



مصرف همزمان دارو با مایعات داغ اثر دارو را کاهش می‌دهد

یک متخصص مغز و اعصاب با بیان اینکه انواع تداخلات دارویی شامل تداخل دارو با غذا و یا تداخل غذا با دارو است، اظهار کرد: غذا بر اثربخشی داروها مؤثر بوده و دارو نیز باعث تغییر در سوخت و ساز غذا می‌شود.

سلامت نیوز: یک متخصص مغز و اعصاب با بیان اینکه انواع تداخلات دارویی شامل تداخل دارو با غذا و یا تداخل غذا با دارو است، اظهار کرد: غذا بر اثربخشی داروها مؤثر بوده و دارو نیز باعث تغییر در سوخت و ساز غذا می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، دکتر مجتبی خزائی درباره تداخل غذا با دارو گفت: داروها برای درمان و مراقبت از سلامتی بیماران است، در صورتی که صحیح مصرف شوند مؤثر خواهند بود.

وی ادامه داد: نحوه تغذیه و نحوه زندگی کردن بسیاری از اوقات باعث تغییر اثر دارو در بدن می‌شود. پس بهتر است توجه داشته باشیم که بسیاری از آشامیدنی‌ها، الکل، کافئین و سیگار ممکن است با داروها تداخل داشته باشند. این تداخلات به صورت کاهش اثر دارو یا ایجاد عوارض جانبی نمایان می‌شود همچنین فاکتورهای شخصی مانند سن، وزن، جنس و مقدار مصرف در بروز تداخلات بسیار مهم است.

دکتر خزائی افزود: مصرف داروهای کاهش دهنده فشار خون به همراه ترکیبات شیرین بیان به عنوان مثال قرص رگلیسن یا سایر ترکیبات، نوشابه‌های الکلی، موز، شکلات، پنیر، انجیر، جگر، ماهی، ترشی، آناناس، مخمر و مالت ممکن است سبب کاهش اثر داروی کاهش دهنده فشار خون و متناوب با آن افزایش فشار خون شود. البته مصرف یکبار در روز ترکیبات شیرین بیان مشکلی را ایجاد نخواهد کرد.

وی اظهار کرد: مصرف همزمان شیر با غذاهای قلیایی موجب از بین رفتن لایه EC و بی اثر شدن دارو می‌شود همچنین مصرف استامینوفن با کربوهیدرات‌هایی مانند بیسکویت، خرما و مربا ایجاد کمپلکسی می‌کند که ممکن است میزان جذب (نه مقدار داروی جذب شده) به تأخیر افتد اما بالعکس مصرف این دارو همراه کافئین اثر دارو را بیشتر می‌کند.

دکتر خزائی اضافه کرد: همچنین مصرف همزمان غذاهای سرشار از پروتئین و کالری اثر دارو را افزایش می‌دهد و بالعکس مصرف همزمان کلسیم با فیبرهای غلات، سبوس، حبوبات و آگزالات ریواس و اسفناج جذب کلسیم را کاهش می‌دهد.

وی تأکید کرد: مصرف همزمان گلیکوزیدهای قلبی با شیر و لبنیات یا غذاهای حاوی کلسیم ممکن است اریتمی ایجاد کنند.

وی عنوان کرد: گلیکوریس شیرین بیان هیپوکالمی را القا کرده و موجب مسمومیت با دیگوکسین می‌شود. کربوهیدرات زیاد موجب کاهش جذب دارو می‌شود اما مصرف همزمان داروهای تیروئید از جمله لوتیروکسین، لیوتیرونین همراه با مواد غذایی مانند چغندر، کلم، کلم پیچ و سویا باعث افزایش اثر داروهای موثر بر کم کاری این غده می‌شود چرا که این گیاهان حاوی ماده‌ای بنام goitrogens بوده که باعث بهبود عملکرد غده تیروئید می‌شود.

وی خاطرنشان کرد: مصرف 3-4 فنجان چای یا قهوه ممکن است اثر دگزامتازون را افزایش دهد و بالعکس مصرف فروس سولفات همراه با چای و قهوه، حبوبات، تخم مرغ و لبنیات ممکن است سبب ایجاد کمپلکس نامحلول شده و در جذب دارو اختلال ایجاد کند. همچنین مصرف آب میوه و یا مایعات اسیدی ممکن است تجزیه داروی اریترومایسین را تسهیل کند.

دکتر خزائی بیان کرد: مصرف گریزوفولون با غذاهای چرب جذب دارو را افزایش می‌دهد. در مورد داروی انسولین، وعده‌های صرف غذا باید مشخص باشد (مثلا 3 بار در روز) در این صورت هیچ وعده‌ای نباید حذف شود در ضمن از صرف شیرینی‌جات و نیز نوشابه‌های حاوی کافئین پرهیز شود.

وی گفت: استفاده از لوودوپا همراه لوبیا، جگر گاو و مخمر ممکن است، اثربخشی دارو را کاهش دهد. برای جلوگیری از مسمومیت با داروی لیتیوم کربنات، صرف آب و نمک ضروری است. صرف فنوتیازین با قهوه و چای زیاد جذب دارو را افزایش داده و درباره کینیدین، مصرف به همراه آنتی‌اسیدها و غذاهای قلیایی ممکن است دفع دارو را کاهش دهد.

وی ادامه داد: سبزیجات برگ‌دار سبز مانند کاهو، اسفناج، کلم، شلغم و سویا، اثر داروی وارفارین را کاهش می‌دهند، بستنی جذب وارفارین را کم می‌کند و پیاز سرخ شده فعالیت آن را افزایش می‌بخشد. اما مصرف داروهای ضد آسم مانند تتوفیلین و سودوافدرین به همراه گوشت قرمز کباب شده باعث کاهش اثر این داروها می‌شود.

وی افزود: مصرف داروی کینیدین همراه با آب مرکبات باعث افزایش طول اثر دارو می‌شود همچنین مصرف بیش از حد آب میوه موجب کاهش اسیدیتته ادرار گشته و از دفع سریع یا نرمال داروهای اسیدی در کلیه خودداری کرده و باعث افزایش غلظت دارو در خون و متناوب با آن افزایش عوارض جانبی دارو می‌شود.

دکتر خزائی تأکید کرد: مصرف همزمان داروهای آرام بخش و خواب آور با نوشابه‌های الکلی باعث افزایش اثر تضعیف‌کنندگی سیستم اعصاب و ایجاد علائمی مانند خواب آوری، کما و مرگ می‌شود همچنین مصرف همزمان دارو با مایعات داغ باعث از بین رفتن دارو و کاهش اثر دارو خواهد شد.

وی درباره تداخلات دارو با غذا بیان کرد: نوع دیگری از تداخلات دارویی، اثر داروها بر ارزش مواد غذایی است که به تداخل دارو با غذا موسوم است. به عنوان مثال مصرف همزمان داروهای ضدبارداری با مواد غذایی حاوی ویتامین B، باعث کاهش جذب این ویتامین می‌شود و خانم‌های مصرف‌کننده این داروها اغلب کمبود ویتامین B6 و B9 را دارند و توصیه می‌شود از منابع ویتامین B مانند جگر، سبزی‌ها با رنگ سبز تیره مانند اسفناج و گل کلم استفاده کنند.

این متخصص مغز و اعصاب افزود: مصرف همزمان فنی توئین یا ویتامین D3 باعث افزایش سرعت تخریب این ویتامین گشته که با مصرف مقادیر زیادی شیر با جگر این کمبود جبران خواهد گشت. در ضمن داروهای شیمی درمانی باعث از بین رفتن اشتها، ایجاد تهوع و استفراغ و تغییر حس چشایی و بطور کلی باعث سوء‌تغذیه می‌شوند.

وی درباره امکان بروز تداخلات داروهای بدون نسخه (OTC) با غذا، گفت: تمام تداخلات دارویی صرفاً مربوط به تداخلات داروهای نسخه‌ای (RX) و غذا نیست، داروهای بدون نسخه (OTC) اصولاً خطرناک‌تر بوده چرا که این داروها بدون توجه به تداخلات همراه غذا مصرف می‌شوند.

دکتر خزائی ادامه داد: به عنوان مثال مصرف آسپرین باعث کمبود ویتامین C می‌شود، بنابراین بهتر است این دارو همراه با آب میوه مصرف شود. مصرف داروهای مدر باعث دفع آب از بدن شده که همراه با دفع آب پتاسیم نیز دفع می‌شود. برای جلوگیری از کاهش پتاسیم بهتر است از مواد غذایی مانند گوجه فرنگی، پرتقال، آلو خشک، سیب زمینی و کشمش استفاده شود بجز اسپرینولاکتون که داروی مدر با حفظ پتاسیم خون است.

وی درباره استفاده از آنتی‌اسیدها اظهار کرد: این داروها باعث کاهش جذب فسفر موجود در غذا و سبب کاهش غلظت فسفر یا هیپوفسفوتیمیا می‌شود که شامل علائمی مانند ضعف، خستگی، بی‌اشتهایی و کمردرد است. بنابراین بیمارانی که آنتی‌اسید مصرف می‌کنند باید مقادیر زیادی از ترکیبات حاوی فسفر مصرف کنند چرا که گوشت قرمز حاوی فسفر زیادی است.