

## غذاهایی که با دارو نمی‌سازند

شاید برای شما هم پیش آمده باشد که دارویی را با آب‌میوه، چای یا شیر بخورید، اما نتایج بررسی‌های بسیاری نشان داده‌اند که مصرف برخی داروها همراه مواد غذایی می‌تواند باعث کاهش اثر دارو یا تشدید عوارض آن شود.



### کدام ماده غذایی با کدام دارو تداخل دارد؟ غذاهایی که با دارو نمی‌سازند

شاید برای شما هم پیش آمده باشد که دارویی را با آب‌میوه، چای یا شیر بخورید، اما نتایج بررسی‌های بسیاری نشان داده‌اند که مصرف برخی داروها همراه مواد غذایی می‌تواند باعث کاهش اثر دارو یا تشدید عوارض آن شود.

### آب گریپ‌فروت و مشکلات قلبی

مصرف آب گریپ‌فروت با بسیاری از داروها ممنوع است. #171&#171; گریپ‌فروت حاوی ترکیب‌هایی است که میزان جذب برخی داروها از جمله داروهای کاهنده چربی خون را از طریق دستگاه گوارش بالا می‌برد. مصرف داروهایی مثل سیمواستاتین با آب گریپ‌فروت می‌تواند باعث افزایش غلظت خونی آن تا 15 برابر و مشکلات عضلانی شود. مصرف داروهای درمانگر سوزش سر دل مثل داروی سیزاپراید هم با این آب‌میوه ممنوع است زیرا می‌تواند باعث افزایش ضربان قلب شود.

به طور کلی بهتر است تا 2 ساعت قبل از مصرف این داروها آب گریپ‌فروت ننوشید و در صورتی که پزشک برایتان داروها را تجویز کرد، در روز بیش از 250 سی‌سی از این آب‌میوه ننوشید.

### کشف علت تداخل گریپ‌فروت با داروها

به گزارش هلت دی، محققان دریافته‌اند موادی بنام فورانونوکومارین‌ها در آب گریپ‌فروت وجود دارد که در صورت مصرف این میوه با برخی داروها اثرات جانبی ایجاد می‌کند. یافته فوق امکان تولید گریپ‌فروتی که فاقد این مواد باشد با افزودن آن‌ها به برخی داروها برای افزایش اثر دارویی‌شان را فراهم می‌سازد. به گفته سرپرست این تحقیق دکتر پل واتکین از دانشگاه کارولینای شمالی تصور بر این بود فلاوونوئیدها که طعم تلخ گریپ‌فروت را سبب می‌شوند باعث تداخل دارویی می‌شوند.

این مطالعه نشان می‌دهد اگر همه این مواد را در میوه باقی گذاشته و تنها گروه فورانونوکومارین‌ها را از آن خارج کنید گریپ‌فروت این ویژگی خود را از دست می‌دهد. در این حالت آب گریپ‌فروت مانند آب پرتقال می‌شود و این کاملاً روشن می‌سازد که مواد فوق جزء فعال این آب میوه هستند.

به گفته این محقق یافته فوق از جهات مختلف حائز اهمیت است. اول آن که از این پس تولید کنندگان آب میوه می‌توانند محصولاتی را تولید کنند که فاقد این گروه مواد باشد و لذا از اثر تداخل دارویی آن جلوگیری نمایند. دوم آن که محققان می‌توانند میوه‌های دیگر را نیز از لحاظ داشتن فورانونوکومارین‌ها مورد بررسی قرار دهند و ببینند آیا در سایر میوه‌ها نیز همین اثر را اعمال می‌کند. و بالاخره این که متخصصان داروسازی می‌توانند از مواد فوق برای افزایش توانایی داروها برای ورود به جریان خون استفاده کنند. تأثیر آب گریپ‌فروت این است که ورود داروها به بدن را افزایش می‌دهد و در صورت کنترل می‌تواند تأثیر قابل توجهی باشد.

### ضددردهای غیر مخدر و کافئین

کافئین موجود در قهوه، چای یا نوشیدنی‌های کولادار میزان جذب استامینوفن را افزایش می‌دهد و دوز بالای این ترکیب باعث آسیب‌های کبدی می‌شود. مصرف برخی داروها با نوشیدنی‌های کافئین‌دار نیز می‌تواند علایمی مانند لرزش، تعریق و لکنت در فرد ایجاد کند. مثلاً هرگز نباید داروهای ضدآسم مثل تتوفیلین را با نوشیدنی‌های حاوی کافئین خورد.

به طور کلی اگر دارو مصرف می‌کنید، خوردن چای، قهوه و نوشیدنی‌های کولادار را به یک فنجان تا یک لیوان در روز کاهش دهید و

بین ساعت‌های مصرف دارو و این نوشیدنی‌ها فاصله‌ای طولانی در نظر بگیرید.

## داروهای ضداسفردگی و پنی‌ر

داروهای ضداسفردگی با هیچ یک از انواع پنی‌رها سازگاری ندارند. برخی از پنی‌رها از جمله موزارلا حاوی ترکیبی شیمیایی به نام 171#&#171;تیرامین&#171; هستند.

مصرف زیاد تیرامین با داروهای ضداسفردگی یا آنتی‌بیوتیک‌هایی مثل لینزولید که هنگام ابتلا به عفونت‌های شدید ریوی و پوستی تجویز می‌شوند، می‌تواند باعث افزایش شدید فشارخون شود.

پس اگر تحت درمان با داروهای ضداسفردگی یا آنتی‌بیوتیک هستید، مصرف پنی‌ر را کاهش دهید. فراموش نکنید سس‌سویا و ماء‌الشعیر هم سرشار از تیرامین هستند.

## داروهای ضدانعقاد خون و بروکلی

مصرف بروکلی و کلم برای کسانی که تحت درمان با داروهای ضدانعقاد خوراکی مثل 171#&#171;وارفارین&#171; هستند، ممنوع است چون این سبزی‌ها حاوی ویتامین K هستند که آثار ضدانقادی را کاهش می‌دهند.

اگر فردی که داروهای ضدانعقادی مصرف می‌کند، بروکلی یا کلم بخورد، احتمال شکل‌گیری لخته‌های خونی در او وجود دارد. این مواد غذایی میزان تأثیر استامینوفن را که برای تسکین درد و کاهش تب تجویز می‌شود، پایین می‌آورند. اسفناج، آووکادو و کاهو نیز منابع ویتامین K هستند.

## شیر و آنتی‌بیوتیک‌ها

نوشیدن شیر همراه برخی داروها به پوست و مجاری ادراری آسیب می‌زند زیرا کلسیم شیر تأثیر برخی داروها به خصوص آنتی‌بیوتیک‌هایی که برای مقابله با عفونت‌های پوستی و ادراری تجویز می‌شوند را کاهش می‌دهد.

اگر پزشک برای درمان بیماری پوستی شما آنتی‌بیوتیک 171#&#171;تتراسایکلین&#171; یا آنتی‌بیوتیک‌های مورد استفاده در عفونت‌های مجاری ادراری تجویز کرده است، آن را همراه شیر یا بلافاصله بعد از مصرف شیر نخورید.

شیر حتی می‌تواند اثر آسپیرین را هم کاهش دهد زیرا مصرف زیاد آن میزان اسیدیته ادرار را تغییر می‌دهد و باعث دفع بیشتر دارو می‌شود. بهتر است بین مصرف محصولات لبنی به خصوص شیر و این داروها 2 ساعت فاصله بیندازید.

## داروهای ضدفشارخون و شیرین‌بیان

تأثیر شیرین‌بیان به علت داشتن ترکیبات خاصی که دارد و با مهار سدیم و دفع پتاسیم، فشارخون را بالا می‌برد. به همین دلیل، مصرف آن عوارض ثانویه کورتون‌ها (مثل پوکی استخوان، ورم و آب سیاه) را بالا می‌برد.

مصرف این دارو با ادرارآورها نیز ممنوع است زیرا باعث دفع پتاسیم می‌شود و کمبود پتاسیم عامل بروز مشکلاتی در ریتم ضربان قلب خواهد شد.

توصیه می‌شود اگر تحت درمان‌های دارویی هستید، بیش از 10 گرم گیاه شیرین‌بیان به شکل پاستیل، شکلات و چای یا سایر نوشیدنی‌ها، مصرف نکنید.

## چگونه جلوی تداخلات دارویی غذایی را بگیریم؟

می‌توان در این مورد از پزشک متخصص یا داروساز سؤال کرد. وقتی داروی جدیدی برایتان تجویز می‌شود، حتماً از پزشک در مورد تداخلات دارویی غذایی مربوط به آن بپرسید.

اقدام بعد، مطالعه دقیق دستورالعمل موجود در بسته‌بندی داروست و بهترین کار این است که در هر صورت داروها را فقط با آب ساده

بخورید.

فراموش نکنید هرگز چند دارو و حتی مکمل ها را هم نباید با یکدیگر مصرف کرد. مخلوط کردن مواد داخل کیپسول ها نیز جز با تجویز پزشک کار صحیحی نیست.