

لواستاتین

غذا، جذب و دسترسی دارو را افزایش می دهد، این اثر مطلوب است. دارو را باید با غذا مصرف کرد. فیبر، جذب دارو را کاهش می دهد و احتمال نارسایی درمان وجود دارد.



دیگوکسین

فیبر سبوس دار، غذاهای حاوی پکتین (مثل سیب و گلابی)، مکمل های فیبری، جذب دارو را کاهش می دهد، شاید نیاز به تعدیل مقدار باشد و احتمال شکست در درمان وجود دارد.

تئوفیلین

متیل گزانتین بخصوص کافئین، سطح و نیمه عمر تئوفیلین و خطر عوارض جانبی آن را افزایش می دهد.(نباید با چای خورده شود)

لووتیروکسین

کربنات کلسیم موجود در جذب لووتیروکسین را کاهش داده، ممکن است باعث هیپوتیروئیدسم شود. در صورت رعایت فاصله مناسب مصرف 2 داور احتمال عوارض کاهش می یابد.

وارفارین

- بهتر است نیم ساعت قبل از غذا یا یک ساعت بعد از غذا مصرف شود.
- مصرف سبزی های برگ سبز و سویا و بستنی و غذاهای نیم سوخته سبب کاهش جذب وارفارین و کم شدن اثر آن میشود(کاهو، اسفناج، کلم، شلغم، بروکلی، گل گلم)
- مصرف دوز بالای ویتامین E زمان انعقاد خون را افزایش دهد و خطر خونریزی را زیاد کند. بیماری که وارفارین مصرف می کند باید مصرف یکنواخت سبزی داشته باشد یعنی رژیم غذایی اش را تغییرات زیادی ندهد و کلا سبزی را حذف نکند.
- زغال اخته سبب افزایش اثر وارفارین می شود.

آسپرین

- در افرادی که مبتلا به زخم معده و نقرس و آسم و کاهش شنوایی هستند نباید مصرف شود.
- بهتر است با مایع زیاد یا شیر یا غذا مصرف شود تا معده را اذیت نکند.
- آسپرین سبب کمبود ویتامین C می شود پس باید غذای حاوی Vit C بیشتر مصرف شود.
- به علت دفع فولات ناشی از آسپرین باید مصرف مکمل های اسید فولیک توصیه شود.
- در مواقعی که آسپرین سبب آسیب مخاط می شود کم خونی ایجاد می کند.
- بیمارانی که آسپرین مصرف می کنند باید محدودیت مصرف ادویه داشته باشند. سالیسیلات ها در افراد سالم و دیابتی باعث هیپوگلیسمی می شود.

تریامترن

- سبب ذخیره پتاسیم می شود. پس همزمان از مصرف منابع غذایی پر پتاسیم مثل موز، پرتقال، سبزیجات برگ سبز پرهیزید. بیماران نباید جانشینهای نمک را مصرف کنند
- **آنتولول پروپرانولول، متوپرولول:** دریافت این دارو با غذا سبب افزایش اثر داروها می شود. آنتولول را با آب پرتقال نخورید.
- **کاپتوپریل، اناپریل، لیزینوپریل:** توصیه می شود این داروها با مایعات کافی مصرف شوند و جانشین نمک همراه آن مصرف نشود.
- **آتوروستاتین، سیموستاتین، لووستاتین** که با گریپ فوت مصرف نشود. لووستاتین برای افزایش جذب باید بعد از غذا یا عصرانه خورده شود. این دارو سبب کاهش جذب ویتامینهای محلول در چربی می شود.
- **آنتی اسید:** زمان مصرف یک ساعت قبل و 3 ساعت بعد از غذاست. این داروها چون با بسیاری از داروهای دیگر تداخل اثر دارند نباید خودسرانه مصرف شوند.
- **انسولین / متفورمین / گلی بنکلامید:** وعده های مصرف غذا باید مشخص باشد. در این صورت هیچ وعده ای نباید حذف شود. بیمار باید از شیرینی جات و نوشابه های حاوی کافئین (قهوه) پرهیز کند.



تداخل

غذا - دارو



تداخل غذا و دارو زمانی اتفاق می افتد که غذایی که شما می خورید روی دارویی که خورده اید اثر کرده و این دارو نتواند اثر مورد نظر را داشته باشد. اثرغذا بر روی دارو در سه مرحله :حل دارو در بدن ،عمل دارو در بدن و پاسخ بدن به دارو می باشد.داروها از راه بزاق ،صفرا(مدفوع)ادرار شیر دفع می شود.

- بهترین مایع جهت خوردن دارو آب می باشد .(به استثناء آهن که بهتر است با آب پرتقال خورده شود.) آب میوه های حاوی ویتامین C مثل مرکبات، گوجه فرنگی، آب گریپ فوت و سیب افزایش جذب آهن می شود.
- دارو را با نوشیدنی داغ مخلوط نکنید زیرا گرما عملکرد دارو را تغییر می دهد.
- دارو را داخل غذا نریزید یا کپسول را باز نکنید

❖ چه موقع دارو بخوریم؟

- برخی از داروها باید قبل از غذا مصرف شوند مانند:دیگوکسین ،لازیکس ،انسولین. دی پیریدامول، کاپتوپریل، نیتراتها، کلسیم بلوکرها مثل وراپامیل
- برخی 90 تا 35 دقیقه قبل از صبحانه مانند: پلازیل، ایزوردیل ،لوودوپا، لووتیروکسین ،پروکابین آمید.
- برخی دیگر بعد از غذا مانند AL mgs،تریامترن، وارفارین، تتوفیلین



❖ عادت غذایی مناسب و نامناسب:

- مصرف بیش از حد نوشیدنی حاوی کافئین (قهوه)مضر است.
- گریپ فروت: یک لیوان آب گریپ فروت سبب افزایش سطح سرمی داروها وافزایش مدت اثر آن تا 3 برابر می شود . باید فاصله زمانی طولانی بین مصرف گریپ فروت با مصرف دارو باشد. گریپ فروت سبب افزایش فعالیت داروهای ضدچربی(سیموستاتین، لووستاتین و در حد کمتر آتوروستاتین)می شود.
- مصرف داروهای فشار خون به همراه ترکیبات شیرین بیان، نوشابه های الکلی، موز، شکلات، پنیر، انجیر، جگر، ماهی، ترشی و آناناس سبب کاهش اثر داروهای فشار خون می شود.
- مصرف شیرین بیان سبب کاهش پتاسیم بدن و در نتیجه ایجاد مسمومیت دارویی دیگوکسین می شود.بیماران مبتلابه فشار خون بالا ونارسایی قلب باید محدودیت مصرف نمک داشته باشند.فیبر مانند کلسیم به داروها متصل می شود و منجر به کاهش غلظت داروها می شود.
- در افراد دیابتی که نان جودوسر بعد از مصرف متفورمین می خورند ، با کاهش اثر متفورمین کنترل دیابت بدتر می شوند.