

# دليل تناول الأدوية

في شهر رمضان

نصائح طبية، تغذية صحية



إعداد:

سمية لوزري

صيدلانية

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال الله تعالى:

{ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ  
كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ  
تَتَّقُونَ \* أَيَّامًا مَعْدُودَاتٍ فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ  
مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ  
وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ  
مِسْكِينٍ فَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ وَأَنْ  
تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ }

[البقرة: 183 - 184].



# المحتوى

الأدوية التي لا تفطر في رمضان.



أدوية المعدة والحموضة والجهاز الهضمي.



أدوية العين.



أدوية الربو.



المضادات الحيوية.



أدوية القلب و الضغط .



أدوية الكوليسترول.



أدوية السكري.



أدوية الغدد.



الفيتامينات.



أمثلة لوجبات صحية خلال شهر رمضان.





# الأدوية التي لا تفطر في رمضان



# الأدوية التي لا تفطر في رمضان



الأدوية التي لا تفطر في رمضان و التي تم الإتفاق عليها بالإجماع  
من وجهة نظر إسلامية هي:

- ✓ قطرات العين و الأذن Gouttes oculaires et auriculaires.
- ✓ كل الأدوية و المواد التي يتم امتصاصها من خلال الجلد. مثل:  
المراهم.
- ✓ التحاميل المهبلية suppositoires و الشرجية و الغسول المهبلي.
- ✓ الحقن من خلال الجلد و العضلات و المفاصل و الأوردة باستثناء  
الإطعام الوريدي.
- ✓ بخاخ الأكسجين و الربو و غاز التخدير النصفي.
- ✓ المخدر في حال عدم احتوائه على مغذيات و تخدير الأسنان و  
حشوها و تنظيفها.
- ✓ أقراص تحت اللسان comprimés sublinguales .
- ✓ غسول الفم بشرط ضمان عدم إبتلاعه bain de bouche.

# الأدوية التي لا نفطر في رمضان

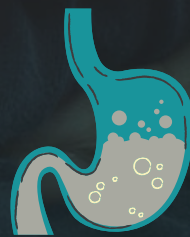


أي دواء يتم تناوله عبر الفم و يصل إلى المعدة يكسر  
الصيام.. و يستطيع طبيبك المساعدة في تغيير مواعيد  
تناول الأدوية في رمضان و الجرعات حسب حالتك و قدرتك  
على تحمل الصيام..

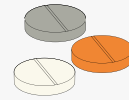




**أدوية المعدة والحموضة  
والجهاز الهضمي  
في رمضان**



# أدوية المعدة والحموضة والجهاز الهضمي في رمضان



## الأقراص

يفضل تناول الجرعة بعد الافطار على تمرّة و ماء، ثم الانتظار نصف ساعة و تناول وجبة الفطور .  
أو تناول الدواء قبل السحور بنصف ساعة على الأقل

## أقراص المضغ سريعة المفعول أو الشراب

تستخدم عند الشعور بحرقان المعدة على أن يتم الفصل بين  
الجرعتين ساعتين على الأقل.

Aldawaa\_dz

<https://aldawaadz.com>



# أدوية المعدة والحموضة والجهاز الهضمي في رمضان



## نصائح و إرشادات

- تجنب تناول المأكولات والمشروبات التي تتسبب في تهيج المعدة مثل القهوة والشاي والأطعمة الدسمة أو الحارة.
- إذا استمرت الأعراض حتى بعد تناول الأدوية، فيجب مراجعة الطبيب.



Aldawaa\_dz

<https://aldawaadz.com>



# أدوية العين في رمضان



# أدوية العين في رمضان

استخدام قطرات العين أو المراهم خلال نهار رمضان **لا يفسد الصيام** لأنه دواء خارجي يوضع في العين و لا يصل الى المعدة.

## نصائح و ارشادات

للحفاظ على صحة العين يجب الالتزام باستخدام أدوية العين في وقتها أثناء الصيام.

Aldawaa\_dz



# أدوية الربو في رمضان



# أدوية الربو في رمضان



استخدام بخاخ الربو خلال نهار رمضان **لا يفسد**  
**الصيام** لأنه غاز مضغوط يتوجه مباشرة الى  
الرئتين و ليس طعام يصل الى المعدة.



Aldawaa\_dz

RAPPORT 8/10 MICILLINE-ACIDE CLAVULANIQUE : 8/1

AUGMENTIN®

mg par ml

ENFANT

Clamoxyl®

500 mg

rm® 500 mg

المضادات الحيوية

في رمضان



# المضادات الحيوية في رمضان



إذا كان المضاد الحيوي يستخدم كل 24 ساعة فيفضل تناوله بعد الفطور بنفس الوقت كل يوم.



إذا كان المضاد الحيوي يستخدم كل 12 ساعة فيفضل تناوله بعد الفطور بوقت ثابت و الجرعة الثانية بعد 12 ساعة.



إذا كان المضاد الحيوي يستخدم ثلاث مرات في اليوم فيفضل مراجعة الطبيب لصرف البديل له إذا أمكن ذلك.



Aldawaa\_dz



# أدوية القلب و الضغط في رمضان



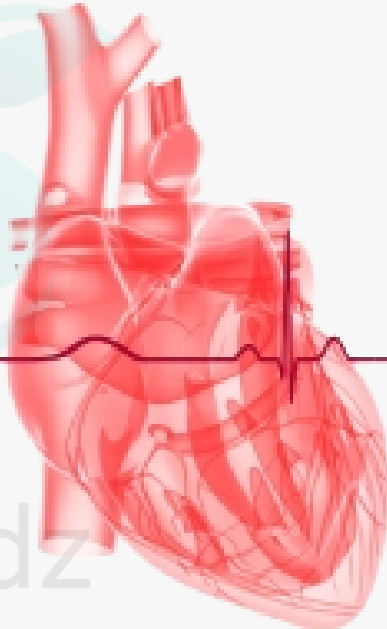


## أدوية القلب و الضغط في رمضان



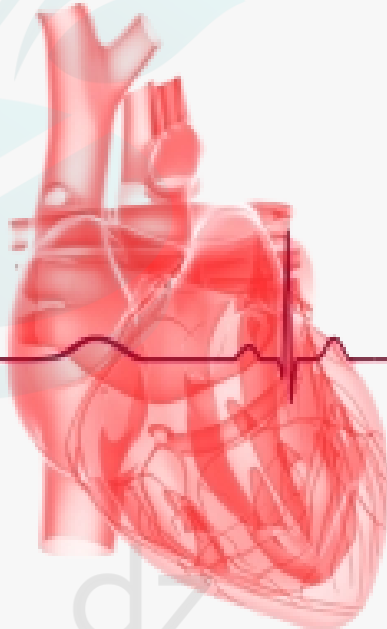
# تأثير الصيام على صحة القلب

لا يؤثر الصيام بصورة سلبية على مرضى القلب الذين يتمتعون بحالة مستقرة. و الذين لا يصابون بأعراض متكررة كآلام الصدر أو الصعوبة في التنفس. بل قد يكون الصيام غالبا مفيدا لهم حيث يساعد على تقليل كميات الطعام التي يتم تناولها و يساعد على الابتعاد عن التدخين و الحد من التوتر مما يسهم في تخفيف المخاطر العامة الناجمة عن أمراض القلب و ينعكس ايجابيا على صحة المريض.



## أدوية القلب و الضغط في رمضان

معظم أدوية القلب تعطى مرة أو مرتين في اليوم خلال الأيام العادية و بالتالي لا تحتاج إلى تعديل جدولتها في شهر رمضان. أما الأدوية التي تؤخذ ثلاث إلى أربع مرات فيجب استشارة الطبيب للحصول على بدائل بنفس المفعول. المصابون بالذبحة الصدرية المستقرة يمكنهم الصيام مع الإستمرار في تناول الدواء بانتظام. هناك عدد من حالات القلب التي لا يسمح فيها بالصيام كمرضى الجلطة الحديثة و المصابين بفشل القلب الحاد أو الذبحة القلبية غير المستقرة و غيرهم..



# أدوية القلب و الضغط في رمضان



## نصائح لمرضى القلب في رمضان

- ✓ يجب اتباع توجيهات الطبيب المعالج.
- ✓ عدم تناول أدوية الضغط بعد الإفطار مباشرة لأن ذلك يؤدي إلى هبوط الضغط.
- ✓ يتم تناول الأسبيرين بعد الإفطار و أدوية الضغط بعد التراويح. و ما تبقى يقسم على الفترة المسائية.



## أدوية القلب و الضغط في رمضان



# نصائح لمرضى القلب في رمضان

- ✓ ينصح مرضى القلب و الضغط بتناول الأطعمة قليلة الدهون و الملح و الإكثار من الخضروات و الفاكهة.
- ✓ يفضل بأن يبدأ مريض القلب إفطاره بكوب لبن أو ماء مع تمر. ثم شوربة قليلة الدهون و الملح. ثم يذهب لأداء الصلاة و بعد ذلك يكمل إفطاره بوجبات خفيفة و متنوعة بكميات قليلة موزعة على ما تبقى من الليل.
- ✓ إجعل منتجات الحليب قليلة الدسم جزء من وجبتك. لاحتوائها على الخمائر التي تساعد على خفض ضغط الدم.
- ✓ ينصح بممارسة الرياضة في الأوقات التي تكون السوائل قد عادت فيه إلى وضعها الطبيعي.



## أدوية القلب و الضغط في رمضان



### أدوية ضغط الدم

- قد يتمكن المصابون بارتفاع ضغط الدم من الصيام إذا تناول أدويته بانتظام. و عدل أوقات الجرعة في شهر رمضان. و تجنب الملح و المخللات.
- ينصح بأخذ أدوية الضغط بعد التراويح مباشرة لأنه يكون استرجع كمية كافية من السوائل الى جسمه. و قد تؤخذ أدوية الضغط مباشرة بعد الإفطار جهلا.. فيغى عليه أثناء التراويح لأنه اجتمع عليه نقص السوائل و قمة تركيز الدواء في الدم خصوصا في أول أيام رمضان.
- أما الأدوية المدرة للبول. فيجب أخذ الجرعة الأولى (أو الجرعة الأكبر) مع الإفطار مباشرة و الأخرى في منتصف الليل. أو قبل السحور بفترة. و ذلك تفاديا لإدرار البول بكثرة خلال فترة الصيام و التعرض للجفاف.

Aldawaa\_dz

<https://aldawaadz.com>



# أدوية القلب و الضغط في رمضان



## أملوديبين / فالسارتان / Amlodipine/ Valsartan



يفضل أخذ أدوية الضغط بعد التراويح  
لتجنب الإحساس بالدوار.

## أدوية السيولة (الأدوية المضادة للتخثر)



### الأسبرين: Aspirine

يفضل أخذه بعد الافطار و مع كمية من الماء أو الحليب.  
- ينصح بتجنب الفلفل الحلو و عرق السوس.



Aldawaa\_dz

# أدوية القلب و الضغط في رمضان



## البلافيكس Plavix



- تستطيع تناوله في أي وقت و لكن يجب أن يؤخذ بنفس الوقت المحدد سواء كان بعد الافطار أو قبل السحور
- يجب تجنب تناول أو شرب عصير البومبلوموس (القريب فروت)



## أدوية القلب و الضغط في رمضان



### نصائح عند تناول أدوية الضغط

لهذه الأدوية تفاعلات كثيرة مع أدوية أخرى لذا ينبغي استشارة الطبيب أو الصيدلي قبل تناول أي أدوية أو مكملات غذائية.  
- يمكن أن تعطى مرة واحدة في وقت معين من المساء.

- تجنب الإفراط من هذه  
الأطعمة لأنها تقلل من فعالية

الدواء:

- الجينسينج
- الخضروات الورقية
- الكبدية

- تجنب الإفراط من هذه  
الأطعمة لأنها

تزيد من فعالية الدواء وقد



تسبب سميته:

- الثوم
- الزنجبيل
- عصير التوت البري
- عصير الجريب فروت

pamloumousse

Aldawaa\_dz





# أدوية الكوليسترول في رمضان



# أدوية الكوليسترول (ارتفاع الدهون) في رمضان



التزم باستخدام أدوية الكوليسترول بنفس  
الجرعة الموصوفة لك قبل رمضان بعد الإفطار .



توصي الدراسات الحديثة بالالتزام باستخدامها  
حتى لو كانت نسبة الكوليسترول غير مرتفعة  
للفئات الذين يعانون من أمراض أو عوامل  
للإصابة بالجلطات القلبية او السكتة الدماغية  
حيث انها تعمل على تقليل فرص الإصابة بها.



تجنب تناول الجريب فروت أو عصيرها.



التزم بالحمية الغذائية الموصوفة لك.



Aldawaa\_dz



# أدوية السكري في رمضان



# أدوية السكري في رمضان

## نصائح وإرشادات عامة لمريض السكري

- ✓ استشر طبيبك المختص قبل شهر رمضان لتتأكد من إنك قادر على الصيام في رمضان.
- ✓ التحليل في نهار رمضان لا يفطر حسب الفتاوى الشرعية.
- ✓ قد يحتاج الامر في بداية شهر رمضان لعمل تحليل سكر بشكل منتظم من أجل تعديل الجرعة حسب ما يراه الطبيب.
- ✓ تجنب ممارسة تمارين رياضية اثناء الصيام مع تجنب التعرض لأشعة الشمس قدر الامكان لمنع حدوث انخفاض السكر.



# أدوية السكري في رمضان



## نصائح وإرشادات عامة لمريض السكري

الاعتدال في الأكل أثناء رمضان و أكل الوجبات الصحية و 


الاكثار من السوائل و تجنب السكريات.

لا تتناول كميات كبيرة من الأطعمة المحلاة عند وجبة 

الافطار.

لا تتناول الأطعمة المقلية بكمية كبيرة. 

تناول الأطعمة النشوية بشكل كبير.

تناول وجبة السحور متأخرا. أي قبيل الفجر بقليل لتحافظ 

على نسبة الجلوكوز خلال فترة الصيام.

تناول الفواكه و الزبادي (الياوورت الطبيعي) بكميات 

أكبر.

Aldawaa\_dz

# أدوية السكري في رمضان

## الأدوية الخاصة بمرض السكري

تكون الجرعة بعد الافطار هي الأعلى و الجرعة قبل السحور هي الأقل بمقدار النصف مع مراقبة مستوى سكر الدم بواسطة الأجهزة على الساعة مثلا (8 صباحا، 10 صباحا، 12 ظهرا، 3 ظهرا، 4 عصرا)

في حالة أن نسبة السكر في الدم وصلت الى 70 ميليغرام أو أقل أو شعرت بأعراض انخفاض السكر يجب على المريض الافطار تحت الضرورة مع أخذ الاحتياط في اليوم التالي بأن يتم انقاص الجرعة قليلا و مراقبة سكر الدم حتى يصل الى المستوى الامن في فترة الصيام و أخذ استشارة الطبيب المختص بخصوص ذلك.



# أدوية السكري في رمضان

و فيما يخص **أدوية خفض مستوى السكر في الدم:**

✓ إذا كنت تستخدم الدواء مرة واحدة يوميا فينصح بتناوله عند الافطار.

✓ إذا كنت تستخدمه مرتين يوميا، فيمكن استخدامه عند الافطار و عند السحور مع مراعاة استخدام الجرعة الأكبر عند الافطار و ذلك لتجنب انخفاض مستوى السكر في نهار رمضان.

✓ أما عندما يكون علاجك من النوع الذي يجب استخدامه ثلاث مرات يوميا أو أكثر فينبغي استشارة طبيبك المختص لتغيير الجرعات حسب كمية و نوعية الطعام.

Aldawaa\_dz

<https://aldawaadz.com>

# أدوية السكري في رمضان

## دواء الجلوكوفاج Metformine (يعرف بالمنظم Normoglycémiant)

- لا يحتاج المريض الى انقاص الجرعة في رمضان.
- اذا كان المريض يستخدم الدواء 500 ملغم مرة واحدة فيأخذ الحبة عند الإفطار.
- إذا كان يأخذ حبتين في اليوم 500 ملغم أو 1000 ملغم فيأخذ حبة واحدة عند الإفطار وأخرى مع السحور.
- إذا كان يستخدم المريض ثلاث حبات يوميا فيفضل اخذ حبتان بعد الإفطار وحبة وقت السحور.
- إذا كان يأخذ اربع حبات فحبتان مع الإفطار وحبتان مع السحور .
- أما المنظم 750 مغ فيفضل اخذ جرعة واحدة بعد الإفطار سواء كانت حبة أو حبتين أو ثلاث.



Aldawaa\_dz

<https://aldawaadz.com>



# أدوية السكري في رمضان

## غليبانغلاميد 5 مغ \* Glibenclamide :



جرعة الإفطار كما هي ولأنها تسبب انخفاض السكر فيفضل تقليل  
جرعة السحور إلى النصف، وإذا استمر انخفاض سكر الدم، فيفضل  
إلغاء جرعة السحور مع مراجعة طبيبك المختص.

## دواء غليكلازيد Gliclazide



(diamicon 30 mg. 70 mg)

إذا كانت تؤخذ مرة واحدة فتؤخذ عند الإفطار، وإذا كان السكر متحكماً فيه فمن الممكن  
تقليل الجرعة.

إذا كانت تؤخذ مرتين، فتؤخذ عند الإفطار وقبل السحور، وإذا كان السكر متحكماً فيه أكثر  
فيفضل تقليل جرعة السحور.



# أدوية السكري في رمضان

## (vitoza\*) Liraglutide



تؤخذ نفس الجرعة كما كان  
قبل رمضان.

## الصيام و إبر الأنسولين



يجب استشارة الطبيب المختص فيما يتعلق بتقليل الجرعات اليومية  
خلال شهر رمضان.

Aldawaa\_dz



# أدوية السكري في رمضان

قمنا باعداد دليل شامل لمرضى السكري و الصيام  
خلال شهر رمضان  
يمكنك الاطلاع عليه و تحميله



من هنا

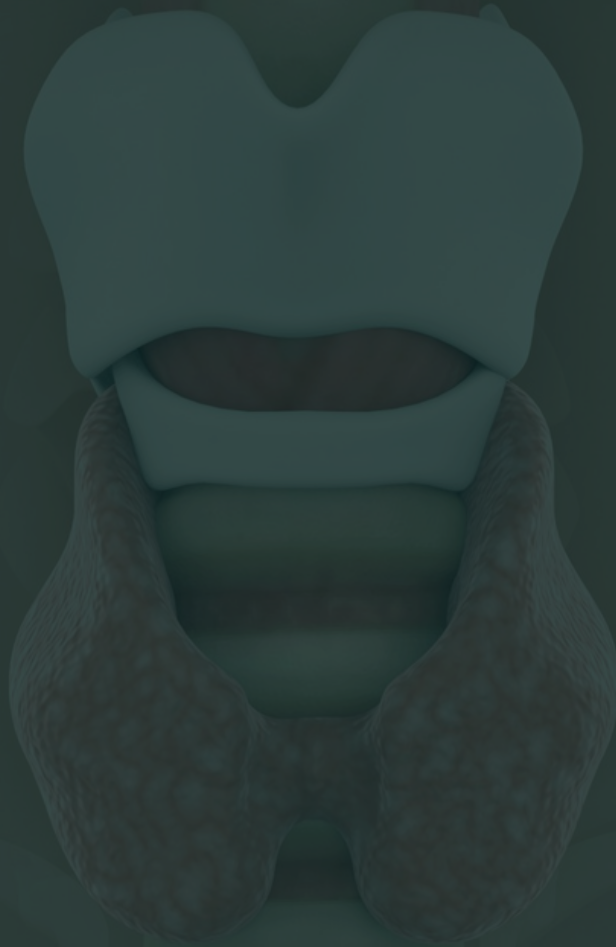
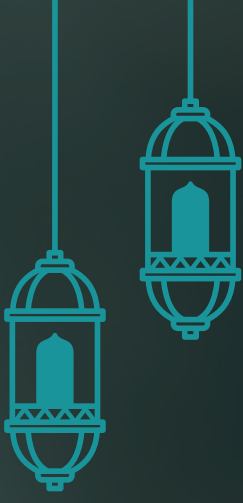


كتيب يتناول مجموعة من النصائح  
حول الأدوية و التغذية لمرضى  
السكري خلال شهر رمضان  
المبارك.



Aldawaad\_dz

<https://aldawaadz.com>



# أدوية الغدد

## في رمضان



# أدوية الغدد في رمضان



## ليفوثيروكسين\* LEVOTHYROX\*

يفضل تناولها بأحد الطرق التالية:



عند آذان المغرب ① بعد تناول تمرّة وكأس ماء تناول دواء الغدة ثم انتظر لمدة 30-60 دقيقة ومن ثم تناول -طعام الإفطار.

أو

بعد تناول الإفطار توقف عن تناول أي وجبة أخرى لمدة 4 ساعات ومن ثم تناول دواء الغدة والانتظار لمدة 60 دقيقة (ساعة) قبل تناول أي طعام.

أو

تناول داء الغدة نصف ساعة قبل تناول السحور, بشرط أن تكون آخر وجبة كذلك لها أكثر من 3 إلى 4 ساعات ②

# أدوية الغدد في رمضان



## نصائح و إرشادات

تجنب تناول المكملات الغذائية التي تحتوي على **الكالسيوم و الحديد** في نفس موعد تناول دواء الغدة على الأقل بـ 4 ساعات.

**\*\* امتصاص دواء هرمون الغدة الدرقية يتأثر بالأكل لذا يجب تناوله على معدة فارغة\*\***

Aldawaa\_dz

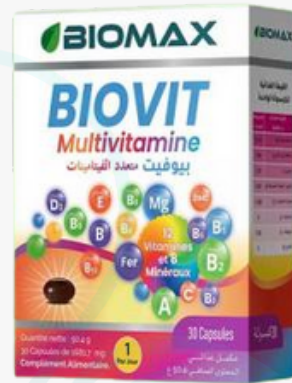


# الفيتامينات في رمضان



# الفيتامينات في رمضان

من الممكن أخذها في أي وقت ثابت من  
الافطار الى السحور و يفضل بعد الوجبات.



Aldawaa\_dz

<https://aldawaadz.com>





وجبات صحية

في رمضان



# وجبات صحية في رمضان

## العناصر الغذائية الرئيسية لكل وجبة

ينصح بتناول الحبوب الكاملة والألياف  
العالية.

الكربوهيدرات

40-50%

يوصى باللحوم الخالية من الدهون  
والبقوليات والبروتينات النباتية

البروتين

30% - 20

• يوصى بأن تكون نسبة الأحماض  
الدهنية المشبعة أقل من 7% واختر طرق  
طهي أقل دهوناً (مشوي ، مخبوز ، مطهو  
على البخار)

الدهون

35%>

Aldawaa\_dz

<https://aldawaadz.com>

# وجبات صحية في رمضان

## طبق الطعام الصحي لكل وجبة

### طبق الأكل الصحي

**زيت صحية**

**ماء**

**خضروات**

**حبوب كاملة**

**بروتين صحي**

**فواكه**

تناول الدهون الصحية (مثل زيت الزيتون والكانولا) عند طهي الطعام وتحضير السلطة، وعلى مائدة الطعام. قلل من تناول الزبدة وتجنب الدهون المتحولة.

كلما زاد أكل الخضروات و تعددت أصنافها زادت الفائدة. البطاطا أو البطاطا المقلية لا تدخل ضمن الخضروات.

تناول الكثير من الفواكه بألوانها المتنوعة.

تناول الماء أو الشاي أو القهوة (مع قليل من السكر أو من دونه) قلل الحليب ومنتجات الألبان (إلى 1 - 2 حصة يوميا) وقلل العصائر (إلى كوب صغير يوميا). تجنب المشروبات السكرية.

تناول مجموعة متنوعة من الحبوب الكاملة (مثل خبز القمح الكامل والأرز الاسمر والمعكرونة من الحبوب الكاملة) قلل من الحبوب المصفاة (مثل الأرز الأبيض والخبز الأبيض).

تناول السمك والدجاج والبقول والمكسرات. قلل تناول اللحوم الحمراء والجبن وتجنب تناول شرائح اللحوم الباردة والأنواع الأخرى المعالجة صناعيا.

مارس الرياضة

© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health  
The Nutrition Source  
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
www.health.harvard.edu

تم تطوير "طبق الأكل الصحي" من طرف خبراء التغذية في كلية هارفارد للصحة العامة (كلية الطب بجامعة هارفارد).

# وجبات صحية في رمضان

## نصائح و إرشادات

- ❑ ابدء الإفطار بكوب من من الماء و التمر للتغلب على الجفاف الناتج عن الصيام.
- ❑ حافظ على النشاط البدني.
- ❑ لا تنم لفترة أطول من المعتاد.

Aldawaa\_dz

# مثال عن برنامج غذائي صحي خلال شهر رمضان

## سحور

- فول؛ 1.5 كوب
- الزبادي (ياوورت طبيعي)؛ 1 علبة ،
- 2 شريحة جبن
- 5 حبات زيتون صغير مع سلطة (خيار / طماطم) مع 1 بيضة
- خبز الحبوب الكاملة ، (شريحتان رفيعتان)
- الماء / مشروب غير محلى

## سناك الافطار

- فواكه ، قطعة واحدة من التمر ، 1-3 قطع صغيرة
- كوبان ماء / مشروبات غير محلاة .

## وجبة الافطار

- وعاء متوسط الحجم من السلطة (طماطم ، خيار ، بازلاء خضراء مع صلصة الليمون / الخل)
- شوربة (دجاج مشوي / عدس / لحم)
- 1 كوب من الخضروات المطبوخة .
- 1 كوب أرز مطبوخ (أرز بني)
- الحلوى: قطعة صغيرة
- كوبان من الماء / مشروبات غير محلاة



## سناك صحي بعد الافطار

- جوز (حفنة)
- جبن
- 1 كوب حليب
- كوبان من الماء / مشروبات غير محلاة



قام بعض الأطباء الخبراء باصدار كتيب يضم ارشادات طبية  
وشرعية مختصة بـ«توجيهات لإدارة مرض السكري في رمضان»  
ويمكن للجميع ان يحصلوا عليه عبر الموقع الالكتروني لكل من

[IDF](#) و [DAR](#).

كما يمكن الحصول على برنامج غذائي صحي متكامل لشهر

رمضان حسب الوزن و الطول [اضغط هنا](#)

الاتحاد الدولي للسكري IDF=International Diabetes Federation

التحالف الدولي لمرض السكري DAR= Diabetes and Ramadan International Alliance

ورمضان

و للمزيد من المعلومات و الارشادات الطبية و الدوائية

[خلال شهر رمضان](#), يمكنكم متابعة صفحاتنا على

مواقع التواصل الاجتماعي :

[اضغط هنا](#)



Aldawaa\_dz

[الدواء @aldawaa](#)



[@aldawaa\\_dz](#)



[https://t.me/aldawaa\\_dz](https://t.me/aldawaa_dz)



<https://aldawaadz.com>



[info@aldawaadz.com](mailto:info@aldawaadz.com)





# رَمَضَانَ كَرِيمًا

تَقَبَّلَ اللَّهُ مِنَّا وَمِنْكُمْ

## المراجع: Références

1. Diabetes and Ramadhan (practical guideline 2021).
2. Ministry of Health - Kingdom of Saudi Arabia.

