



تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster



دواؤك في رمضان

Your Medicine in
Ramadan

يجب على المريض زيارة الطبيب قبل رمضان، وأخذ
استشارة عن قدرة المريض على الصيام بأمان، ومناقشة
جميع الأدوية التي يستخدمها المريض، وجدولة الجرعات
في رمضان حسب رأي الطبيب المعالج.



أدوية السكر:



نقاط مهمة لمريض السكري:

- تحليل جلوكوز الدم أثناء الصيام لا يفطر.
- يجب على مريض السكر التوقف عن إكمال الصيام
والإفطار حالا إذا كان مستوى السكر أقل من ٧٠
ملغم أو أعلى من ٣٠٠ ملغم.
- الانتباه من الجفاف عند مريض السكر نتيجة طول
فترة الصيام.

نصائح عامة لمريض السكري:

- الحرص على قياس معدل السكر للتأكد أن نسبة سكر الدم ضمن المعدل الطبيعي.
- الإكثار من تناول الألياف الغذائية الموجودة في النخالة والخضروات والفواكه، حيث أنها:
 - ✓ تعطي احساس بالشبع لفترة طويلة.
 - ✓ تنظم مستوى السكر في الدم.
 - ✓ تساعد على الوقاية من الإصابة بالإمساك.
- عدم تناول السكريات بجميع أنواعها وأشكالها مثل السكر الأبيض والحلويات والمرببات والعسل وغيرها.
- الابتعاد عن تناول الأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون والكوليسترول مثل صفار البيض والكبد والمخ والزبدة والربيان والمرتديلا والبرجر والسجق.

- الطهي بالبخار أو السلق أو الفرن والابتعاد عن القلي تماماً.
- استخدام الزيوت النباتية بنسبة قليلة جداً مثل: (زيت دوار الشمس، زيت الخرة، زيت الزيتون) والامتناع عن تناول الدهون الحيوانية مثل السمن والزبدة.
- الابتعاد عن تناول المشروبات الغازية وشراب الفاكهة واستبدالها بالعصائر الطازجة الخالية من السكر.

دواء الجلوكوفاج (Metformin) .. ملغم

- إذا كان المريض يأخذ **حبة** واحدة فيأخذها عند الإفطار.
- إذا كان يأخذ **حبتين** في اليوم فيأخذ حبة واحدة عند الإفطار وحبة مع السحور.

- إذا كان يأخذ **٣ حبات** في اليوم فتكون حبتين مع الإفطار وحبة مع السحور.
- إذا كان يأخذ **٤ حبات** في اليوم فتكون حبتين مع الإفطار وحبتين مع السحور.
- ومن يستخدم الجلوكوفاج **طويل المفعول** يجب أخذه مع الإفطار سواء كانت حبة واحدة أو أكثر.

أقراص الجاردينس (Empagliflozin)

أو الفورسيقا (Dapagliflozin)

أو انفوكانا (Canagliflozin)

تؤخذ بعد الإفطار 🍽️

أقراص جانوميت (Sitagliptin+Metformin)

أو جالفس مت (Vidagliptin+Metformin)

تؤخذ حبة بعد الإفطار. 🍽️

وحبة بعد السحور ولا يتطلب خفض الجرعة. 🏠

أقراص الجليبنكلاميد (Glibenclamide)

جرعة الإفطار تؤخذ كما هي. 🍲🥗

وجرة السحور تقلل إلى النصف أو تلغى حسب رأي الطبيب لتفادي انخفاض السكر. 🕌

أقراص الجليكلازايد (Gliclazide)

إذا كانت تؤخذ مرة واحدة تكون عند الإفطار. 🍲🥗

إذا كانت تؤخذ مرتين فتكون عند الإفطار وقبل السحور. 🕌

• ويمكن تقليل الجرعة حسب رأي الطبيب.

مجموعة الأدوية (GLP_1RA) المستخدمة لعلاج السكر النوع الثاني:

فيكتوزا (victoza)

أوزمبيك (ozempic)

تروليسيتي (Trulicity)

مونجارو (Mounjaro)

ريلسوس (Rybelsus)

تؤخذ بعد وجبة الإفطار ولا تحتاج لخفض الجرعة 🍽️🥗

خلال شهر رمضان.

- لا ينصح بالبدء باستخدامها في رمضان بسبب

أعراضها الجانبية مثل الغثيان.

الأنسولين سريع المفعول (Glusline/Aspart/Lispro)

يؤخذ في رمضان **مرتين** باليوم جرعة مع الإفطار 🍽️🥗

والجرعة الثانية مع السحور، ويمكن تقليل جرعة السحور

٣٠-٥٠٪ حسب قياس السكر عند المريض.

أنسولين ليسبرو بروتامين (Mix/50Mix/100Mix25)

🍷 إذا كان يستخدم جرعة واحدة تؤخذ الجرعة كاملة مع الإفطار (ويمكن التعديل حسب قراءة السكر بعد الإفطار).

🕌 إذا كان يستخدم مرتين باليوم تؤخذ الجرعة الأولى كاملة مع الإفطار والجرعة الثانية تؤخذ مع السحور مع إمكانية تقليلها ٢٠ - ٥٠٪ حسب قراءات السكر لدى المريض ورأي الطبيب.

⚠ لا يستخدم أكثر من جرعتين في رمضان.

الأنسولين المخلوط:

🍷 إذا كان يؤخذ مرتين باليوم تؤخذ الجرعة الأولى كاملة مع الإفطار والجرعة الثانية تؤخذ مع السحور مع إمكانية تقليلها للنصف حسب رأي الطبيب وقراءة السكر.

إذا كان يؤخذ **جرعة واحدة** باليوم فتكون مع الإفطار مع تقليل الجرعة ١٥-٣٠٪.

ايزوفان انسولين (مخلوط):

الجرعة الأولى تكون كاملة مع الإفطار. والجرعة الثانية مع السحور ويفضل تقليلها للنصف.

الأنسولين طويل المفعول

(Glargine/Detemir/Degludec)

إذا كان يؤخذ **مرة واحدة** في اليوم تكون الجرعة مع الإفطار مع تقليلها ١٥-٣٠٪.

إذا كانت الجرعة تؤخذ **مرتين** تكون الجرعة الأولى كاملة مع الإفطار والجرعة الثانية مع السحور مع تقليلها للنصف.

أدوية الضغط:

- يفضل أخذ أدوية الضغط في رمضان بعد التراويح لتجنب الإحساس بالدوار مثل دواء الأملوديبين والفلسارتان.
- أدوية الضغط الأخرى التي تستخدم مرتين يمكن تعديل أوقات الجرعات إلى الفطور والسحور.
- أما مدرات البول يفضل أخذها بعد التراويح لتجنب الإحساس بالدوار والانزعاج أثناء النوم.
- من الضروري تقليل كمية استهلاك الملح لأنه يزيد من احتمالية ارتفاع ضغط الدم.
- بسبب التغيرات الحاصلة في رمضان يفضل قياس الضغط في أوقات مختلفة للتأكد من عدم وجود اختلال في قراءات الضغط.
- تجنب المأكولات ذات الدهون العالية والمشروبات التي تحتوي على كافيين لأنها تزيد من نسبة ارتفاع الضغط.

أدوية الكوليسترول: 🧠

🥗 تستخدم أدوية الكوليسترول بعد الإفطار بنفس الجرعة بدون تغيير.

أدوية الصرع: 🧠

يفضل مراجعة الطبيب قبل رمضان لتنظيم أدوية الصرع كما يجب تناول أدوية الصرع في رمضان بنفس الوقت يوميا.

كاربامازيبين (Carbamazepine):

- إذا كانت الجرعة **مرة واحدة** في اليوم تؤخذ بعد الفطور أو بعد السحور مع ضرورة التقيد بنفس الوقت يوميا.
- إذا كانت تؤخذ **مرتين** باليوم فتكون الجرعة الأولى بعد الفطور والثانية بعد السحور مع التقيد بنفس الوقت يوميا.

ديازيبام (Diazepam):

أو- لورازيبام (Lorazepam):

أو- برومازيبام (Bromazepam):

تؤخذ مرة واحدة باليوم بعد صلاة التراويح.

فالبروات الصوديوم (Sodium valproate):

يتأثر امتصاص الدواء بالطعام،

🕌 🥣 إذا كانت الجرعة **مرة واحدة** باليوم تؤخذ بعد

الفطور بساعة أو قبل السحور بساعة.

🕌 🥣 إذا كانت الجرعة **مرتين** باليوم فتكون مرة بعد

الفطور بساعة ومرة قبل السحور بساعة.

أدوية السيولة (أدوية علاج تخثر الدم):

- يجب تناول أدوية السيولة في رمضان بنفس الموعد يوميا لضمان فعاليتها وعدم نسيان الجرعة.

- الأسبرين (Aspirin) يستخدم مرة واحدة بعد وجبة الإفطار لمنع حدوث آثار جانبية في المعدة.
- كلوبيدقريل (Plavix) يستخدم مرة واحدة في اليوم بعد الإفطار أو قبل السحور.
- الوارفارين (Warfarin) يستخدم مرة واحدة باليوم بنفس الجرعة الموصوفة من الطبيب بعد الإفطار بساعتين لمنع حدوث تداخلات مع الطعام (حيث أن الاطعمة التي تحتوي على فيتامين K قد تقلل من فعالية الوارفارين مثل الورقيات والسبانخ والكرنب والأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من الزنجبيل والثوم قد تزيد من فعاليته).
- الإبيكسيبان (Epixipan) يستخدم مرتين باليوم بفواصل زمني بين الجرعتين لا يقل عن ٨ ساعات.

أدوية الربو:

استخدام بخاخ الربو في نهار رمضان لا يفسد الصوم، لأنه غاز مضغوط يذهب إلى الرئة وليس بطعام أو شراب، لذا يجب عليك استخدامه استخداما صحيحا وبانتظام وفق الخطة العلاجية التي وضعها لك طبيبك والتأكد من إتقان استخدام البخاخات أو القمع بطريقة صحيحة حتى تتم الاستفادة الكاملة من الجرعة الموصوفة لك.

يجب عليك تجنب الأطعمة التي تثير الحساسية وتجنب التعرض للمحفزات التي قد تسبب نوبات الربو مثل الجهد البدني الزائد أو الغبار أو الدخان.

بخاخ الفنتولين (Ventolin)

يستخدم عند الضرورة حسب توجيهات الطبيب المعالج إذا كان المريض يستخدم البخاخ العلاجي **مرتين** باليوم فيؤخذ مرة عند الإفطار ومرة عند السحور.

أدوية الغدة:

ليفوثيروكسين (Levothyroxine)

- تناول الدواء مع آذان المغرب بعد أخذ ثمرة وكوب ماء والانتظار من ٣٠ - ٦٠ دقيقة قبل تناول الإفطار.
- أو تناول وجبة الإفطار والتوقف عن تناول الطعام لمدة ٣-٤ ساعات ثم أخذ العلاج والانتظار ساعة كاملة قبل تناول أي طعام آخر.
- ⚠️ امتصاص دواء هرمون الغدة الدرقية يتأثر بالأكل لذا يجب تناوله على معدة فارغة.
- ⚠️ تجنب تناول أقراص الكالسيوم والحديد في نفس موعد تناول دواء الغدة لمدة ٤ ساعات على الأقل.

أدوية المعدة والحموضة والجهاز الهضمي:

- يفضل تناولها بعد الإفطار على ثمرة وماء
- والانتظار لنصف ساعة ثم تناول الوجبة أو قبل السحور بنصف ساعة.

المضادات الحيوية:

🕌 🍲 إذا كان المضاد يستخدم مرة واحدة ينصح بتناوله

عند الإفطار أو السحور بنفس الوقت يوميا.

🕌 🍲 إذا كان المضاد يستخدم مرتين يوميا تكون

الجرعة الأولى عند الإفطار والثانية عند السحور.

- إذا كان المضاد يستخدم ثلاث مرات لا بد من مراجعة الطبيب لصرف بديل مناسب.

أدوية العيون: 🗨️

استخدام القطرات أو المراهم في العين خلال نهار رمضان لا يفسد الصيام لأنه دواء خارجي يوضع في العين ولا يصل للمعدة.

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

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم الصيدلية

HEM1.24.0001616

