

دليل تناول الأدوية

في شهر رمضان

نصائح طبية. تغذية صحية



إعداد:

سمية لوزري

صيدلانية

www.aldawaa_dz.com

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

هل الأدوية تفطر في رمضان؟



أدوية المعدة والحموضة والجهاز الهضمي.



أدوية العين.



أدوية الربو.



المضادات الحيوية.



أدوية القلب و الضغط .



أدوية الكوليسترول.



أدوية السكري.



أدوية الغدد.

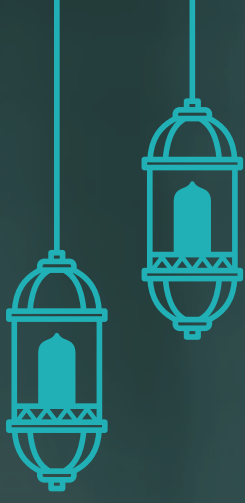


الفيتامينات.



أمثلة لوجبات صحية خلال شهر رمضان.





هل الأدوية تفطر في في رمضان؟





هل الأدوية تفطر في في رمضان؟

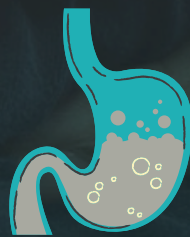
أي دواء يتم تناوله عبر الفم و يصل إلى المعدة يكسر الصيام.. و
يستطيع طبيبك المساعدة في تغيير مواعيد تناول الأدوية في
رمضان و الجرعات حسب حالتك و قدرتك على تحمل الصيام..

“استشارة الطبيب ضرورية لتستعلم أكثر عن أدويةك”

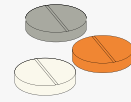
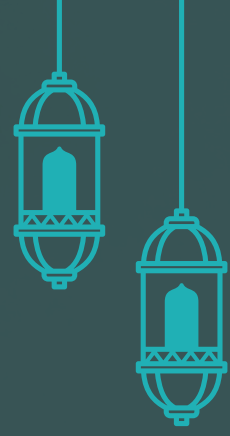
Aldawaa_dz



أدوية المعدة والحموضة
والجهاز الهضمي
في رمضان



أدوية المعدة والحموضة والجهاز الهضمي في رمضان



الأقراص

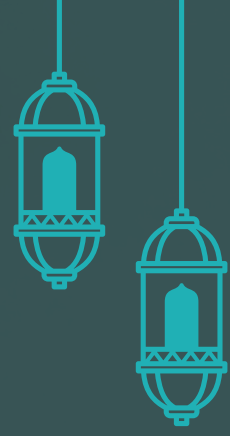
يفضل تناول الجرعة بعد الافطار على تمرّة و ماء. ثم الانتظار نصف ساعة و تناول وجبة الفطور .
أو تناول الدواء قبل السحور بنصف ساعة على الأقل

أقراص المضغ سريعة المفعول أو الشراب

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

Aldawaa_dz

أدوية المعدة والحموضة والجهاز الهضمي في رمضان



نصائح و ارشادات

- 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



أدوية العين في رمضان



أدوية العين في رمضان

نصائح وارشادات

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





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



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



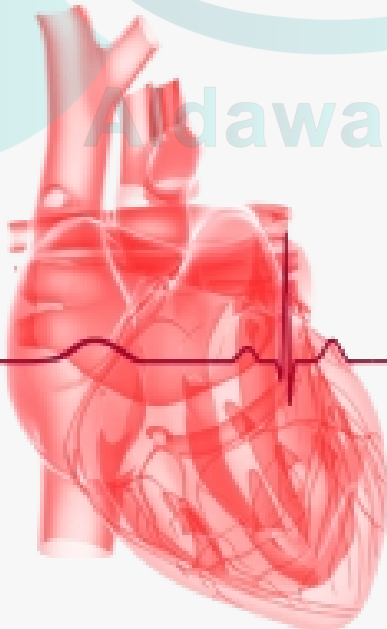
أدوية القلب و الضغط في رمضان



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.

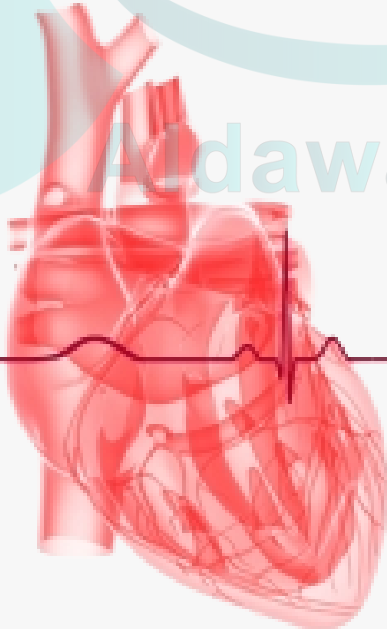
aldawaa_dz



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.

Aldawaa_dz

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 شورية 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.. فيغمر 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



Aldawaa_dz

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



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
- الكبد

- تجنب الإفراط من هذه

الأطعمة لأنها

تزيد من فعالية الدواء وقد



تسبب سميته:

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

pamloumousse



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.





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

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.



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



(diamicron 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



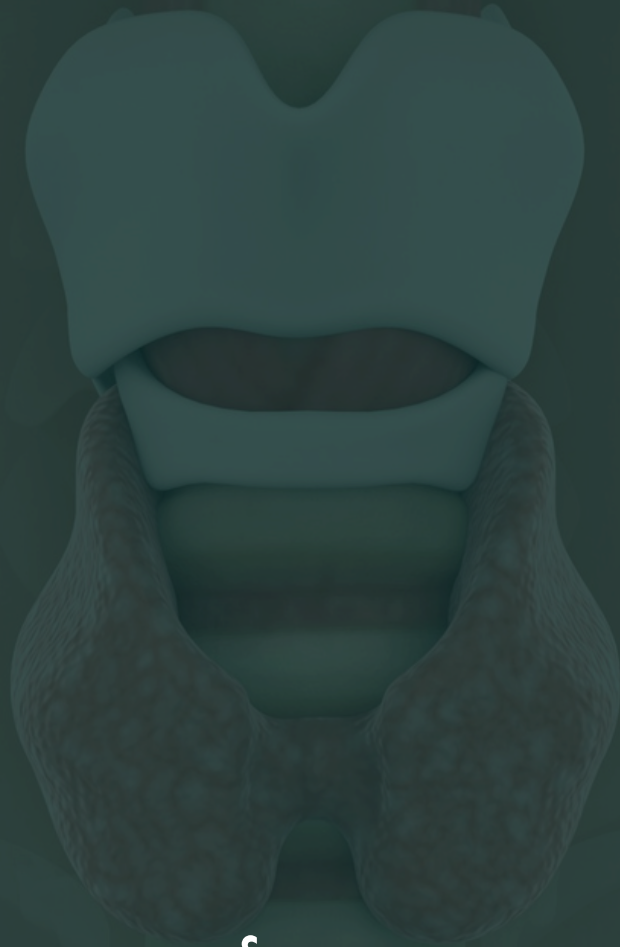
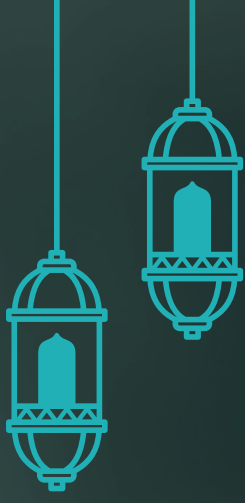
خلال شهر رمضان

يمكنك الاطلاع عليه و تحميله

من هنا

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



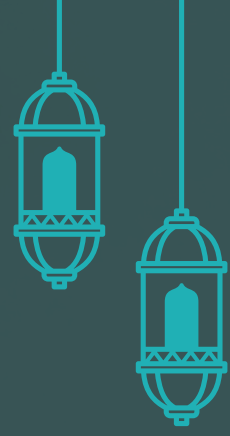


أدوية الغدد

في رمضان



أدوية الغدد في رمضان



LEVOTHYROX*

ليفوثيروكسين

يفضل تناولها بأحد الطرق التالية:



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

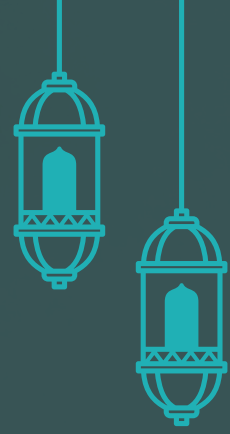
أو

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

<https://aldawaadz.com>

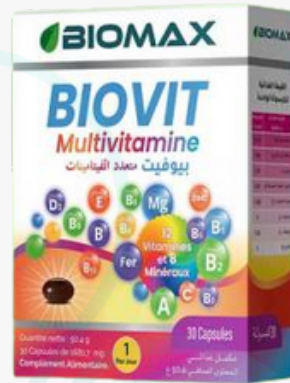


الفيتامينات في رمضان



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% واختار طرق طهي أقل
دهونًا (مشوي ، مخبوز ، مطهو على البخار)

الدهون

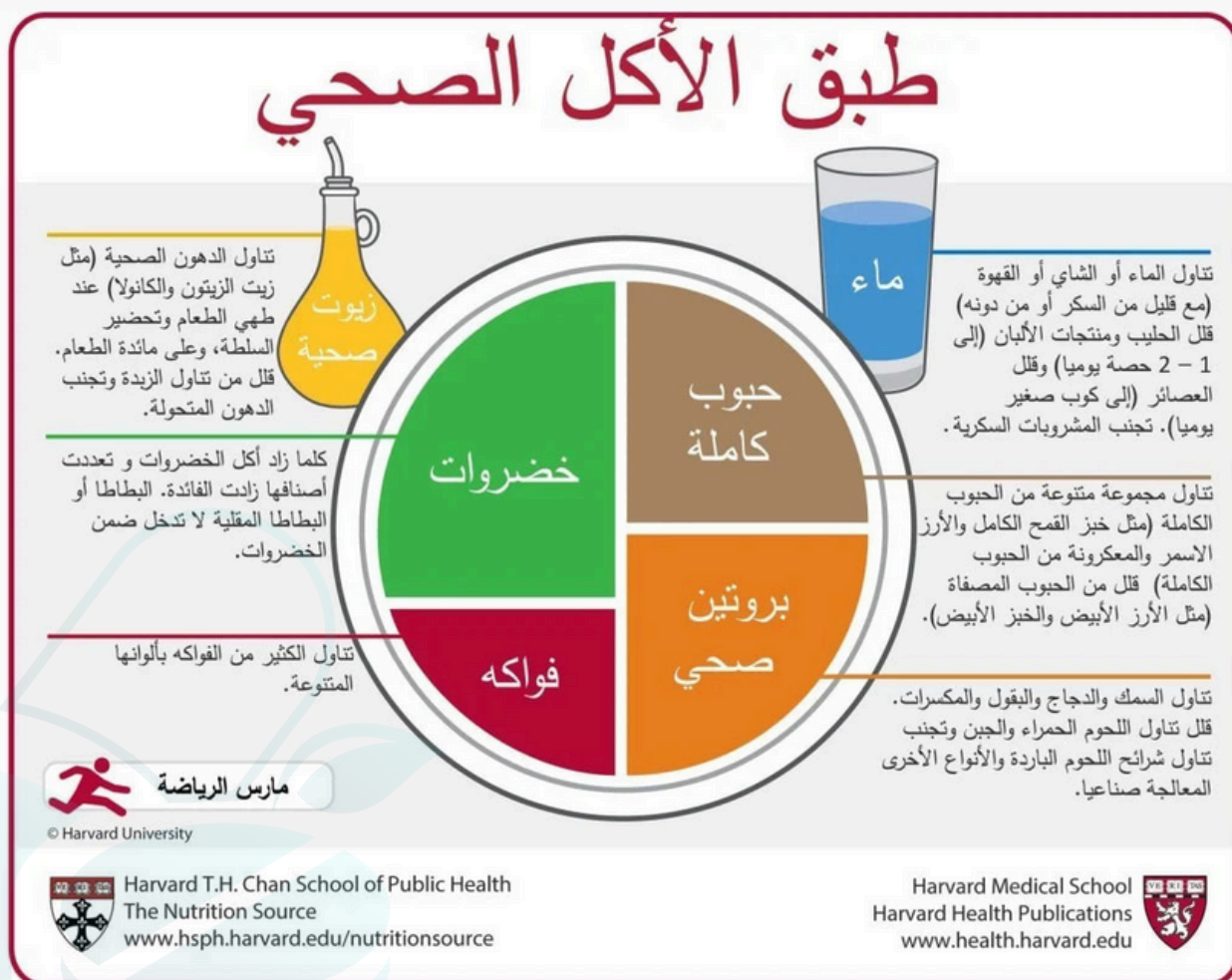
35%>

Aldawaa_dz

<https://aldawaadz.com>

وجبات صحية في رمضان

طبق الطعام الصحي لكل وجبة



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 [DAR](#) و
[IDF](#).

كما يمكن الحصول على برنامج غذائي صحي متكامل لشهر رمضان
حسب الوزن و الطول [اضغط هنا](#)

IDF=International Diabetes Federation الاتحاد الدولي للسكري

DAR= Diabetes and Ramadan International Alliance التحالف الدولي لمرض السكري
ورمضان

و للمزيد من المعلومات و الارشادات الطبية و الدوائية [خلال](#)
[شهر رمضان](#), يمكنكم متابعة صفحاتنا على مواقع التواصل
الاجتماعي :

[اضغط هنا](#)



[الدواء @aldawaa](#)



[@aldawaa_dz](#)



https://t.me/aldawaa_dz



<https://aldawaadz.com>



info@aldawaadz.com





رَقِصَتَانِ كَرِيمَتَانِ

تَقَبَّلَ اللَّهُ مِنَّا وَمِنْكُمْ

المراجع: Références

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

