

توصیه های دارویی و تغذیه ای برای روزه داران

معاون غذا و داروی علوم پزشکی ایران گفت: بیماران نباید در ماه رمضان بدون مشورت با داروساز یا پزشک معالج خود، اقدام به قطع دارو، تغییر یا کاهش دوز مصرفی، تغییر در تعداد دفعات مصرف دارو، عدم رعایت فاصله زمانی یا تغییر زمان مصرف آنها کنند.



معاون غذا و داروی علوم پزشکی ایران گفت: بیماران نباید در ماه رمضان بدون مشورت با داروساز یا پزشک معالج خود، اقدام به قطع دارو، تغییر یا کاهش دوز مصرفی، تغییر در تعداد دفعات مصرف دارو، عدم رعایت فاصله زمانی یا تغییر زمان مصرف آنها کنند.

به نقل از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی ایران، دکتر مهران ولایی، چگونگی مصرف دارو ها در ماه رمضان را یکی از نگرانی های بیماران عنوان کرد و افزود: طی این ماه تغییرات بسیار زیادی در بدن رخ می دهد که این امر می تواند وضعیت بیماری و دارو درمانی افراد را تحت تاثیر قرار دهد.

وی ادامه داد: بنابراین بیمارانی که مجاز به روزه داری هستند و همزمان به مصرف داروها نیاز دارند باید توصیه هایی را رعایت کنند؛ به عنوان نمونه مادران باردار، شیرده و بیماران مبتلا به دیابت، فشارخون، روده تحریک پذیر، یبوست، زخم های گوارشی و اختلالات کلیوی باید پیش از اقدام به روزه داری با پزشک معالج خود در خصوص اقدام به روزه داری و همچنین نحوه مصرف داروها، مشورت کنند.

معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: مصرف کافی آب و مایعات با توجه به نقش مهم آنها در دفع داروها و متابولیت های (سوخت و ساز) ناشی از آنها باید مورد توجه قرار گیرد و در فاصله بین افطار تا سحر باید به میزان کافی آب و مایعات به آنها برسد. این اقدام ضمن تامین نیاز بدن روزه داران به مایعات - به ویژه در زمانی که ماه مبارک رمضان در فصل گرما قرار دارد -، شرایط لازم را برای دفع مناسب داروها و متابولیت های آنها از بدن فراهم خواهد کرد.

ولایی تاکید کرد: رعایت نکردن این اصول می تواند منجر به عدم کارآیی دارو، عدم دستیابی به اثرات درمانی، بروز اثرات جانبی و تشدید بیماری شود.

توصیه های دارویی برای دیابتی ها

معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی ایران به بیمارانی که انسولین مصرف می کنند، توصیه کرد تا قبل از اقدام به روزه داری با پزشک معالج خود حتما مشورت کنند. نیاز به تنظیم و کنترل مرتب قند خون برای همه مبتلایان به دیابت، بسیار اهمیت دارد.

ولایی گفت: بیمار و خانواده فرد مبتلا به دیابت باید در رابطه با خطرات احتمالی تهدید کننده در ایام روزه داری مورد مشاوره قرار گیرند و 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 آموزش لازم را دریافت کنند؛ به علاوه روش درمان و اقدامات لازم در صورت بروز مشکل به همراه بیمار آموزش داده شود.

توصیه های دارویی برای دیگر بیماری ها

معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: با توجه به اهمیت زیاد خطر تغییر دوز دارو در بیماران مبتلا به بیماری انسدادی ریوی (COPD) و صرع در ایام روزه داری، پزشکان و داروسازان باید به این بیماران در رابطه با قطع دارو و بازگشت حملات تشنجی در مبتلایان به صرع، مشاوره دقیق بدهند.

ولایی خاطرنشان کرد: همچنین باید توصیه های لازم به بیماران مبتلا به آسم که با قطع داروهای استنشاقی و افشانه های تنفسی دچار حملات آسمی می شوند، ارائه شود.

وی در باره داروهای با خاصیت ادرارآور (مُدر) نیز گفت: بیماران برای جلوگیری از دست رفتن آب بدن باید با نظر و مشورت پزشک معالج اقدام به کاهش دوز این داروها کنند.

معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی ایران اضافه کرد: جهت درمان برخی عفونت ها در فرد روزه دار، پزشک معالج می تواند اقدام به تجویز آنتی بیوتیک هایی کند که به جای چند بار مصرف طی روز، یک یا دو بار در روز مصرف شود.

ولایی افزود: برخی داروها در تداخل با غذا می تواند موجب کاهش، افزایش یا تاخیر در رسیدن دارو به غلظت مناسب آن در خون شود بنابراین درباره این داروها نیز مشورت با دکتر داروساز، امری ضروری و مفید است.

وی ادامه داد: شدت تداخل و اینکه آیا اثر آن بر جذب دارو مثبت است یا منفی به عوامل متعددی مانند ماهیت فیزیکی و شیمیایی دارو، فرمولاسیون، نوع غذا و فاصله زمانی بین خوردن غذا و مصرف دارو بستگی دارد. نوع غذا و فاصله زمانی بین خوردن غذا و مصرف دارو طی ماه رمضان که الگو و ترکیب غذاها تغییر می کنند، اثر فزاینده ای می تواند داشته باشد.

توصیه هایی برای رژیم غذایی

معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی ایران در ادامه به رعایت نکات تغذیه ای در ماه رمضان تاکید کرد و گفت: در این ماه، رژیم غذایی باید ساده باشد و تاحدامکان به نسبت قبل خیلی تغییر نکند.

ولایی اضافه کرد: همچنین رژیم غذایی باید طوری تنظیم شود که روی وزن تأثیر زیادی نداشته باشد. با توجه به ساعات طولانی ناشتا بودن، باید غذاهایی مانند غذاهای حاوی فیبر زیاد که زمان بیشتری برای هضم نیاز دارند مصرف کرد.

وی ادامه داد: این غذاها شامل غذاهای حاوی سبوس گندم، گندم سبوس دار، غلات و حبوبات، سبزی ها، مانند لوبیای سبز، نخود، ذرت، اسفناج، برگ چغندر، میوه های با پوست، میوه خشک شده مثل برگه زردآلو، انجیر، آلو خشک و بادام است. به علاوه غذاهای مصرفی باید با یکدیگر در حالت تعادل باشند و رژیم غذایی شامل همه گروه های غذایی مانند میوه سبزیجات، گوشت، مرغ، ماهی، نان، حبوبات و محصولات لبنی باشد.

این مقام مسئول در دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: همچنین مصرف غذاهای سرخ شده، غذاهای حاوی قند زیاد، مصرف چای و نوشیدنی های حاوی کافئین باید محدود شود.

ولایی اظهار کرد: روزه از نظر تغذیه ای، بدون سحری توصیه نمی شود. در افرادی که بی سحری روزه می گیرند، کمبود بیش از حد انرژی، موجب می شود بدن از منابع چربی برای تامین انرژی استفاده کند و در اثر سوخت ناقص چربی ها، ترکیباتی در بدن ایجاد می شود که منجر به ایجاد بوی بد دهان، سردرد، دردهای عضلانی شده و فرد احساس می کند که سالم نیست.

توصیه هایی برای افطار

معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: یک روزه دار در طول روز با کمبود آب و نمک ها یا الکترولیت و قند مواجه است. بنابراین هنگام افطار به نحو شایسته ای این کمبودها باید جبران شود. شروع افطار با مایعات گرمی مانند آب، چای، شیر، سوپ سبزیجات به همراه چند عدد خرما مناسب است.

ولایی خاطر نشان کرد: حداقل نیم ساعت بعد از صرف این وعده ها نخوابید. زیرا این کار باعث فشار به دهانه معده و عدم قرار گیری غذا در انتهای معده برای هضم کامل می شود. بنابراین پیامدهایی مانند رفلاکس، نفخ و سوء هاضمه را به دنبال خواهد داشت و از سوی دیگر خواب نیز ناآرام و مختل می شود.

وی گفت: خوردن برخی میوه ها مانند هندوانه، هلو، خیار، خربزه برای گشودن روزه پس از یک روز طولانی مناسب نیستند و موجب تولید مواد نامناسب در دستگاه گوارشی می شوند. آب بسیار سرد نیز در این هنگام باعث از بین رفتن حرارت ذاتی معده شده و آن را ضعیف می کند.

وی یادآور شد: همچنین مصرف نان، پنیر، سبزی و مایعات به همراه خرما بهترین افطار به شمار می رود و صرف شام به منظور جلوگیری از ولع بعد از افطار یک تا 2 ساعت بعد توصیه می شود.

منبع: ایرنا