

مع بداية شهر رمضان الكريم تكثر الأسئلة عن بعض الإجراءات الطبية والأدوية التي قد تبطل الصيام، خاصة لدى المرضى الذين يتناولون أدوية بشكل منتظم

## تنظيم الأدوية أثناء صيام رمضان

### عمرو زيدان

غير الفم لا تفسد الصيام، مثل الحقن، اللاصقات، الكريمات.

■ ما الأدوية المسموح بتناولها في رمضان؟ هناك بعض الإجراءات الطبية والأدوية التي يسمح بتناولها ولا تبطل الصيام، ولكن يُنصح المريض بتأجيل تناول الأدوية، إذا لم يكن هناك أي ضرر بتأجيلها، إلى الفترة بين الإفطار والسحور. وتشمل تلك الأدوية ما يلي:

- أجهزة الاستنشاق.
- قطرات الأذن والعين، إذا اجتنبت ابتلاع ما نفذ إلى الحلق.
- بخاخات أو قطرات الأنف، إذا لم تصل إلى المعدة عند الاستخدام.
- الأقراص التي توضع تحت اللسان، مثل أقراص نيترو جليسرين.
- الحقن، باستثناء التغذية الوريدية.
- اللبوس أو التحاميل المهبلية.
- غسل الفم أو بخاخ الفم أو الغرغرة، إذا لم يقم الشخص بابتلاعه.
- المسواد التي يمتصها الجلد، على سبيل المثال: اللاصقات الطبية، والمراهم، والكريمات.
- اللقاح الذي يجري حقنه في عضلة الذراع أو الفخذ وليس المعدة.

■ ما الأدوية التي تبطل الصيام؟ الأدوية التي يتناولها المريض عن طريق الفم مع قليل من الماء عادة، وتصل إلى المعدة، بما في ذلك الأدوية التي جرى ذكرها سابقاً، تبطل الصيام، وتشمل تلك الأدوية:

- الكبسولات والأقراص الفموية.
- أدوية الشراب والنقط الفموية.
- قطرات الأنف التي تصل إلى المعدة.
- التغذية الوريدية.
- بخاخات الربو.

في النهاية، يجب استشارة الطبيب المتخصص عن حالة المريض، وما إذا كان قادراً على الصيام دون حدوث مضاعفات لحالته الصحية. كما يمكن مناقشة إمكانية تأجيل جرعة الأدوية التي تبطل الصيام، أو استخدام أدوية بديلة تعطي الفعالية نفسها ولا تبطل الصيام.

سنتناول في هذا المقال تأثير الصيام على تناول الأدوية، وأهم الأدوية التي تبطل الصيام، سواء كان ذلك في رمضان أو في غيره، بالإضافة إلى الأدوية المسموح بتناولها أثناء الصيام.

يجب على المرضى تعديل أدويتهم خلال شهر رمضان لضمان علاج آمن وفعال أثناء الصيام، ويمكن استشارة الطبيب أو الصيدلي للمساعدة في تنظيم الأدوية أثناء الصيام وتعديل الجرعات.

وغيالاً ما تشمل تعديلات الأدوية ما يلي:

1. تعديل توقيت الأدوية على مدار اليوم، على سبيل المثال:
- الأدوية التي تؤخذ مرة واحدة في اليوم، يجري تناولها في وجبة السحور أو وجبة الإفطار. يجب تناول الجرعات في الوقت نفسه كل يوم، أي في السحور أو الإفطار.
- الأدوية التي تؤخذ مرتين في اليوم، يمكن تناول الجرعة الأولى في السحور والثانية بعد الإفطار. مع مراعاة أن ساعات الإفطار وعدم الصيام أقل بكثير من ساعات الصيام خلال أشهر الصيف، بالتالي يجب مراعاة حركية الدواء واستشارة الصيدلي أو الطبيب لتجنب الآثار الضارة. تعتبر هذه النقطة مهمة بشكل خاص للأدوية ذات المؤثر العلاجي الضيق، مثل دواء ثيوفيلين وفينيتوين، وذلك لأن الفرق بين الجرعة العلاجية والسامة لتلك الأدوية بسيط.
- الأدوية التي تؤخذ أكثر من مرتين في اليوم، يمكن استبدال تلك الأدوية بدواء آخر من الفئة العلاجية نفسها التي لها جدول أكثر ملاءمة (أي جرعة واحدة أو مرتين يومياً).
2. تقليل عدد الجرعات اليومية عن طريق تغيير الأدوية القصيرة المفعول إلى تركيبة بطيئة الإطلاق من الدواء نفسه، أو مديدة المفعول بجرعات أطول مرة أو مرتين يومياً.
3. التفكير بإعطاء الدواء بطرق بديلة

لا تُغير جرعة الدواء دون استشارة طبيب مُحدّ يوثق ذلك في فعاليتها وسلامتك (Getty)



## الصيام وتأثيره على الجسم

### هناك بعض الحالات الصحية التي يمنع معها الصوم

الشهية والحد من تناول السعرات الحرارية، بالإضافة إلى زيادة نشاط التمثيل الغذائي. مفيد لصحة القلب، إذ يحسّن من ضغط الدم وينظّم الدهون الثلاثية والكوليسترول الضار.

- يساعد في السيطرة على نسبة السكر في الدم بواسطة التقليل من مقاومة الأنسولين.

- يصلح من الجهاز الهضمي، وينظف الجسم من السموم الضارة.

- يعزّز وظائف المخ والتركيز والمزاج.

- زيادة إفراز هرمون النمو.

وكل هذه الفوائد وأكثر تحدث عندما يكون الصيام صياماً فعلياً (قليل السكريات والدهون، كثير الألياف والخضروات، معتدل الفاكهة)، أما إذا أكلنا ما بين الإفطار والسحور مثل أو أكثر مما نأكل في غير رمضان، فستضيع الفائدة ويعم الكسل والخمول ونخرج من الشهر الكريم بوزن أكبر وصحة أقل.

على مدار شهر رمضان بين الفجر والغروب، يمتنع المسلمون عن الأكل والشرب والجماع وتناول الأدوية عن طريق الفم:

- خلال أول يومين من الصيام، ينخفض مستوى السكر في الدم وضغط الدم قليلاً.
- هنا يأتي دور الجسم، ليقيم بعملية التطهير والتي يصاحبها شعور بالجوع، وربما مع صداع ووبار بالإضافة إلى الغثيان، وهذا ما يجعل الأيام القليلة الأولى هي الأصعب.

- في المرحلة التالية، يعتاد الجسم على برنامج الصيام، ويكون الجهاز الهضمي قادراً على الراحة. حينها يركز الجسم طاقته على شفاء الخلايا وتطهير الجسم، إذ تصبغ كريات الدم البيضاء أكثر نشاطاً في جسم الإنسان، كما تبدأ الأعضاء أيضاً في عملية الإصلاح. وتصبح عملية الشفاء أكثر فاعلية أثناء الصيام، وبالتالي يُصلح الجسم أي خلايا تالفة، كما ترتفع مستويات الطاقة ويزداد تركيز الصائم ويشعر بالعافية.

- مع حلول منتصف الشهر، تتم إزالة السموم من القولون والكلى والكبد والرئتين والجلد.

- خلال آخر أيام شهر رمضان، يكون الجسم قد اعتاد على الصيام، ويصبح أكثر نشاطاً، كما تتحسن الذاكرة والتركيز. وتنتهي الأعضاء من عملية الشفاء، وبمجرد إزالة جميع السموم، يصبح الجسم قادراً على العمل بأقصى طاقته.

■ فوائد الصيام في رمضان

يمكن أن يوفر الصيام العديد من الفوائد الصحية، والتي تشمل:

- المساعدة في إنقاص الوزن عن طريق تقليل



يحصه الجسم على فوائد الصيام حيث يكون صياماً صحيحاً منضبطاً (Getty)

## معلومة تهمك

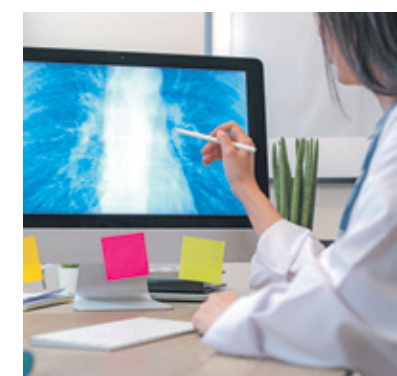
### أول دواء بيولوجي لمرض الانسداد الرئوي المزمن

في خطوة طبية مهمة ومبشرة، منحت إدارة الغذاء والدواء مراجعة أولوية لدواء دوبيلوماب، لعلاج المرض الرئوي الانسداد المزمن مع التهاب من النوع الثاني، وذلك بناءً على نتائج إيجابية من تجارب المرحلة الثالثة، إذ أظهر الدواء فعالية جيدة في تحسين حالة المرضى.

وفي حال الموافقة عليه، سيكون «دوبيلوماب» العلاج البيولوجي الأول والوحيد المعتمد لمرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD)، والذي يعد مرضاً تنفسياً شائعاً يدمر الرئتين، ويسبب انخفاضاً تدريجياً في وظائف الرئة. يسمى أحياناً انفتاح الرئة أو التهاب القصبات المزمن.

دواء دوبيلوماب هو جسم مضاد وحيد النسيلة (دواء بيولوجي) يُعطى عن طريق الحقن تحت الجلد، ويمكن استخدامه لعلاج العديد من الحالات الالتهابية. يُعطى دواء دوبيلوماب الاستجابة الالتهابية لمستقبلات إنترليكين 4 و 13، ويركز العلاج على المصابين بالالتهاب من النوع الثاني.

ويُعد دواءً واعداً في علاج مرض الانسداد الرئوي المزمن مع التهاب النانوي أو الإضافي، كما يُظهر تحسناً في جودة الحياة ووظائف الرئة. ومع ذلك، لا تزال هناك حاجة إلى المزيد من الأبحاث لتأكيد فعاليته للمرض.



### سؤال في الصحة

خالى أجرى عملية قلب مفتوح، وبعد العملية تعرّض لجلطة في القلب وقلبه توقف لمدة دقيقة ونصف، فأدخلوه العمليات وأنعشوه وأزالوا الجلطة، وهو الآن في غيبوبة منذ خمسة أيام، أجرينا أشعة مقطعية على الدماغ تبين أن هناك جلطة دماغية.. هل ممكن أن يفيق؟

### الأخ الكريم:

السكتة الدماغية يمكن أن تحدث بعد عمليات القلب بنسبة نحو 2% من هذه العمليات، ويكون احتمال حدوثها أكبر مع التقدم في العمر، ووجود أمراض أخرى لدى المريض، مثل ارتفاع ضغط الدم وداء السكري وارتفاع الكوليسترول. بشكل عام، كلما تأخرت البيقظة بعد حدوث السكتة الدماغية كان احتمال عودة القدرات العقلية التامة أقل، وإن فترة غيبوبة لمدة خمسة أيام تعتبر فترة طويلة، ولكن يصعب تقدير احتمال الصحو لأن المريض ربما يكون تحت تأثير أدوية التخدير والمهدئات. تجب متابعة العلاج ودعم المريض بكل ما قد يحتاج إليه من رعاية مشددة وتنفس وتغذية وأدوية، وانتظار تطوره حالته العصبية، فربما يتحسن ويصحو بفضل الله ورعايته.

### د. عامر شيخوني

أستاذ جراحة القلب والصدر

لأسئلتكم:

health@alaraby.co.uk