري في رمضان



صيام آمن لمرضى السكري: توصيات طبية

✓ احرص على مراجعة طبيبك المختص قبل شهر رمضان لتقييم حالتك الصحية والتأكد من قدرتك على الصيام بأمان، مع وضع خطة مناسبة لمواعيد الأدوية.

✓ لا تتردد في قياس مستوى السكر أو إجراء التحاليل خلال ساعات الصيام عند الحاجة؛ فذلك لا يُفطر وفق الفتاوى الشرعية.

✓ اجعل قياس مستوى السكر قبل الإفطار بساعتين عادة منتظمة لاكتشاف أي انخفاض مبكرًا وتجنب نوبات الهبوط

✓ قلل من تناول الحلوى وليس الإمتناع، استعض بسلطة الفواكه واكثر من شرب الماء



دواء السكر Glucophage/Metformin

إذا كنت تتناول جلوكوفاج 500 ملغ مرة واحدة يوميًا،
فالأفضل أن تؤخذ الجرعة مع الإفطار.

في حال تناول جرعتين يوميًا (500 ملغ أو 1000 ملغ)،
يُنصح بأخذ جرعة عند الإفطار.

إذا كنت تستخدم ثلاث جرعات يوميًا، فيفضل خلال رمضان
الاكتفاء بجرعتين: جرعة بعد الإفطار، وجرعة أخرى عند
الساعة 12 ليلاً.

أما بالنسبة لمستخدمي جلوكوفاج XR 750 ملغ، فتؤخذ
الجرعة كاملة بعد الإفطار، سواء كانت حبة واحدة أو أكثر



ادوية السكر مثل Glimepiride-Glilazide

• عند تناول الدواء مرة واحدة يوميًا، يُنصح بأن تكون الجرعة مع وجبة الإفطار. وإذا كان مستوى السكر مستقرًا، فقد يُنظر في إمكانية خفض الجرعة وفق التقييم الطبي.

• أما إذا كان يُؤخذ مرتين يوميًا، فيُفضل الاكتفاء بتناوله مرة مع وجبة الإفطار فقط.





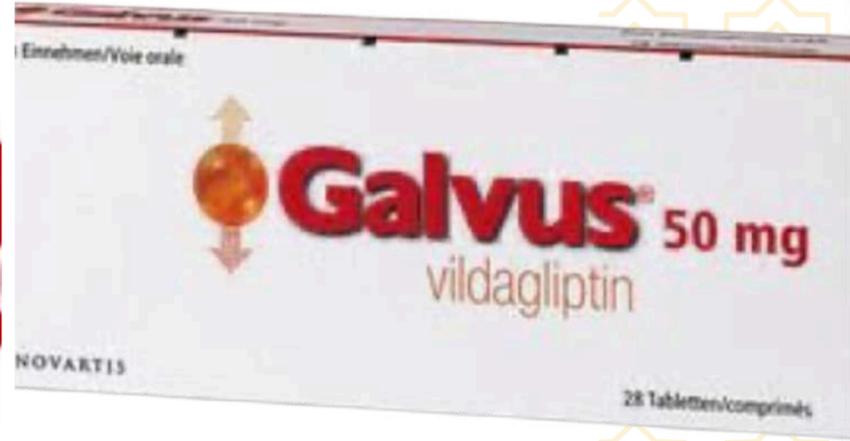
أدوية السكر

مثل: Dapagliflozin-Empagliflozin

Glibenclamide -Linagliptin-vidagliptin-Liraglutide-

Pioglitazone HCI

تؤخذ نفس الجرعة كما كان قبل رمضان
(جرعة الإفطار كما هي، وإذا كان مرتين يفضل إلغاء
جرعة السحور مع مراجعة طبيبك المختص)



إبر السكر مثل Ozempic -Trulicity

تؤخذ نفس الجرعة كما كان قبل رمضان



ابر الانسولين مثل Detemir/Levemir

إذا كنت تستخدم جرعة واحدة يوميًا من هذا الدواء، فيفضل أخذه مع وجبة الإفطار، مع تقليل الجرعة بنسبة تتراوح بين 15% إلى 30%.

أما إذا كنت تتناول الدواء مرتين يوميًا، فتبقى جرعة الإفطار كما هي، بينما يتم تقليل جرعة السحور إلى النصف.



ابر الانسولين مثل Apidra

- تؤخذ الجرعة الأولى من هذا الدواء كاملة مع الإفطار (نفس جرعة الفطور قبل رمضان).
- جرعة السحور (جرعة العشاء قبل رمضان) يفضل تقليصها 20 - 30%.
- الجرعة الثالثة (جرعة الغداء قبل رمضان) يتم إلغاؤها.



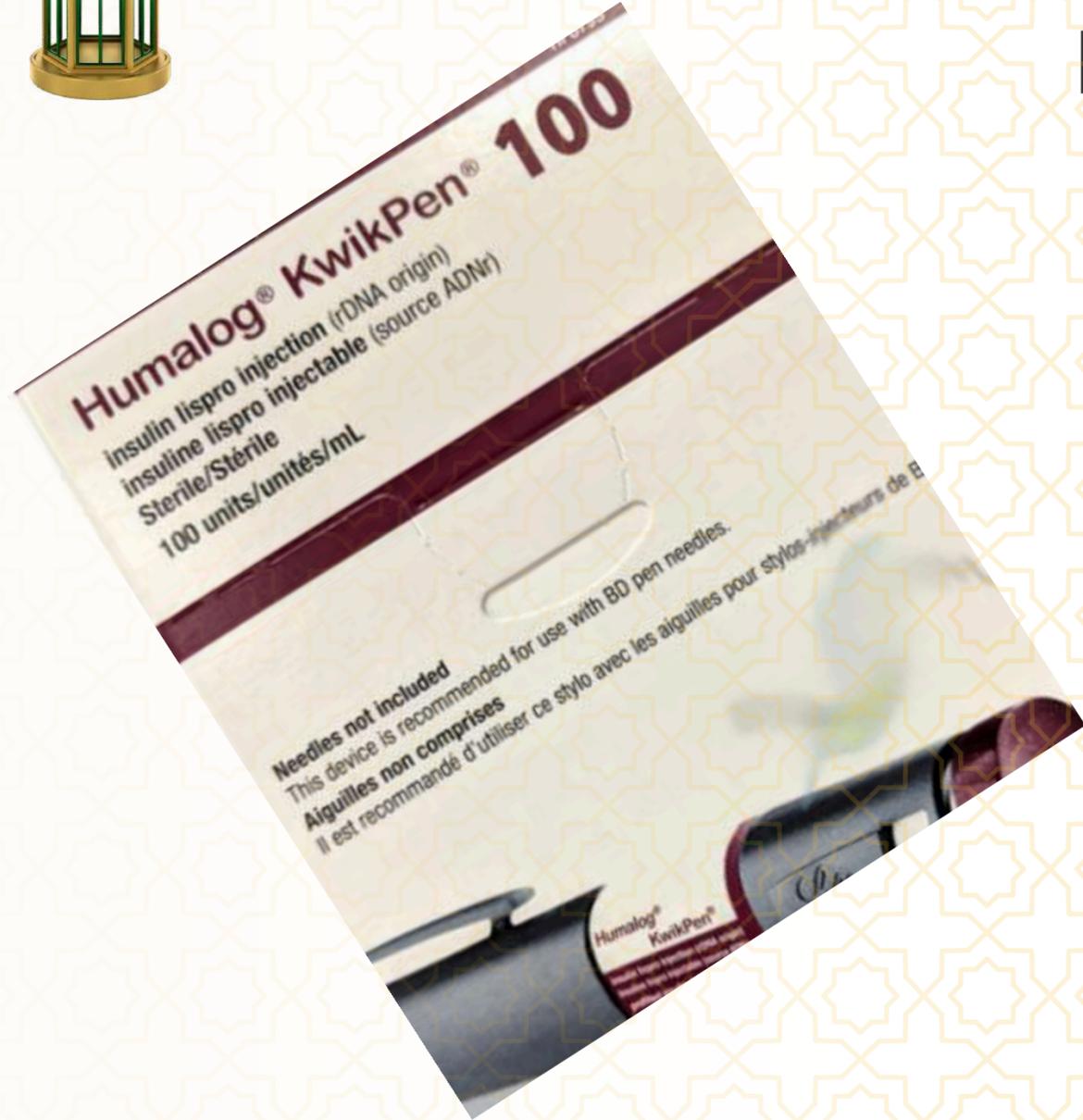
ابر الانسولين مثل Humalog Mix50

- إذا كان المريض يتناول جرعة واحدة يوميًا، فإنه يستمر في أخذها كاملة عند الإفطار.
- إذا كان يتناول جرعتين يوميًا، فإنه يأخذ نفس جرعة الإفطار المعتادة، مع تقليل جرعة السحور بنسبة 50٪.
- إذا كان يتناول ثلاث جرعات يوميًا، فإنه يكتفي بجرعتين فقط وفق التعديلات المذكورة أعلاه، بينما يتم إلغاء الجرعة الثالثة (التي كانت تؤخذ وقت الغداء قبل رمضان).



ابر الانسولين مثل 100 Humalog-kiwipen

- يتم تناول الجرعة الأولى كاملة عند الإفطار (مطابقة لجرعة الفطور قبل رمضان)، مع إمكانية تعديلها بناءً على قراءة مستوى السكر بعد الإفطار.
- تؤخذ جرعة السحور (المعادلة لجرعة العشاء قبل رمضان) مع تقليلها إلى النصف
- الجرعة الثالثة (المقابلة لجرعة الغداء قبل رمضان) يتم إلغاؤها.



ابر الانسولين مثل Humalog Mix25

- إذا كان المريض يتناول جرعة واحدة يوميًا، فيتم أخذها كاملة عند الإفطار.
- إذا كان يتناول جرعتين يوميًا، فإنه يأخذ نفس جرعة الإفطار، مع تقليل جرعة السحور بنسبة 50%.

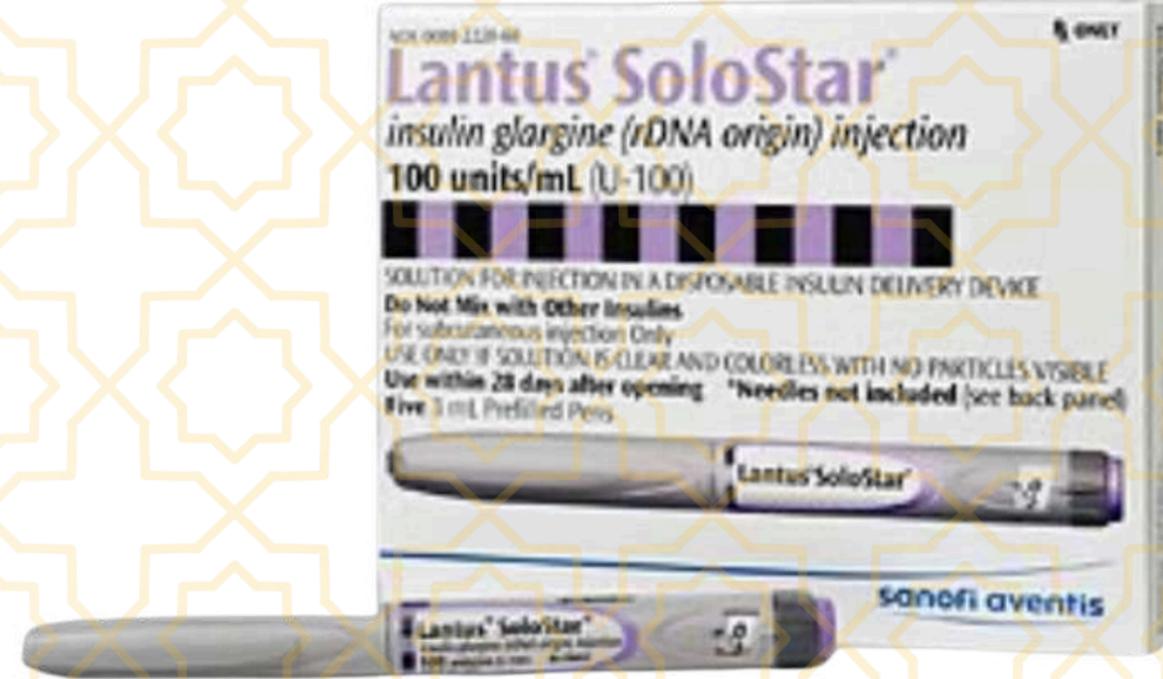
ابر الانسولين مثل Humalin N

- يتم تناول جرعة الصباح كما هي عند الإفطار خلال شهر رمضان.
- الجرعة الثانية تُؤخذ عند السحور، مع تقليلها بنسبة 50%.



ابر الانسولين مثل Lantus

إذا كان المريض يستخدم جرعة واحدة يوميًا، فيتم تناولها عند الإفطار مع تقليلها بنسبة 30 - 50%.

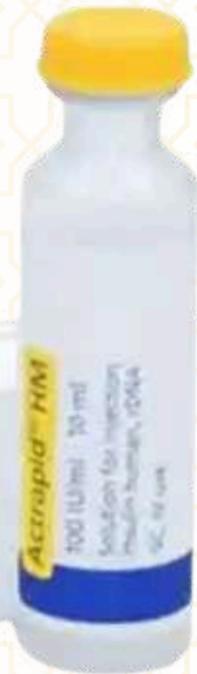


ابر الانسولين مثل NovoRapid

- يتم تناول الجرعة الأولى كاملة عند الإفطار (مطابقة لجرعة الفطور قبل رمضان)، مع إمكانية تعديلها بناءً على قراءة مستوى السكر بعد الإفطار.
- تؤخذ جرعة السحور (المعادلة لجرعة العشاء قبل رمضان) مع تقليلها إلى النصف.
- الجرعة الثالثة (المقابلة لجرعة الغداء قبل رمضان) يتم إلغاؤها.

ابر الانسولين مثل Actrapid

- يتم تناول جرعة الصباح عند الإفطار كما هي خلال شهر رمضان.
- الجرعة الثانية تُؤخذ عند السحور، مع تقليلها بنسبة 50%.
- الجرعة الثالثة (التي كانت تؤخذ وقت الغداء قبل رمضان) يتم إلغاؤها.



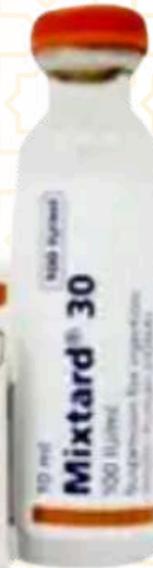
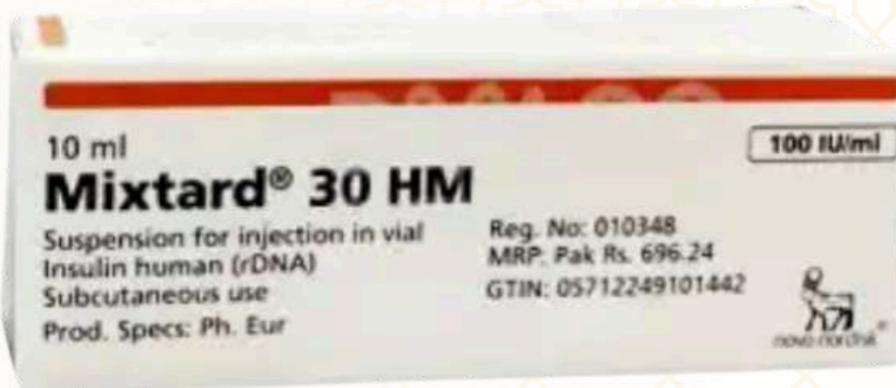
ابر الانسولين مثل Novomix 30

- إذا كان المريض يتناول جرعة واحدة يوميًا، فيتم أخذها كاملة عند الإفطار.
- إذا كان يتناول جرعتين يوميًا، فإنه يأخذ نفس جرعة الإفطار، مع تقليل جرعة السحور بنسبة 50%.

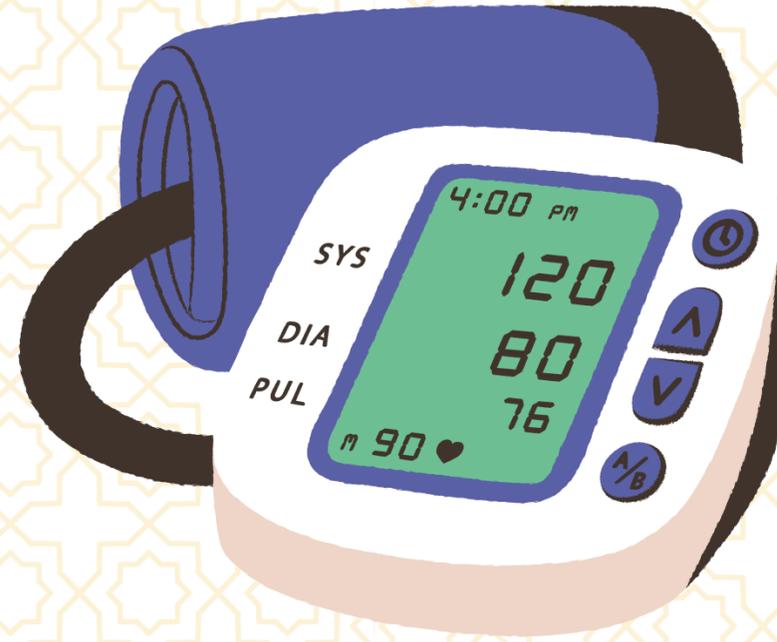


ابر الانسولين مثل Mixtard 30 HM

- إذا كان المريض يتناول جرعة واحدة يوميًا، فيتم تناولها كاملة عند الإفطار.
- إذا كان يتناول جرعتين يوميًا، فإنه يأخذ نفس الجرعة عند الإفطار مع تقليل جرعة السحور بنسبة 50%.



ماذا عن أدوية الضغط؟



يُفضل تناول أدوية الضغط بعد صلاة التراويح لتفادي الشعور بالدوار



مدرات البول مثل - Aldactone furosemide (lasix)

- يفضل تناولها بعد صلاة التراويح لتجنب الشعور بالدوار.
- كما يُنصح بعدم تناولها قبل النوم، لأنها قد تسبب تكرار التبول مما يعيق النوم الهادئ.

Aldactone®
100mg

Lasix® 20mg
(Furosemide)

Saluretic and Anti-hypertensive

100 Tablets

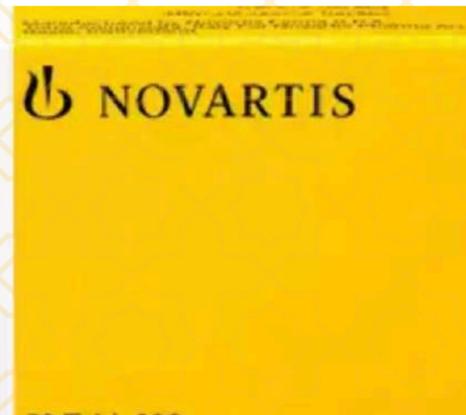
SANOI



إرشادات هامة لمرضى الصرع في رمضان



- يجب استشارة الطبيب قبل البدء بالصيام.
- إذا أصيب المريض بنوبة صرع أثناء الصيام فعليه الإفطار فورًا.
- بعض أدوية الصرع تُؤخذ مرة واحدة بعد المغرب لأنها طويلة المفعول.
- إذا كان يستخدم الدواء مرتين يوميًا، يكون تناوله بعد الإفطار وبعد السحور.



أدوية الروماتيزم في رمضان

مثلاً دواء Methotrexate

يؤخذ مره واحده اسبوعياً بعد الإفطار



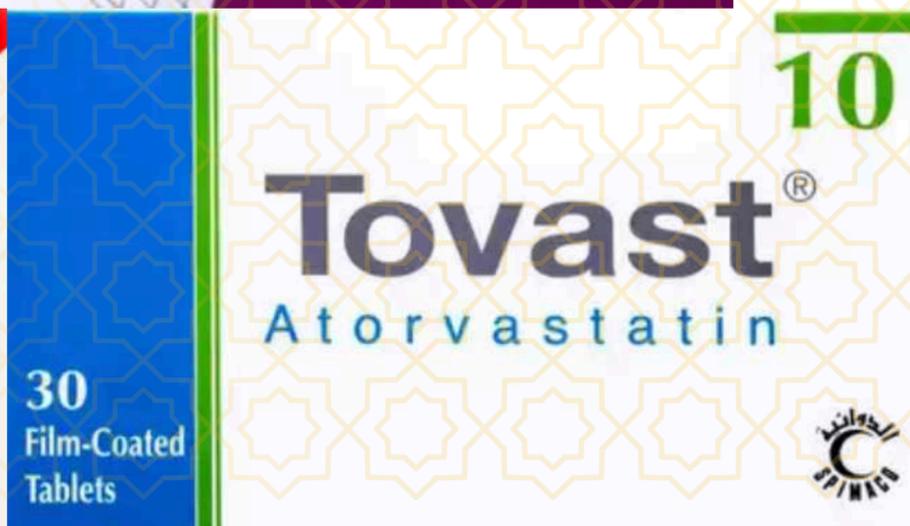
أدوية السيولة مثل ال Warfarin

- يتم تناولها مساء كالمعتاد بعد الإفطار بفترة لا تقل عن ساعتين.
- يتعارض مع الأطعمة الغنية بفيتامين ك مثل: الخضروات الورقية والكبد.



أدوية الكولسترول في رمضان

- يفضل تناولها بنفس الجرعة مساءً من بعد صلاة التراويح.
- تجنب تناول الجريب فروت أو عصيرها.





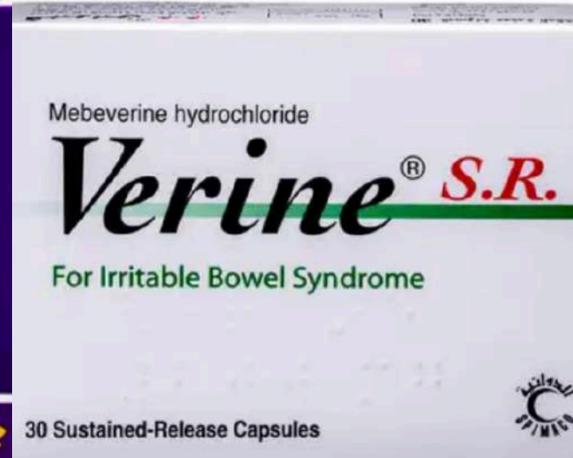
ماذا عن المضادات الحيوية في رمضان؟

- إذا كانت جرعة واحدة ... تؤخذ عند الإفطار
- إذا كانت جرعتين ... تؤخذ عند الإفطار وعند السحور
- إذا كانت ثلاث جرعات أو أكثر
- يفضل استشارة الطبيب عن إمكانية تغيير المضاد الحيوي ليؤخذ مرة أو مرتين

أدوية المعدة والحموضة والامعاء في رمضان؟



- يُفضل تناولها بعد الإفطار بتمريرة وماء، ثم الانتظار لمدة نصف ساعة قبل تناول الوجبة.
- أو يمكن تناولها قبل السحور بنصف ساعة.



ماذا عن المسكنات في رمضان؟

يمكن تناول المسكنات الفموية أثناء الإفطار أو السحور وفقاً للحاجة وبعد استشارة الطبيب، مع مراعاة اختيار الأنواع ذات المفعول الطويل لتقليل الحاجة إلى الجرعات المتكررة خلال النهار.

أما بالنسبة للمسكنات الموضعية مثل المراهم، اللصقات الطبية، أو الحقن غير المغذية (مثل الحقن العضلية أو الوريدية)، فيمكن استخدامها خلال ساعات الصيام دون أن تُفطر، حيث لا تؤثر على صحة الصيام. في حال استمرار الألم، يُفضل استشارة الطبيب لتحديد الطريقة الأنسب لتخفيفه دون التأثير على الصيام.



الأدوية الموضعية في رمضان... اطمئن واستخدمها بأمان

الأدوية الموضعية مثل قطرات العين ، المراهم، الكريمات والبخاخات الموضعية يمكن استخدامها خلال نهار رمضان، فهي تُستعمل موضعياً ولا تُعد من المفطرات.

وللحفاظ على صحتك خلال الشهر الكريم:

- التزم بمواعيد العلاج كما وصفها الطبيب.
- لا توقف الدواء أو تؤجل استخدامه دون استشارة.
- تابع حالتك الصحية وأبلغ طبيبك بأي أعراض غير معتاد



الخاتمة

يأتي هذا الدليل كمبادرة توعوية تنطلق من رسالتنا في نشر ثقافة الوقاية وتعزيز الوعي الصحي، بما يتماشى مع توجه جمعية صحة الوقائية (أصحاء) في دعم الصحة المجتمعية .

فيالتخطيط المسبق، والاستشارة الطبية عند الحاجة، والالتزام بالخطة العلاجية، يمكننا - بإذن الله - أن نجمع بين عبادة مطمئنة وصحة مستقرة طوال الشهر الكريم. نسأل الله أن يكتب لكم في هذا الشهر الفضيل صحة مستقرة وأيامًا مطمئنة