



دارو را با معده پر بخوریم یا خالی؟

اغلب افراد بر این باورند که اگر دارو را با شکم خالی بخورند یا قرص را در آب حل کرده یا بجوند یا به جای یک قرص، تعداد بیشتری از آن را بخورند، جذب دارو بهتر و قدرت اثر آن بیشتر می‌شود، اما این باورها تا چه میزان صحت دارد؟

اغلب افراد بر این باورند که اگر دارو را با شکم خالی بخورند یا قرص را در آب حل کرده یا بجوند یا به جای یک قرص، تعداد بیشتری از آن را بخورند، جذب دارو بهتر و قدرت اثر آن بیشتر می‌شود، اما این باورها تا چه میزان صحت دارد؟

دکتر صابر عربیان، داروساز در این خصوص به جام‌جم می‌گوید، دارو باید بنا به تجویز پزشک مصرف شود و هر دارو زمان مصرف مشخصی دارد. علت این که توصیه می‌شود برخی داروها با معده پر مصرف شود، این است که از میزان عوارض دارو کاسته شود یا پر بودن معده باعث جذب بهتر دارو شود و دلیل آن‌که گفته می‌شود برخی از انواع دارو با شکم خالی خورده شود، این است که بر اثر تداخل با مواد غذایی از قدرت جذب و اثر آن کم نشود. در نتیجه مصرف هر دارویی با شکم خالی جایز نیست.

مسکن را با معده پر بخورید

نحوه مصرف مسکن‌ها به چه صورت است و این قبیل داروها را قبل از غذا یا بعد از آن باید مصرف کرد، دکتر عربیان پاسخ می‌دهد: به طور معمول داروهای خوراکی یا در معده باز می‌شوند یا به دلیل داشتن پوشش در روده فعال می‌شوند. بیشتر ضددردها همچون ایبوپروفن، مفنامیک اسید و دیکلوفناک چون در معده باز می‌شوند و بخصوص برای افراد مستعد عوارض گوارشی می‌آورد، باید با معده پر مصرف شوند.

برخی افراد برای این که مسکن سریع‌تر اثر کند آن را با معده خالی می‌خورند و برای آن‌که دچار مشکلات گوارشی نشوند، همزمان از داروهای معده همچون رانیتیدین استفاده می‌کنند. آیا این روش استفاده صحیح است، دکتر عربیان با اشاره به این‌که مصرف همزمان دارو باید تحت نظر پزشک معالج انجام شود می‌گوید: برخی پزشکان برای آن‌که دارو کمترین عارضه گوارشی را داشته باشد، این نوع روش مصرف را مناسب می‌دانند.

این داروساز در پاسخ به این که برای جذب سریع‌تر برخی از انواع دارو آیا می‌توان آن را در آب حل کرد نیز می‌گوید: قرص‌هایی که به شکل کپسول هستند یا روکش و پوشش دارند به هیچ عنوان نباید در آب حل شوند، مگر این‌که پزشک معالج با توجه به نوع دارو و شرایط بیمار اجازه حل کردن را بدهد.

اگر دارو را با معده خالی بخوریم

اگر فرد در زمان مصرف دارویی که باید با معده پر خورده شود، خوردنی یا غذایی در دسترس نداشته باشد و مجبور باشد دارو را مصرف کند، بهترین اقدام چیست، دکتر عربیان می‌گوید: در چنین مواقعی اگر فرد مشکل گوارشی نداشته باشد، حتما باید دارو را با دو لیوان آب بنوشد، اما لازم است بدانید مسکن‌ها و برخی از انواع آنتی بیوتیک‌ها لزوماً باید با دو لیوان آب مصرف شوند تا باعث آسیب به مری و عوارض گوارشی و کلیوی نشوند.

ماجرای قرص‌های جویذنی!

در برگه راهنمای برخی داروها نوشته شده که ابتدا دارو را بجوید، دکتر عربیان در این باره می‌گوید: دارویی همچون دایمتیکون یا آسپیرین 100 میلی‌گرم باید ابتدا جویده و سپس بلعیده شود، چون به دلایل علمی حاوی مواد بازکننده نبوده و اگر قبل از جویدن و خرد شدن مصرف شوند، در معده باز و جذب نمی‌شود، اما آسپیرین 80 میلی‌گرم چون دارای پوششی خاص است و فقط باید در روده باز شود، نباید جویده شود. در صورت جویدن، این دارو در معده باز شده و سبب آسیب به آن می‌شود.

دارو را با چه نوشیدنی ای بخوریم؟

یکی از سوالاتی که اغلب افراد می‌پرسند، این است که آیا می‌توان داروها را با شیر، آبمیوه یا چای خورد؟ دکتر عربیان ضمن اشاره به این که بسته به نوع دارو می‌توان آن را با نوشیدنی خاصی خورد، می‌گوید مثلاً مصرف مکمل آهن به همراه آبمیوه که حاوی ویتامین C است به جذب بهتر دارو کمک می‌کند، اما مصرف اغلب آنتی‌بیوتیک‌ها و مکمل‌های آهن، روی و کلسیم با چای و بخصوص لبنیات از قدرت جذب و اثر دارو می‌کاهد. مصرف مسکن‌های حاوی کافئین همچون نوافن به همراه چای و قهوه هم می‌تواند اثرات کافئین دارو را تشدید کند.

زمان مصرف مکمل‌ها

دکتر عربیان در پاسخ به این که مکمل‌های معدنی (مینرال) و ویتامین‌ها را با معده خالی بخوریم یا پر می‌گوید: معمولاً در مورد زمان مصرف مکمل‌ها توصیه خاصی وجود ندارد، اما ویتامین‌های محلول در چربی همچون A، E، D و K بهتر است بعد از خوردن غذاهای چرب مصرف شوند. درخصوص مکمل‌های مینرال (کلسیم، روی، منیزیم، آهن و...) همزمان نباید با هم مصرف شوند، به عنوان مثال قرص آهن و کلسیم در یک زمان استفاده نشوند. همچنین توصیه می‌شود مواد غذایی حاوی هر ماده معدنی با مکمل معدنی آن مصرف نشود. مثلاً کلسیم با محصولات لبنی یا آهن با گوشت خورده نشود.

تداخل غذایی با داروها

سیده‌زهره حسینی، کارشناس تغذیه نیز درباره تداخل غذایی با برخی داروها به جام‌جم می‌گوید: برخی غذاها، میوه‌ها و سبزیجات به دلیل داشتن ترکیبات متنوع ممکن است اثرات دارو را کاهش یا افزایش دهند. به عنوان مثال، گریپ فروت به علت کاهش سرعت متابولیسم برخی داروها نباید با داروهای کاهنده فشارخون، داروهای مهارکننده سیستم ایمنی و داروهای هورمونی و ضدبارداری خوراکی مصرف شوند، چرا که به افزایش اثر دارو منجر می‌شود و این اثر تا 72 ساعت ماندگار است. همچنین بیمارانی که از داروی ضد انعقاد خون استفاده می‌کنند، باید در مصرف سیر، پیاز و گیاهان برگ سبز مانند کرفس، کاهو، اسفناج، گیاه گزنه و محصولات پروبیوتیک زیاده روی نکنند.

به گفته حسینی به دلیل آن که فیبر موجود در سبوس غلات، حبوبات، ریواس و اسفناج جذب کلسیم و آهن را مختل می‌کند، نباید همراه با مکمل کلسیم و آهن از این خوراکی‌ها استفاده کرد.

دکتر عربیان بهترین زمان مصرف بعضی قرص‌های ضدچربی (استاتین‌ها) را بعد از غذا و هنگام غروب آفتاب عنوان می‌کند و می‌گوید: غروب بهترین زمانی است که سوخت و ساز چربی‌های بدن به حداکثر خود می‌رسد. در حالی که یک نوع دیگری از ضدچربی‌ها (فیبرات‌ها) قبل از غذا باید مصرف شوند.

فاخره بهبهانی