**آشنایی با عوارض مصرف داروها با برخی از غذاها**

**تداخلات دارويي از مصرف هم زمان 2 يا چند دارو به وجود مي آيد و ممکن است عوارض ناخواسته اي براي فرد ايجاد کند.**

اغلب اين تداخلات دارويي زماني رخ مي دهد که فرد دارويي بدون نسخه را همراه با داروي تجويز شده توسط پزشک مصرف کند يا بدون آن که پزشک از مصرف داروهاي قبلي مطلع باشد، داروهاي جديد تجويز کند و با مصرف بيمار اين تداخلات اتفاق مي افتد.

بهتر است هشدارهاي موجود در بروشور داروها توسط بيمار مطالعه شود و در صورت مصرف ناآگاهانه چند دارو، بايد پزشک يا داروساز را در جريان قرار دهد تا اقدامات مورد نياز انجام و از عواقب جبران ناپذير آن پيشگيري شود.

يکي از مسائل دارو درماني که به طور حتم بايد مورد بررسي قرار بگيرد تداخل دارو با دارو و دارو با غذاست و هر چه تعداد دارو و يا مواد غذایي دريافتي بيشتر باشد تداخل دارويي- غذايي هم به همان نسبت افزايش مي يابد.

نوزادان و سالمندان بيشتر در معرض خطر تداخلات دارويي قرار دارند: تداخلات دارو با دارو زماني رخ مي دهد که 2 يا چند دارو با هم مصرف گردد و واکنش شيميايي ايجاد شود؛ به طور مثال قرص هاي پيشگيري از بارداري مي تواند اثر برخي آنتي بيوتيک ها را کاهش دهد.

 در مصرف هم زمان داروي تئوفيلين و اسپري سالبوتامول بايد دقت کافي به عمل آيد و براي جلوگيري از بروز عوارض ناخواسته، فاصله زماني مصرف بايد رعايت شود.

فاصله زماني 5 تا 10 دقيقه در مصرف اسپري هاي تنفسي ضروري بوده و براي مصرف داروهاي بيماري اعصاب به دليل تداخلات فراوان به طور حتم بايد با داروساز مشورت کرد.

تداخل دارو با غذا بر اثر واکنش بين دارو و مواد غذايي مصرفي به وجود مي آيد؛ به طور مثال فرآورده هاي الکل با بعضي از داروها مي تواند باعث بروز خستگي و خواب آلودگي شود.

: تداخلات غذا با دارو زماني ايجاد مي شود که ماده غذايي مصرف شده بر مواد مؤثر داروها يا برعکس اثر بگذارد و باعث تغييراتي در مقدار و زمان جذب داروها يا املاح بدن شود.

محصولات لبني اثر ضد ميکروبي تتراسايکلين را کاهش مي دهد، غذا بر اثربخشي داروها مؤثر است و دارو نيز باعث تغيير در سوخت و ساز غذا مي شود؛ به طور مثال در بسياري از موارد کافئين و سيگار ممکن است با دارو تداخل داشته باشد که به صورت کاهش اثر دارو و يا ايجاد عوارض جانبي بروز مي کند.

مصرف برخي داروهاي کاهنده فشار خون به همراه ترکيبات شيرين بيان، نوشابه هاي الکلي، ماهي، شکلات، پنير و ديگر مواد غذايي ممکن است به دليل وجود مواد آميني باعث کاهش اثر دارو و در نتيجه افزايش فشار خون شود.

: مصرف استامينوفن با مواد کربوهيدراتي نظير بيسکويت، خرما و مربا، کمپلکس ايجاد مي کند که ممکن است جذب دارو به تأخير بيفتد.

با مصرف هم زمان کلسيم با غلات، سبوس، حبوبات و اسفناج، جذب کلسيم کاهش مي يابد، بنابراين بهتر است مکمل هاي کلسيم با فاصله 2 تا 3 ساعت از غذا خورده شود.

مصرف هم زمان داروي قلبي د يگوکسين با شير و لبنيات يا غذاهاي حاوي کلسيم ممکن است آريتمي (نامنظم شدن ضربان قلب) ايجاد کند.

اگر هم زمان با مصرف داروهاي تيروئيد مانند لووتيروکسين و ليوتيرونين، کلم، چغندر يا سويا مصرف شود باعث افزايش اثر داروهاي مؤثر بر کم کاري غدد مي شود.

مصرف چند فنجان چاي يا قهوه در افزايش اثر داروهاي کورتوني و دگزامتازون مؤثر است. داروي فروس سولفات که براي برطرف شدن آنمي مصرف مي شود، اگر با چاي، قهوه و يا لبنيات ميل شود باعث کاهش جذب دارو خواهد شد و بهتر است آن را با فاصله يک تا 2 ساعت از اين مواد استفاده کرد.

بهترين نوشيدني براي افزايش جذب قرص آهن آب پرتقال ميباشد. مصرف سبزيجاتي نظير کاهو، کلم و اسفناج به دليل داشتن ويتامين K اثر داروي قلبي وارفارين را کاهش و پياز سرخ شده باعث تشديد اثر اين دارو مي‌شود.

مصرف داروهاي ضد آسم مانند تئوفيلين و پزودوافدرين همراه با گوشت قرمز کباب شده باعث افزايش متابوليسم داروها و در نتيجه کاهش اثر آن‌ها مي‌شود.

اگر داروهاي ضد بارداري با مواد غذايي حاوي ويتامين B به طور هم زمان مصرف شود باعث کاهش جذب اين ويتامين مي شود.

مصرف آسپرين باعث کمبود ويتامين C مي شود بنابراين بهتر است اين دارو همراه با آبميوه هاي حاوي اين ويتامين مصرف شود .داروهاي آنتي اسيد با کاهش جذب فسفر موجود در غذا باعث ایجاد علايم ضعف و خستگي، بي اشتهايي و کمر درد مي شود، در نتيجه بيماراني که آنتي اسيد مصرف مي کنند بايد مقادير زيادي از ترکيبات حاوي فسفر مانند گوشت قرمز استفاده کنند.

مصرف داروهاي مدر مانند فوروزمايد باعث دفع پتاسيم مي شود که براي جلوگيري از کاهش پتاسيم بهتر است در حين مصرف اين داروها از مواد غذايي نظير موز، انجير، آلو خشک و سيب زميني استفاده کرد.

شيرين بيان به دليل داشتن ترکيبات خاص فشار خون را بالا مي برد، به همين دليل مصرف آن بروز عوارض ثانويه کورتون ها نظير پوکي استخوان و ورم را بيشتر مي کند.

 با وجود درمان با داروهاي ضد افسردگي يا آنتي بيوتيک ها بايد مصرف پنير، سس سويا و ماءالشعير را به دليل داشتن تيرامين که باعث افزايش فشار خون مي شود کاهش داد.

از مصرف آنتي بيوتيک هاي خوراکي همراه با شير به دليل کاهش جذب آن پرهيز کنيد.

دارو را نمي‌توان مانند بسياري ازکالاهاي ديگر بر پايه توصيه افراد مختلف خريداري کرد و مورد استفاده قرار داد بنابراين براي حفظ سلامتي در مصرف دارو به طور حتم با داروساز يا پزشک مشورت کنيد./

گردآوري از:دكتر حميد قهرماني

كارشناس مسئول داروئي معاونت بهداشتي گيلان