[**بهترین زمان مصرف داروها**](http://khanevadeirani.ir/fa/news/16075/%D8%A8%D9%87%D8%AA%D8%B1%DB%8C%D9%86-%D8%B2%D9%85%D8%A7%D9%86-%D9%85%D8%B5%D8%B1%D9%81-%D8%AF%D8%A7%D8%B1%D9%88%D9%87%D8%A7)

در این مطلب کارشناس داروئي(دكتر داروساز) زمان مناسب مصرف دارو را بیان می کند. البته توصیه ما این است که حتما قبل از به کار بردن پیشنهادها با پزشک معالج خود نيز مشورت کنید.
 **داروهایی که قبل از غذابايد مصرف شود:**

**مکمل های آهن**
یک لیوان آب پرتقال بهترین نوشیدنی همراه با مصرف قرص های آهن است. ویتامین C میزان جذب آهن را افزایش می دهد. محیط اسیدی که آب میوه در معده ایجاد می کند، کمک می کند تا آهن کاملا جذب شود. اگر مصرف مکمل های آهن با شکم خالی، حالت تهوع ایجاد می کند، آن را با غذا مصرف کنید.

اگرچه جذب آهن مقداری کم می شود اما بی خاصیت نخواهد بود. آهن در صورت مصرف با داروی دیگر می تواند اثر متقابل بگذارد؛ از جمله مانع از جذب مکمل های کلسیم، داروهای تیروئید، مولتی ویتامین ها و آنتی بیوتیک ها می شود. اگر علاوه بر قرص آهن، داروی دیگری نیز مصرف می کنید با پزشک خود مشورت کنید تا زمان مصرف داروها را مشخص کند.

**داروهای فشارخون**

به طور معمول، فشارخون هنگام صبح بالاتر است. بنابراین برای تنظیم کردن فشارخون طی روز، دارو را صبح مصرف کنید.

**داروهای تیروئید**

مصرف ناشتای این دارو نتیجه بخش تر است. اما اگر داروهای دیگری تجویز شده یا داروهای او تی سی مصرف می کنید بهتر است با پزشک خود مشورت کنید.
 **داروهای رفلاکس و سوزش سردل**

این داروها باید قبل از مصرف غذا خورده شوند. لازم است دارو کمی قبل از صبحانه مصرف شود.
 **داروهای پوکی استخوان**
بیشتر داروهای پوکی استخوان چه با دوز هفتگی یا ماهانه باید ناشتا و اول صبح مصرف شود. تنها یک نوع داروی پوکی استخوان است که قبل از خواب مصرف می شود، اما به ندرت تجویز می شود.

**داروهایی که باید بعد از غذا مصرف شود**

**مولتی ویتامین ها**

چربی موجود در غذا کمک می کند تا ویتامین های حلال در چربی D،E،K و A جذب شود. مولتی  ویتامین ها انرژی زاست بنابراین اول صبح مصرف کنید که به انرژی نیاز دارید نه در شب که وقت آرامش است. اگر مکمل های آهن یا کلسیم، داروهای تیروئید یا آنتی بیوتیک را جداگانه مصرف کنید، جذب آن در سیستم گوارشی با مشکل مواجه خواهد شد. شاید پزشک توصیه کند ویتامین را بعد از ناهار و داروهای دیگر را هنگام صبح با فاصله مصرف کنید تا بدن بتواند هر دارو را سوخت و ساز کند.
 **داروهای رفع احتقان و حساسیت**
گرفتگی بینی و علایم شایع حساسیت مانند خارش چشم در اول صبح بیشتر است. مصرف این داروها پس از صبحانه کمک خواهد کرد تا سینوزیت از بین برود و طی روز احساس گرفتگی کمتری داشته باشید. از مصرف این داروها هنگام ظهر یا عصر بپرهیزید زیرا باعث بی خوابی می شود.

**پروبیوتیک**

همیشه این دارو را پس از خوردن غذا مصرف کنید. ماده غذایی در معده کمک خواهد کرد تا میزان جذب آن افزایش یابد.
 **داروهای کلسترول**

کبد هنگام خواب شب کلسترول زیادی تولید می کند. مصرف دارو پس از شام کمک می کند تا کبد میزان کلسترول خون را حفظ کند.

**مصرف دارو قبل از خواب**

**داروهای خواب**

برای پیشگیری از چرت زدن طی روز قرص خواب را قبل از وقت خواب مصرف کنید.

نکات مفید:قبل از مصرف هر نوع آنتی بیوتیکی، از نیاز به مصرف آن مطمئن شوید. زیرا هر آنتی بیوتیک دارای اثربخشی خاص و دوز مصرف ویژه است. با دارو، گریپ فروت یا آب آن مصرف نشود. زیرا این میوه دارای ماده خطرناکی است که روند تأثیرگذاری برخی داروها از جمله داروهای قلبی را مختل می کند. داروهای سردرد به ویژه میگرن را به محض بروز درد باید مصرف کرد.

- اگر شما برای درمان بیماری برگشت غذا به مری یا ترش کردن غذا [داروهای موثر بر اسید معده](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=204105) را مصرف می کنید، باید این داروها را تقریبا 30 دقیقه قبل از وعده غذایی مصرف کنید، زیرا زمانی که شما بوی غذا را احساس می کنید و یا به خوردن غذا فکر می کنید، معده شروع به ترشح اسید می کند و شما باید قبل از ترشح اسید معده، این داروها را مصرف کنید.

- داروهای ضد اضطراب و صرع را در شب مصرف کنید، زیرا این داروها موجب خواب آلودگی شما می گردد.

- ویتامین ها و [مسکن ها](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=229419) را بعد از غذا مصرف کنید، زیرا اگر آنها را با معده خالی مصرف کنید، از معده به سختی می گذرند؛ اما اگر غذا در معده موجود باشد، ناراحتی معده را کم می کند.

- هنگامی که داروها را بیشتر از یک بار در روز مصرف می کنید، بهترین راه عبارت است از تقسیم داروها. برای مثال گلوکزآمین دو بار در روز پیشنهاد می شود، بنابراین هر 12 ساعت یک بار آن را مصرف کنید و بهتر است آن را با صبحانه و شام مصرف کنید.

- اگر [داروی ضدافسردگی](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=188062) باعث خواب آلودگی شما می گردد و علاوه بر آن داروی کلونازپام را مصرف می کنید، با غذا این داروها را مصرف کنید که موجب درد معده در شما نشود.

- اگر داروی ضدافسردگی باعث سرحال شدن و افزودن انرژی در شما می گردد، می توانید این دارو را در صبح و بعد از صبحانه میل کنید.

- داروهای تیروئید بهتر است با یک لیوان آب و 20 دقیقه قبل از مصرف هر گونه ماده غذایی، در صبح مصرف شود.

- داروی [لووتیروکسین](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=208242) و [قرص کلسیم](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=180662)، باید 4 ساعت با هم فاصله داشته باشند، زیرا کلسیم باعث کاهش جذب لووتیروکسین می گردد.

- [ایبوپروفن](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=182379) باید با غذا و به همراه یک لیوان پر از شیر مصرف شود تا موجب ناراحتی معده نگردد. این دارو را نباید بیشتر از 3200 میلی گرم در روز مصرف کرد.

اگر از آسپیرین استفاده می کنید، از مصرف ایبوپروفن خودداری کنید. اما اگر هر دو دارو را باید مصرف کنید، حتما ایبوپروفن را حداقل 8 ساعت قبل و یا 30 دقیقه بعد از مصرف آسپرین مصرف کنید.

- [آسپیرین](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=156152) برای درد و [آرتروز](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=191968) و همینطور برای جلوگیری از [بیماری قلبی](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=166126) و سکته مصرف می شود. آسپرین را نباید با معده خالی مصرف کرد، زیرا باعث ناراحتی معده می شود، بنابراین باید آن را همراه با غذا مصرف کرد.

 - برخی داروها موجب [تهوع و استفراغ](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=177347) می شوند، پس بهتر است این داروها را بعد از غذا مصرف کنید، این داروها شامل داروهای ضد نقرس و داروهای پارکینسون هستند.

داروهای دیابت اگر خوردنی باشند، باید با غذا مصرف شوند تا باعث کاهش قند خون نشوند و از بروز کومای دیابتی جلوگیری گردد

- برخی داروها موجب التهاب و زخم معده و سوء هاضمه می شوند. این داروها را همراه با بیسکویت و یا ساندویچ و یا یک لیوان شیر مصرف نمایید، این داروها عبارتند از: آسپرین، داروهای غیراستروئیدی ضدالتهاب مثل دیکلوفناک یا ایبوپروفن و داروهای استروئیدی مثل پردنیزولون یا دگزامتازون و غیره.

- داروهای آنتی اسید را که برای جلوگیری از سوزش سردل، برگشت غذا و یا سوء هاضمه مصرف می شوند، بهتر است بلافاصله بعد و یا در وسط غذا خوردن مصرف کنید.

- داروهایی که در دهان و یا گلو اثر دارند، نباید بعد از غذا مصرف شوند. این داروها عبارتند از: دهانشویه ها، درمان کننده [برفک دهان](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=43618) و زخم دهان.

تهيه از:دكتر حميد قهرماني-كارشناس مسئول داروئي استان گيلان

پاییز 1401