

## توصیه‌های مرتبط با روزه‌داری و مصرف داروها

با فرا رسیدن ماه رمضان، برای افرادی که به دلیل ابتلا به بیماری، دارو مصرف می‌نمایند، 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 بیماری‌ها مانند دیابت، فشارخون، روده تحریک پذیر، یبوست، زخم‌های گوارشی (معده و دوازدهه)، اختلالات کلیوی، اختلالات غده تیروئید، بیماری‌های اعصاب و روان، قلبی-عروقی و تنفسی، فرد ملزم می‌باشد 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 می‌تواند 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، می‌بایست به نکات زیر توجه نماید.

بیماران مبتلا به صرع، در معرض خطر تغییر دوز دارو در ایام روزه داری می‌باشند. پزشکان علاوه بر بیماران صرعی که با قطع دارو دچار بازگشت حملات تشنجی می‌شوند، باید به بیماران مبتلا به آسم که با قطع داروهای استنشاقی و افشانه‌های تنفسی دچار حملات آسمی می‌شوند مشاوره دقیق داده و توصیه‌های لازم را ارائه نمایند.

مطالعات به عمل آمده روی داروهای ضد فشارخون نشان می‌دهد 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.

برخی از داروهای ضدالتهاب این قابلیت را دارند که دو بار در طول روز مصرف شوند. مصرف این گونه داروها را می‌توان با مشورت پزشک و داروساز به زمان افطار و سحر موکول نمود.

پزشک معالج، جهت درمان عفونت در بیمار روزه‌دار، می‌تواند اقدام به تجویز آنتی بیوتیک‌هایی نماید 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 براساس 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 از داروهای ضد بارداری ترکیبی مانند LD است که می بایست با دستور پزشک معالج صورت گیرد و مصرف آن به منظور قطع خونریزی دوران قاعدگی و کامل کردن روزه در ماه رمضان ممنوع 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 اختلالات 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 می یابد و این امر هشدار می دهد برای بانوانی که در سنین بالای ۳۵ سال هستند، دارای اضافه وزن و سابقه ترومبوز می باشند و یا سیگاری هستند. این موضوع ضرورت مصرف داروهای ضد بارداری خوراکی را تحت نظارت پزشک، دوچندان می کند.

### 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 ماه 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 رمضان 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 رمضان 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 از داروهای ضدبارداری ترکیبی مانند LD در بانوان فقط می بایست طبق دستور پزشک معالج باشد و جهت قطع خونریزی دوران قاعدگی و به منظور کامل کردن روزه در ماه رمضان، نمی بایست مصرف شود چرا که تبعات خطرناکی مانند اختلالات انعقادی و ایجاد لخته خون در عروق اندام های تحتانی و حتی عروق مغزی به دنبال خواهد داشت.

**سالی سرشار از سلامتی و بهروزی برای شما هموطنان آرزو می نمایم**

**ستاد مرکزی اطلاع رسانی داروها و سموم**

**دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده های سلامت سازمان غذا و دارو**

**اسفند ۱۴۰۲ - فروردین ۱۴۰۳**

