



وزارة الصحة
دولة فلسطين
دائرة المعلومات الدوائية

دواؤك فري رمضان

اصدارات التثقيف الدوائي

« 1 »

حزيران 2014 م

مقدمة

في شهر رمضان المبارك تنحصر إمكانية أخذ الدواء لتصبح أقصر من المعتاد ، لذا يجب عدم إهمال الأمر واستشارة الطبيب أو الصيدلي حول مواعيد أخذ الجرعات . الصيام مع ارتفاع درجة الحرارة يعرض الصائم للتعب والمشاكل الصحية المختلفة إذا لم يحتاط من خطورة الجفاف جيدا.



نصائح طبية للتخفيف من شدة العطش وتجنب خطر الجفاف خلال شهر رمضان

- تجنب الأغذية والمشروبات السكرية المركزة، لاسيما في فترة السحور، والتوابل الحارقة والأغذية شديدة الملوحة لأنها تسحب السوائل من الخلايا ومن الدم، فتزداد حاجة الجسم للماء.
- الإكثار من تناول الفواكه والخضروات، لأنها تحتوي على نسبة عالية من الماء والألياف التي تبقى في الأمعاء أطول نسبيا مما يقلل الاحساس بالجوع والعطش.
- تجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس قدر الإمكان.
- الحرص على شرب ثمانية كاسات ماء على الأقل بالوقت ما بين الإفطار والسحور.
- أخذ الحبيطة للمرضى الذين يتناولون مدرات البول.
- محاولة تقليل شرب القهوة والشاي لاحتوائها على نسبة من الكافيين والسكر التي تسبب جفاف.

شرب العرقسوس

- لا ينصح بالإكثار من شرب عرقسوس مع أدوية الضغط .
- شرب عرقسوس مع دواء السيولة (وارفارين) يعرض المريض لخطر تجلط الدم .

شرب الماء وتناول الطعام

- تجنب شرب الماء خلال تناولك وجباتك الرئيسية واجعلها قبل الأكل وبعده.
- عند تناول دوائك احرص على شرب الماء بكثره لتسهيل عملية امتصاص الدواء والتقليل من عوارضه الجانبية.
- لخلو الجسم من الطعام والشراب لفترة طويلة أثناء الصيام يستحسن عدم الافراط وملئ المعدة بشكل سريع.

طريقة اخذ الدواء

- إذا كان المريض يستخدم الدواء مرة في اليوم فبإمكانه أخذه عند الفطور أو السحور.
- أما إذا كان يستخدم دوائه مرتين في اليوم ، فبأخذه عند الفطور والسحور .
- أما الأدوية التي تأخذ ٣ أو ٤ مرات في اليوم ، يجب استشارة الطبيب فهناك امكانية وجود بديل مناسب .
- استفسر عن جرعة أدويةك المدرة للبول لتغييرها بما يناسب مواعيد نومك وصلاتك في رمضان.
- أخذ المضادات الحيوية بدون استشارة طبيب عادة سيئة يجب التخلي عنها، ومن الأفضل أن يوصف للمريض مضادات أو أدوية طويلة المفعول لكي تناسب أوقات افطاره في رمضان.
- حبوب الكالسيوم يجب ان تؤخذ على معدة خالية مع الحرص على تجنب تناول الطعام إلا بعد مرور ساعة عالأقل.
- يستطيع الطبيب أن يعطي بدائل للدواء ليجعل المريض منضبطاً في أخذ أدويته.

ما يفطر ولا يفطر من الادوية !

- دواء القرعرة لا يفطر بشرط عدم ابتلاع شيء منه.
- الصبغات الملونة التي تعطى عن طريق الوريد لا تفطر فالغرض منها الفحص وليس التغذية.
- تناول الأقراص الدوائية يُفسد الصيام، إلا أن الحقن واللصاقات والقطرات الأذنية والعينية لا تُفسد الصيام لأنها لا تُعد طعاماً ولا شراباً
- (على الرغم من وجود اختلافات في الرأي بين فقهاء المسلمين حول هذه القضايا).
- تقول الشريعة الإسلامية إن المرضى لا ينبغي أن يصوموا، إلا إذا سمح الأطباء بذلك.

مرضى ارتفاع ضغط الدم والقلب

- يمكن للأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم المسيطر عليه جيداً أن يصوموا؛ ولكن قد يطلب الطبيب منهم تغييراً في أدويتهم لمساعدتهم على تناول الأقراص خارج أوقات الصيام.
- اختلاف النمط الحياتي لمرضى ارتفاع ضغط الدم في رمضان قد يعرضهم لحالات هبوط الضغط .
- الاختلاف في أوقات النوم قد يكون سبباً رئيسياً في اختلال الضغط .
- يجب تناول أدوية الضغط بانتظام .
- النظام الغذائي والرياضة البدنية يساعد على المحافظة على ضغط الدم

- تناول الخضروات المحتوية على بوتاسيوم وكالسيوم (البروكلي والفطر والبطاطس والذرة و الجزر) مع الأدوية يحافظ على ضغط الدم .
- تجنب المالح والمخللات والتقليل من ملح الطعام والأطعمة المليئة بالدهون.
- الديجوكسين دواء للقلب ينبغي أخذه قبل الأكل بساعه أو بعده بساعتين لأن الأطعمة عالية الألياف تمنع امتصاص الدواء فيقلل تأثيره.
- يستطيع معظم مرضى القلب أو ارتفاع الضغط الصيام بعد مناقشة طبيبهم والتزامهم بالنصائح الطبية لكن هناك عدة حالات لايسمح لهم بالصيام.
- قد يؤدي أخذ أدوية الضغط مباشرة بعد الفطور (على معدة فارغة) إلى هبوط في الضغط خصوصاً بعد أن يصل الدواء لأعلى تركيزه في الدم.

من لا يناسبهم الصيام من مرضى القلب

- 1- مرضى الجلطة الحديثة.
- 2- المصابون بهبوط حاد شديد لم يُسيطر عليه بعد .
- 3- المصابون بالذبحه القلبية غير المستقره .
- 4- المرضى الذين هم في حاجة لدخول المستشفى.
- 5-الذين يحتاجون الى علاج في أثناء النهار عن طريق الفم أو الحقن

هل يجب الصيام على الشخص المصاب بانخفاض في ضغط الدم؟

بالنسبة للشخص المصاب بانخفاض في ضغط الدم، ولكنّه سليم من النواحي الصحيّة الأخرى، يُمكنه أن يصوم. ولكن، يجب أن يحرصَ المرضى على شرب ما يكفي من السوائل، وتناول ما يكفي من الملح.

مرضى الاكتئاب

- مريض الاكتئاب يستطيع الصيام بعد استشارة الطبيب وتحديد جرعات ادويته بما يناسب رمضان.
- تؤخذ الأدوية المضادة للاكتئاب على حسب موعد نوم المريض فالتى تسبب النعاس تؤخر الى وقت متأخر قبل النوم.
- أما أدوية الاكتئاب التي تنشط يجب أخذها بعد الفطور مباشرة حتى لا تسبب اضطرابات في النوم.

مرضى السكري

- يفضل الإفطار للسيدة الحامل المصابة بالسكري للحفاظ على صحة الحامل والجنين ولكن إذا شعرت الحامل أنّها قويّة وسليمة بما يكفي لكي تصوم، لاسيما خلال الجزء الأول من فترة الحمل، فيمكنها فعل ذلك. أما إذا شعرت أنّها ليست بحالة صحيّة جيّدة بما يكفي لكي تصوم.
- لا حرج في أخذ حقنة الأنسولين وحقن التطعيم في نهار رمضان.
- مرضى السكري من النوع الثاني (غير المعتمد على الأنسولين) : يمكنهم الصيام في رمضان بأمان ودون مضاعفات.
- مرضى السكري من النوع الأول (المعتمد على الأنسولين) يمكنهم الصيام في رمضان، لكن مع الاحتياط والانتباه وأخذ الملاحظات التالية بعين الاعتبار:
 - لا بد أن تكون الحالة الصحيّة للمريض مستقرّة قبل رمضان، وأنّ يكون السكري من النوع المتذبذب، الذي تصاحبه حالات انخفاض أو حموضة كيتونية متكرّرة.
 - يشترط بعض الأطباء، من خلال خبرتهم، ألا تكون الجرعة التي يستخدمها المريض من الأنسولين عالية وأنّ النوع السريع من الأنسولين، يمكن أن يكون أنسب من الأنسولين العادي للصابئين. وعلى كلّ حال فلكلّ مريض حالته الخاصّة التي يحددها الطبيب.

غذاء مريض السكري في رمضان

- يجب على مريض السكري عدم إهمال غذائه في رمضان، وأن يتناول ثلاث وجبات، واحدة عند الفطور، وأخرى عند السحور، ولا بد من وجبة ثالثة بينهما.
- الإكثار من شرب الماء والسوائل غير المحلاة، وعدم شربها كلها دفعةً واحدة، بل تفريقها على الليل.
- يُفضّل تأخير وجبة السحور إلى السحر قبل الصلاة.
- لا بأس أن يستمتع مريضُ السكري بحلويات رمضان ومقليّاته، لكن بالقدر المعقول الذي يتناسب مع حالته الصحيّة، وكميّة السعرات الحراريّة المحدّدة له في اليوم، وسيكون اختصاصي التغذية خير من يفيدك في الاختيار.
- ولا مانع أيضاً أن يفرّح الصائم بوجبات يوم العيد، لكن عليه ألا ينسى نفسه، فيرتفع لديه السكر ارتفاعاً مفاجئاً يقلب عليه يوم العيد في الطوارئ

كيفية استعمال دواء السكري في رمضان

- ✳️ **توقيت جرعات الدواء :** يتفق الأطباء على أن جرعة الصباح قبل رمضان تصبح مع وجبة الإفطار، وتصبح جرعة المساء مع السحور.
- من يتناولون حبة واحدة يومياً بالقم مثل الروزغليبتازون؛ فإن الاحتمال بأن تؤدي لهبوط السكر قليل، وبالتالي يكون تناول الجرعة مع الإفطار بعد أذان المغرب. أما الأنواع الأخرى من الأدوية فبسبب الخوف من أن تؤدي لهبوط في السكر، فإن على المريض أن يفطر عند أذان المغرب على ثلاث تمرات وماء وقبل أن يتناول وجبة الإفطار الرئيسية يتناول جرعة الدواء.
 - إذا كان المريض يتناول الدواء ثلاث مرات يومياً مثل دواء الميتفورمين، فيجب تغيير الجرعة إلى مرتين يومياً، وإذا كان يتناوله مرتين يومياً فتكون الجرعة الأكبر عند الإفطار والأقل عند السحور.
 - أدوية السلفونيل يوريا مثل الغلامبيبرايد أو الغليبينكلاميد؛ فإن كامل جرعتها يتم تناولها عند الإفطار، وتتم مناقشة الأمر مع الطبيب فيما إذا كانت هناك حاجة لجرعة أخرى عند السحور، وفي حال الحاجة فإنها يجب أن تكون نصف الجرعة المعتادة قبل رمضان.

- حقن الأنسولين؛ بسبب اختلاف النظام الغذائي خلال شهر رمضان فإن أفضل طريقة لأخذ الأنسولين تكون بعكس توقيت الجرعتين بحيث تؤخذ الجرعة الأكبر بعد الإفطار أما الجرعة الأصغر فتؤخذ قبل السحور بنصف ساعة. أما إذا كان المريض يتناول الأنسولين طويل المفعول (لانتوس) فإن عليه اخذ الجرعة المعتادة عند الإفطار.

2. مقدار الجرعة :

- هناك رأيان للأطباء، أحدهما - وهو رأي الأكثرية - ينصح بإنقاص الجرعة التي تكون في السحور إلى النصف، خوفاً من حصول هبوط شديد للسكر في أثناء النهار، والرأي الآخر لا يرى حاجة لذلك، بل تكون كميات الدواء كما هي قبل رمضان، والذي يتغير هو توقيتها فقط، ولكل مريض وضعه وحالته الخاصة، فليناقشها مع طبيبه المعالج.
- من أكثر طرق إعطاء الأنسولين لمرضى السكري راحة للمريض وضبطا للسكر في الدم طريقة " الجرعة المخلوطة المقسومة" بمعنى أن يعطى المريض جرعتين من الأنسولين المخلوط بنسبة 30/70 أو جرعتين من الأنسولين المائي والأنسولين العكر.

الفترة الجرعة لمرضى السكري الصائم

الفترة التي تسبق صلاة المغرب بساعة أو ساعتين، لأن مستوى السكر فيها يكون متديناً، لذلك تجنّب إجهاد نفسك في هذه الفترة، وتجنّب النوم فيها، لأن السكر قد ينزل مستواه وأنت نائم لا تشعر.

يجب ألا ننسى أعراض انخفاض السكر:

إحساس بالجوع مع دوخة وصداع وتعرّق وشعور بالضعف العام والعصبية؛ فإذا شعر مريض السكري بهذا، فإن لك مندوحة أن يقطع صيامه ويتدارك نفسه بقالب من السكر يمسه أو كأس من العصير يشربه، ولو كان ذلك قبيل أذان المغرب، وسيؤجر على نيته إن شاء الله.

مرضى الصداع النصفي الشديد

الأشخاص المصابون بالصداع النصفي غير المسيطر عليه قد يكون الصيام صعباً عليهم؛ إلا أنه يُمكن معالجة الصداع النصفي بالأدوية المناسبة وبتغييرات معينة على نمط الحياة. ومع ذلك، ينبغي سؤال الطبيب للحصول على مزيد من النصائح المتعلقة بالسيطرة على الصداع النصفي.

في حال كان الشخص يتناول أدويته في أوقات منتظمة؛ فهل لا يزال يمكنه الصوم؟

- إذا كان ينبغي تناول الدواء في أثناء فترة الصيام، فإنه لا يصوم.
- إذا احتاج إلى هذا الدواء كعلاج لفترة قصيرة، يمكنه تعويض الأيام الفائتة عن طريق الصيام في أيام أخرى عندما يكون في حالة جيدة.
- إذا كان الشخص يتناول أدوية مزمنة، عندئذٍ يمكنه التحدث مع الطبيب حول ما إذا كان يمكنه تغيير هذه الأدوية، بحيث يستطيع تناولها خارج أوقات الصيام.
- في حال كان المرض غير مستقر أو غير مسيطر عليه، فإنه لا ينبغي الصيام. وبالنسبة للذين لا يقدرّون على قضاء الصوم في وقت لاحق، بسبب استعمالهم للأدوية لفترات طويلة، فأولئك يجب عليهم أن يدفعوا فدية.

مرضى اضطرابات الغدة الدرقية

- مرضى نقص نشاط الغدة غالباً يتناولون دواء الثايروكسين مرة واحدة يوميا وهو يتأثر بالأكل وبالتالي فيجب تناوله بعيدا عن مواعيد الوجبات بأن يكون ذلك عند منتصف الليل أو قبل السحور بساعة و بعد ساعتين على الأقل على آخر وجبة ليغطي مفعوله اليوم كامل. كما يجب عليهم أن يتأكدوا من قياس مستوى الهرمون مرة واحدة على الأقل في رمضان بسبب تغير موعد الجرعة.
- أما المصابون بفرط نشاط هذه الغدة فإن أدويتهم يوجد لها بدائل تستخدم مرتين فقط في اليوم وبالتالي يمكنهم التحول إليها بعد استشارة المختصين .

أنواع أدوية الصدر المزمنة

بالنسبة للربو فإن نوبته الخفيفة لا تحتاج إلى تناول أقراص عن طريق الفم. أما الحالات التي تتطلب ذلك فإنه يمكن تناول الأقراص ممتدة المفعول عند الإفطار والسحور. وعموماً على مريض الربو الإكثار من السوائل أثناء الليل لتعويض نقصها أثناء الصيام الذي يؤدي إلى لزوجة البلغم وصعوبة إخراجها من الصدر.

- **البخاخ الغازي**: يمكن لمريض الربو أن يأخذ البخاخ الغازي الموسع، عند الحاجة إليه، ولو في النهار فإنه لا يفطر
- **البخاخ المسحوق**: بإمكان مريض الربو الذي اعتاد على النوع المسحوق أن يتوقف عنه مؤقتاً في رمضان، ويأخذ البخاخ الغازي.
- **البخاخ المائي**: حيث يجعل الدواء مع محلول الماء المقطر في جهاز تبخير، متصل بقناع أنفي، يضعه المريض على أنفه وفمه ليستنشق الدواء. هذا العلاج إسعافي، فإذا احتاج إليه المريض فليأخذه ويفطر. وإن كان في الحقيقة يمكن الاستعاضة عنه بكميات متكررة متتابعة من البخاخ الغازي، وسيعطي النتيجة نفسها.
- **بخاخ الأكسجين**: ويسميه الناس الأسطوانة. ويحتاج إليه مريض أمراض الرئة المزمنة والتليف والتكيس الرئوي. وهذا بإجماع المعاصرين لا يفطر، لأنه الأكسجين نفسه الذي نستنشق من الهواء!

الحبوب والكبسولات

هذه تفتقر طبعاً، لكن الحاجة إليها أقل، وأغلبها مضادات حيوية يأخذها المريض عند الحاجة. وبعضها حبوب كورتيزون أو مادة الثيوفيلين، وهذه بالإمكان أخذها بين الفطور والسحور.

ولابد من التنبيه الشديد هنا إلى أنه لا يجوز لمريض الربو أن يترك أخذ البخاخ الموسع عندما يحتاج إليه رغبة منه في عدم قطع الصيام، فإن هذا في رأي الكثيرين نوع من الإلقاء بالنفس إلى التهلكة. وإذا كان المريض لم يقتنع بأن البخاخ الغازي لا يفطر، فلا عليه! يأخذ العلاج ويفطر ويقضي فيما بعد، والحمد لله!، أما أن يعرض نفسه للخطر ويرفض أخذ العلاج والعمل برخصة الله، فقد آذى نفسه ولم يأخذ برحمة الله له.

مرضى الصَّرع والشلل الرعاش

يحتاج هؤلاء المرضى إلى جرعات دقيقة من الأدوية، وقد يبقى المريض عدّة أشهر في مواعيد ومراجعات حتى تنضبط جرعته التي تناسبه، وتؤخذ هذه الأدوية مرتين أو ثلاث مرّات وأحيانا أربع مرّات في اليوم. ولذلك على المريض التنسيق مع طبيبه قبل رمضان، بحيث يُعاد ترتيب الجرعات بين الضور والسحور، وليس من مصلحته أن يغيّر من جرعات الأدوية أو مواعيدها بنفسه، كما أن على المريض أن يأخذ كفايته من النوم والراحة، وأن يحرص ألاّ يختل برنامجه اليومي في رمضان بشكل مفاجئ. أما المرضى الذين لم تستقرّ حالتهم بعد على جرعات ثابتة، فقد لا يكون من المناسب أن يصوموا هذه السنة، والقرار على كلّ حال يُؤخذ بالتشاور مع الطبيب.

مرضى جلطة الدماغ

مرضى جلطة المخ يتفاوتون كثيراً، فبعضهم حالته مستقرّة، وبعضهم حالته متدهورة، وقد لا يمكنه الصيام، والقرار كالعادة يُؤخذ بالتشاور بين الطبيب والمريض أو ذويه.

عسر الهضم والقولون العصبي

رمضان منحة إلهية لتعزيز الانضباط النفسي وهذا أكثر ما يحتاجه مريض القولون العصبي، فحالتهم تتحسن كثيراً إذا قاموا أيضاً بإتباع النصائح الطبية. الخبرة العملية لكثير من الأطباء تشير إلى أن هؤلاء المرضى يتفاوتون كثيراً في رمضان، فبعضهم لا يتأثر بالصيام، وبعضهم تزداد حالته سوءاً، وبعضهم قد يتحسن. والغالبية العظمى من هؤلاء المرضى يمكنهم الصيام إذا تناولوا علاجهم بانتظام، والتزموا بحمية عسر الهضم وحمية القولون العصبي :

- حيث يُفضل تقليل الدهون، وتناول وجبات صغيرة متفرقة، وتجنّب التخمّة والأطعمة المهيجّة والمثيرة والمسببة للغازات و المقلية والشاي والقهوة .
- لا يوجد نظام غذائي يلائم جميع مرضى القولون العصبي، والاعتقاد أن الأغذية المليئة بالألياف مناسبة لجميع المرضى خاطئ.

قرحة المعدة والأثنا عشر

قبل اكتشاف أدوية القرحة كان الصيام بالنسبة لمرضى القرحة مشكلة حقيقية، وظهرت فتاوى من علماء ذلك الوقت تبيح لهم الإفطار، أما الآن فقد أصبح هذا جزءاً من التاريخ في حق الغالبية من مرضى القرحة إذا تناولوا علاجهم بانتظام، فله الحمد والمنة.

أمراض هضمية لا يُنصَح معها الصيام

- أمراض الكبد المتقدمة التي يصاحبها تلف متقدّم، وبعض حالات الالتهاب الكبدي الحاد.
- حالات النزف من الجهاز الهضمي.
- بعض حالات القرحة الهضمية المتقدمة.

أمراض الكلى

الحصيات الكلوية

النصيحة الهامة لمرضى الحصيات، إذا رغبوا في الصيام، أن يُكثروا من شرب السوائل ليلاً، وخاصة عند السحور، مع تجنب التعرّض للحرّ والمجهود الشاق في أثناء النهار؛ كما يُنصَح هؤلاء باستشارة اختصاصي التغذية لمعرفة نوع الغذاء المناسب لهم.

الضعف الكلوي والفشل الكلوي وغسل الكلى

- لكل مريض وضعه الخاص به، وبعض حالات الضعف البسيط لا تتأثر بالصيام، لكن حالات الضعف الشديد التي تصل إلى الفشل الكلوي، فهؤلاء قد لا يمكنهم الصيام. وطبيبك خير من يستطيع تحديد ذلك.
- وبالنسبة لمرضى الفشل الكلوي المزمن فإن معظم أدويتهم تؤخذ مرتين يومياً. أما أدوية خفض الفوسفات فهي تؤخذ عادة مع الوجبات وبالتالي يمكن تناولها عند الإفطار والسحور.

○ الأشخاص الذين يغسلون الكلى عن طريق البطن، يجب عليهم ألا يصوموا، وينبغي أن يدفعوا فدية. أما بالنسبة لغسيل الكلى العادي فهو يجري ثلاث مرّات في الأسبوع تقريباً، ويسبّب تغييرات كبيرة في السوائل والأملاح داخل الجسم؛ ولذلك، يجب على مثل هؤلاء المرضى ألا يصوموا، كما ينبغي أن يدفعوا فدية. ولكن، قد يكون بإمكانهم الصيام في غير أيام الغسل، وهذا أمرٌ تجري مناقشته مع الطبيب المعالج.

التهاب المسالك البولية

كان الصيام في السابق لهؤلاء المرضى يسبّب مشكلة، لاحتياجهم لتناول المضادات الحيوية ثلاث مرّات إلى أربع مرّات في اليوم؛ أما الآن فقد ظهرت مضادّات حيوية كثيرة يمكن أخذها مرّتين في اليوم، فقد زال الإشكال، والحمد لله، لكن على المريض الإكثار من شرب السوائل.

زارعو الكلى

زارع الكلى يمكنه الصيام عند استقرار حالته بعد العملية، ويستغرق هذا قريباً من السنة عادة.

المغص الكلوي

ساد اعتقاد بأن نسبة المغص الكلوي تزيد في رمضان، لكن الدراسات أكّدت أنّ نسبة المغص الكلوي تزيد في فصل الصيف وتقلّ في الشتاء، وأنّه لا علاقة لها بشهر رمضان بحدّ ذاته.

الحامل

أكّدت جميع هذه الدراسات أنّ الصيام لا يؤثّر في الجنين نفسه، لكنّه قد يؤدّي إلى حدوث انخفاض في السكر لدى بعض النساء، خاصة في الأشهر الأخيرة.

أغلب الحوامل يستطعن الصيام من دون مضاعفات. والأمرُ يختلف من حاملٍ لأخرى، وهو يعتمد بشكلٍ كبير على صحّة الأم قبل الولادة، وعلى الانتظام في المتابعة لعيادة الحمل؛ فإذا كانت المؤشّرات والتحاليل سليمة، فالأمر مطمئن، وإذا ظهرت مؤشّرات أو تحاليل تدعو للقلق، فعلى الحامل التشاور مع الطبيبة لاتخاذ القرار المناسب بإكمال الصيام أو الإفطار.

الأمُ المرضعة

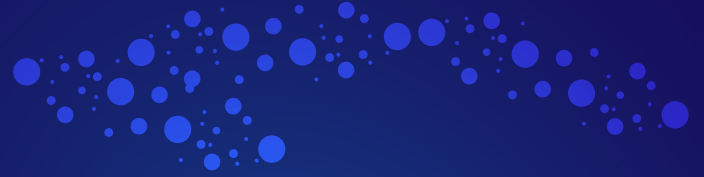
الشريعة الإسلامية تقول بأن الأم المرضعة لا يجب عليها الصيام؛ ويجب قضاء أيام رمضان بعد توقُّفها عن الرضاعة، وذلك من خلال الصوم أو بدفع الفدية. ولكن إذا وجدت المرضع أن الصيام لا يُنقِص لبنها، ولا يُوثر فيها، فيمكنها الصيام. والأمر متروكٌ لها. وعلى من أرادت الصيام الإكثار من الحليب والسوائل في الليل، وعدم إرهاق نفسها في النهار.

لماذا يفقد بعض الصائمين أعصابهم في رمضان

- اختلال نظام النوم وتغيُّر العادة ونظام الحياة اليومي.
- الجوع والعطش اللذان يؤدِّيان إلى نقص الغلوكوز في الدم وإلى التجمُّف، ممَّا يجعل معدَّل تحمُّل الإنسان للاستنارات الخارجية أضعف.
- التعود على المنبهات كالشاي والقهوة والتدخين؛ خاصة أن إحدى الدراسات أشارت إلى أن التوتر والعصبية كانا أكثر لدى المدخنين من غير المدخنين.

هل المرضُ النفسي رخصة للإفطار؟

لا يُعرف أن الشريعة تفرِّق بين المرض النفسي والعضوي من جهة الترخُّص برخصة الإفطار، ولذلك فإذا وجد المريضُ بمرض نفسي أن حالته انتكست بالصيام، برغم التزامه بالعلاج، فليتشاور مع طبيبه في الفطر من عدمه.



دواؤك في
رمضان

دائرة المعلومات الصيدلانية

الادارة العامة للصيدلة

هاتف - فاكس : 9 2386410 (+970)

العنوان : وزارة الصحة الفلسطينية - نابلس

ص.ب: 14

بريد الكتروني: info.pharmacy@moh.p

<http://pharmacy.moh.ps>