



مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران
گروه پاسخ به سؤالات سلامت عمومی



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تهران

عنوان:

آیا بانوان در ماه مبارک رمضان می‌توانند به صورت بی وقفه از قرص‌های ضد بارداری استفاده کنند تا بتوانند تمام ماه را روزه بگیرند؟

☐ درست است

☒ نادرست است

☐ تا حدی درست است

☐ نامشخص

(شواهد کافی برای آن یافت نشد)



نتیجه گیری:

مصرف قرص‌های ضدبارداری با افزایش خطر لخته شدن خون همراه است؛ در ماه مبارک رمضان افرادی که روزه می‌گیرند دچار کم‌آبی بدن می‌شوند و فعالیت بدنی آنها کاهش می‌یابد که این دو نیز از عوامل خطر بروز لخته شدن خون است، که با رعایت مصرف مایعات و همچنین تحرک کافی این امر تا حدود زیادی مرتفع می‌شود؛ اما استفاده همزمان از قرص‌های ضدبارداری اثر برعکس و منفی داشته و با افزایش خطر لخته شدن خون همراه است. بنابراین مصرف سرخود و بی‌وقفه قرص‌های ضدبارداری مجاز نبوده و استفاده از این داروها تنها با تجویز و مشورت پزشک متخصص مجاز است.

متن بررسی:

روزه‌داری در ماه رمضان یکی از ارکان دین اسلام است که از سوی مسلمانان در سرتاسر دنیا به عنوان یک واجب دینی شناخته می‌شود. این عمل شامل پرهیز از غذا خوردن و نوشیدن از طلوع تا غروب آفتاب است. روزه‌داری نه تنها به عنوان یک تمرین معنوی، بلکه راهی برای همدلی با افراد نیازمند و تقویت پیوندهای اجتماعی به شمار می‌آید. بیش از ۹۹ درصد جمعیت کشور ایران مسلمان است که بسیاری از آنان واجد شرایط روزه گرفتن هستند و روزه‌های خود را به طور کامل می‌گیرند. همچنین، مطالعات نشان داده که بانوان بیشتر از آقایان پایبند به این واجب دینی هستند (۱ و ۲).

این تعهد مذهبی فرهنگی در کنار این نکته که بر اساس احکام دین مبین اسلام، بانوان در دوران قاعدگی خود نباید روزه بگیرند، باعث شده تا برخی از بانوان به دنبال راه‌هایی برای افزایش دوره روزه‌داری خود باشند، از جمله استفاده بی‌وقفه و سرخود از قرص‌های ضدبارداری برای تأخیر یا حذف قاعدگی.

با توجه به اینکه مصرف قرص‌های ضدبارداری قاعدگی فرد را به تأخیر می‌اندازد، برخی از بانوان مسلمان تصمیم می‌گیرند که در طول ماه رمضان به صورت بی‌وقفه از قرص‌های ضدبارداری استفاده کنند تا بتوانند به مدت ۳۰ روز کامل روزه بگیرند. این کار ممکن است ساده و بی‌خطر به نظر برسد، اما می‌تواند باعث لخته شدن خون یا همان ترومبوز^۱ شود که در نتیجه‌ی آن ممکن است جریان خون در عروق متوقف شود و به دستگاه‌های حیاتی یا اندام‌های فرد آسیب جدی وارد شود و یا حتی جان فرد به خطر افتد (۳).

ایجاد لخته خونی در عروق می‌تواند منجر به اختلالات جدی مانند ترومبوز ورید عمقی^۲ و آمبولی ریه^۳ شود. مطالعات نشان می‌دهند که حدود ۳۰ درصد از کسانی که ترومبوز ورید عمقی دارند ممکن است دچار آمبولی ریه شوند و در حدود ۱۰ درصد از این افراد در ۳۰ روز اول فوت می‌کنند (۴).

علاوه بر این، مشاهده شده است که بروز ترومبوز عروق مغزی در ماه رمضان در مقایسه با سایر ماه‌های سال، حدود ۵ برابر بوده است، در میان عوامل خطر بررسی شده در این بیماران، تنها موردی که ارتباط معناداری با بروز ترومبوز داشته است، استفاده از قرص‌های ضدبارداری بوده است (۵).

در جمعیت بانوان قرص‌های ضدبارداری، کم‌آبی بدن و فعالیت فیزیکی ناکافی، هر سه از عواملی هستند که با افزایش خطر بروز ترومبوز همراه هستند که در ادامه ارتباط آن با روزه‌داری در ماه مبارک رمضان به تفکیک شرح داده می‌شوند:

۱) قرص‌های ضدبارداری می‌توانند خطر بروز ترومبوز ورید عمقی را ۳ تا ۵ برابر افزایش دهند. به همین دلیل است که توصیه می‌شود بانوان به هیچ عنوان بدون مشورت با پزشک خود از این داروها استفاده نکنند و تنها در صورت صلاح دید پزشک استفاده از این دسته دارویی مجاز است (۶).

۲) در طول ماه رمضان و به ویژه در ساعت‌های پایانی روزه‌داری، بدن می‌تواند دچار کم‌آبی شدید شود. کم‌آبی شدید بدن می‌تواند خطر بروز ترومبوز عروقی را افزایش دهد، خصوصاً هنگامی که این وضعیت در روزهای متوالی روزه‌داری ادامه یابد و در کنارش عامل خطر دیگری وجود داشته باشد، مانند استفاده از قرص‌های ضدبارداری (۷)، بنابراین توصیه اکید می‌گردد که در هنگام سحر و افطار آب به میزان کافی نوشیده شود تا از خطرات احتمالی پیشگیری گردد. ۳) طبق مطالعات انجام شده، روزه‌داری منجر به کاهش فعالیت فیزیکی می‌شود که خود می‌تواند به دلیل کاهش انرژی و نیز کم‌آبی بدن باشد (۸).

از سوی دیگر، تحقیقات نشان داده که داشتن فعالیت فیزیکی کافی می‌تواند بین ۳۰ تا ۵۰ درصد خطر بروز ترومبوز وریدی را کاهش دهد؛ در نتیجه، کم‌تحرکی عامل خطری برای بروز ترومبوز است (۹).

بنابراین در ماه مبارک رمضان می‌بایست فعالیت بدنی کافی داشت. با توجه به اینکه داشتن تحرک بدنی برای فرد روزه‌دار ممکن است دشوار باشد، می‌توان این کار را به زمان بین افطار تا سحر موکول کرد یا در ساعات پایانی نزدیک به افطار انجام داد. با توجه به موارد ذکر شده، قرص‌های ضدبارداری به ویژه برای فردی که در ماه رمضان قصد روزه‌داری دارد باید با احتیاط فراوان مصرف شود و استفاده سرخود، بی‌رویه و بدون وقفه از این داروها می‌تواند آسیب‌های جبران‌ناپذیری به فرد وارد نماید. بنابراین، مصرف بی‌وقفه این داروها مجاز نبوده و استفاده از هر گونه داروی ضدبارداری تنها با تجویز و مشورت پزشک متخصص مجاز می‌باشد. در نهایت می‌توان نتیجه‌گیری کرد که در احکام دین مبین اسلام که بانوان از روزه‌داری در دوران قاعدگی منع شده‌اند، حتماً دلیل و حکمتی وجود داشته است.

منابع:

1-<https://www.state.gov/reports/2022-report-on-international-religious-freedom/iran/#:~:text=The%20U.S.%20government%20estimates%20the,to%2010%20percent%20are%20Sunni>

2- <https://www.eghtesadnews.com/fa/tiny/news-414115>

3- Trenor CC 3rd, Chung RJ, Michelson AD, Neufeld EJ, Gordon CM, Laufer MR, Emans SJ. Hormonal contraception and thrombotic risk: a multidisciplinary approach. *Pediatrics*. 2011 Feb;127(2):347-57. doi: 10.1542/peds.2010-2221. Epub 2011 Jan 3. PMID: 21199853; PMCID: PMC3025417

4- Douketis, J D et al. "Risk of fatal pulmonary embolism in patients with treated venous thromboembolism." *JAMA* vol. 279,6 (1998): 458-62. doi:10.1001/jama.279.6.458

5- Sasannejad P, Mellat Ardekani A, Velayati A, Shoeibi A, Saeidi M, Foroughipour M, Azarpazhooh MR. Cerebral vein thrombosis in women using short course oral contraceptive consumption. *Iran J Reprod Med*. 2012 Nov;10(6):537-42. PMID: 25246923; PMCID: PMC4169846.

6- Trenor CC 3rd, Chung RJ, Michelson AD, Neufeld EJ, Gordon CM, Laufer MR, Emans SJ. Hormonal contraception and thrombotic risk: a multidisciplinary approach. *Pediatrics*. 2011 Feb;127(2):347-57. doi: 10.1542/peds.2010-2221. Epub 2011 Jan 3. PMID: 21199853; PMCID: PMC3025417

7- Elias, Saad et al. "Dehydration as a Possible Cause of Monthly Variation in the Incidence of Venous Thromboembolism." *Clinical and applied thrombosis/hemostasis: official journal of the International Academy of Clinical and Applied Thrombosis/Hemostasis* vol. 22,6 (2016): 569-74. doi:10.1177/1076029616649435

8- Farooq, A., Chamari, K., Sayegh, S. et al. Ramadan daily intermittent fasting reduces objectively assessed habitual physical activity among adults. *BMC Public Health* 21, 1912 (2021). <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11961-9>

9- Kabrhel C, Varraso R, Goldhaber SZ, Rimm E, Camargo CA Jr. Physical inactivity and idiopathic pulmonary embolism in women: prospective study. *BMJ*. 2011 Jul 4;343:d3867. doi: 10.1136/bmj.d3867. PMID: 21727169; PMCID: PMC3266839.