

روزه داری و مصرف داروها

بسیاری از افرادی که دارو مصرف می‌کنند در مورد چگونگی مصرف داروهای خود در ماه مبارک رمضان دغدغه دارند، در این مطلب توصیه‌هایی را در زمینه مصرف داروها برای راهنمایی بهتر این عزیزان ارائه می‌نماییم. در ایام روزه‌داری بیماران از حذف خودسرانه وعده‌های دارویی خودداری کنند و نیز دفعات مصرف و دوز مصرفی و فاصله زمانی مصرف داروها را تغییر ندهند، چرا که این عمل باعث ایجاد اختلال در روند درمان می‌شود و اثر بخشی داروها را تحت تاثیر قرار می‌دهد. بنابراین قبل از هر اقدامی حتماً باید با پزشک معالج خود در این زمینه مشورت نمایند.

به طور کلی اکثر هموطنان در وعده افطار، روزه خود را با غذاهای حاوی مقادیر بالای کربوهیدرات و چربی به همراه چای باز کرده و یک وعده حاوی پروتئین به عنوان شام بلافاصله بعد آن یا با ۲ تا ۳ ساعت فاصله مصرف می‌کنند، معمولاً حجم وعده غذای مصرفی در ماه مبارک رمضان نسبت به وعده معمولی در سایر اوقات بیشتر است و این نکته حتماً باید مدنظر قرار بگیرد چون حجم بالای غذا طبیعتاً باعث تأخیر در جذب اکثر داروها می‌گردد. به صورت کلی غذا می‌تواند باعث کاهش، افزایش یا تأخیر در جذب دارو شود. در صورت مصرف یک دوز منفرد دارو در طول شبانه روز در صورتی که لازم است دارو با معده خالی مصرف شود، بهترین زمان مصرف یک ساعت قبل سحری یا دو ساعت بعد افطار می‌باشد و در صورت مصرف دوز چندگانه در طول شبانه روز بیمارانی که مجبور به مصرف روزی دو یا چند دارو هستند، ممکن است پس از مشورت با پزشک معالج خود قادر باشند داروهای خود را در فاصله بین افطار تا سحر استفاده کنند، در مواردی خاص ممکن است پزشک معالج قادر باشد با جایگزینی داروهای این بیماران با انواع طولانی اثر آنها و یا تعویض دارو با یک داروی مشابه با نیمه عمر طولانی تر امکان روزه داری برای این بیماران فراهم نمایند. مصرف اشکال دارویی مثل قطره‌های چشم و گوش و بینی به شرطی که دارو به حلق نرسد، تمامی اشکال دارویی که از طریق پوست جذب بدن می‌شوند مثل: کرم‌ها، پمادها و نوارچسب‌های حاوی مواد دارویی، شیاف‌ها، محلول‌های واژینال و کرم‌های واژینال، آمپول‌های با تزریق زیر پوستی، عضلانی، مفصلی یا وریدی به استثنای تغذیه از راه وریدی، سرم و آمپول‌های تقویتی، در هنگام روزه داری امکان پذیر است. ممکن است در مواردی پزشک معالج قادر باشد با جایگزین کردن اشکال غیرخوراکی داروها با انواع خوراکی آنها امکان روزه‌داری را برای برخی بیماران فراهم نماید. از آنجا که مصرف کافی آب و مایعات نقش مهمی در دفع داروها و متابولیت‌های ناشی از آنها دارد، لازم است دقت شود که در فاصله بین افطار تا سحر به میزان کافی آب و مایعات به بدن روزه داران و به خصوص بیمارانی که دارو مصرف می‌کنند برسد. اگر با توصیه پزشک، با ارائه راهکارهای لازم، روزه برای شخصی ضرر نداشته باشد، چیدمان جدید دارویی و برنامه مشخص برای مصرف داروها بخصوص در مورد بیمارانی که هر روز بیش از یک قرص می‌خورند لازم است. جذب برخی داروها همزمان با مصرف غذا تغییر نکرده و یا در برخی موارد حتی افزایش نیز پیدا می‌کند. اما بسیاری از داروها نیز در صورت مصرف همزمان با غذا دچار کاهش جذب می‌شوند. بنابراین باید در این خصوص در مورد هر دارو با پزشک و یا داروساز مشورت کنید. در مورد داروهایی که جذب آنها به میزان قابل توجهی تحت تاثیر غذا قرار می‌گیرد، دارو باید یک ساعت پیش از غذا یا ۲ تا ۳ ساعت پس از مصرف غذا، استفاده شود. تغییر زمان مصرف برخی داروها از روز به شب نیز می‌تواند عارضه‌هایی را به بیمار تحمیل کند. بیمارانی که چندین داروی مختلف استفاده می‌کنند، به دلیل طولانی بودن زمان روزه‌داری ممکن است دو یا چند دارو را با هم مصرف کنند. مصرف همزمان یا با فاصله کم برخی داروها می‌تواند مشکل‌ساز یا حتی مخاطره‌آمیز شود. باید توجه کرد که اثر بخشی برخی داروها ممکن است به دلیل تغییرات فیزیولوژیک بدن در ماه رمضان، دچار تغییر شود.

با توجه به شیوع بیماری کرونا و لزوم تقویت سیستم ایمنی بهتر است در وعده‌های غذایی خود مواد غذایی مفید و غنی از ویتامین را جای دهند افرادی که بدن ضعیف‌تری دارند و دارو نیز مصرف می‌کنند بهتر است در خصوص مصرف مولتی‌ویتامین بویژه در روزهای پایانی ماه رمضان از پزشک خود سوال کنند.

از آنجایی که عادات غذایی در ایام ماه مبارک باعث بروز تغییراتی در روندهای فیزیولوژیک و متابولیک بدن و در نتیجه ایجاد تغییراتی در میزان و سرعت متابولیسم و دفع داروها خواهد شد، لازم است علایم حیاتی مربوط به کنترل بیماری با دقت بیشتر و در فواصل کوتاهتری کنترل بشوند.

اما به طور کلی توصیه می‌شود در صورت وقوع مشکلات درمانی در ماه رمضان بهترین کار برای روزه‌داران مشورت با پزشک معالج و داروساز خود است چراکه متأسفانه بسیاری از افراد در ماه رمضان بدون مشورت با پزشک خود اقدام به روزه گرفتن و تغییر در فواصل مصرف داروها و دوز و زمان مصرف آن‌ها می‌کنند که این می‌تواند به ضرر سلامتی آن‌ها باشد.

✓ جمع بندی نکات مهم در روزه داری

۱. در بارداری، شیردهی و برخی از بیماری‌ها مانند دیابت، فشارخون، بیماری روده تحریک پذیر، یبوست، زخم‌های گوارشی (معه و دوازدهه)، اختلالات کلیوی، بیماری‌های اعصاب و روان و آسم همگی از شرایط جسمی هستند که فرد ملزم است پیش از اقدام به روزه‌داری، با پزشک معالج خود در خصوص اقدام به روزه‌داری و همچنین نحوه مصرف داروها، مشورت نماید.

۲. در زمان روزه داری هیچگاه وعده های داروی خود را خودسرانه حذف و یا به زمان دیگری موکول ننمایید. چه بسا این عمل شما سبب اختلال در روند درمان می‌گردد. مصرف بعضی از داروها را می‌توان پس از مشورت با پزشک به زمان سحری یا افطار منتقل نمود.

۳. چنانچه مبتلا به بیماری مزمن مانند فشارخون، چربی خون، دیابت، بیماری های قلبی عروقی و بیماری کلیوی می باشید، در این خصوص که آیا روزه داری برای شما بدون اشکال است یا خیر و همچنین در صورت بی‌خطری، در مورد نحوه مصرف دارو و رژیم غذایی مناسب در ماه مبارک رمضان، با پزشک مشورت نمایید.

۴. اثربخشی بسیاری از داروها، ارتباط مستقیمی با مصرف بموقع آنها در زمان معین دارد. در ایام روزه‌داری خودسرانه نوبت داروی خود را قطع ننمایید.

۵. قطع ناگهانی برخی از داروها به واسطه روزه‌داری بسیار خطرناک است. درباره قطع داروهای خود و نحوه استفاده آنها در ماه مبارک رمضان، با پزشک و یا داروساز خود مشورت نمایید.

۶. 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 بیوشیمیایی خون پایش گردند و بر این اساس رژیم غذایی و دارویی مختص هر بیمار قبل از شروع ماه مبارک تعیین گردد. هم بیماران و هم خانواده‌ی 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.