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.

تئوفلین

متیل گزانتین بخصوص کافئین، سطح و نیمه عمر تئوفلین 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. درصورت رعایت فاصله مناسب مصرف 2 داور احتمال عوارض کاهش می یابد.

وارفارین

- بهتر است نيم ساعت قبل از غذا يا يک ساعت بعد از غذا مصرف شود.
- مصرف سبزي هاي برگ سبز و سويا و بستني و غذاهاي نيم سوخته سبب کاهش جذب وارفارين و کم شدن اثر آن ميشود(کاهو،اسفناج،کلم،شلغم،بروکلي،گل گلم)
- مصرف دوز بالاي ويتامين E زمان انعقاد خون را افزايش دهد و خطر خونريزي را زياد کند.بيماري که وارفارين مصرف مي کند بايد مصرف يکنواخت سبزي داشته باشد يعني رژيم غذايي اش را تغييرات زيادي ندهد و کلا سبزي را حذف نکند.
- زغال اخته سبب افزايش اثر وارفارين مي شود.

آسپرین

- در افرادي که مبتلا به زخم معده و نقرس و آسم و کاهش شنوايي هستند نبايد مصرف شود.
- بهتر است با مايع زياد يا شير يا غذا مصرف شود تا معده را اذيت نکند.
- آسپرين سبب کملود ويتامين c می شود پس بايد غذاي حاوي Vit C بيشتر مصرف شود.
- به علت دفع فولات ناشي از آسپرين بايد مصرف مکمل هاي اسيد فوليک توصيه شود.
- در مواقعي که آسپرين سبب آسيب مخاط مي شود کم خوني ايجاد مي کند.
- بيماراني که آسپرين مصرف مي کنند بايد محدوديت مصرف ادويه داشته باشند .سالسيلات ها در افراد سالم و ديابتي باعث هيپوگلايسمي مي شود.

- **تریامترن** سبب ذخيره پتاسيم مي شود.پس همزمان از مصرف منابع غذايي پر پتاسيم مثل موز،پرتقال،سبزيجات برگ سبز بپرهيزيد.بيماران نبايد جانشينهاي نمک را مصرف کنند
- **آتنولول پروپرانولول،متوپرولول:** دريافت اين دارو با غذا سبب افزايش اثر داروها مي شود.آتنولول را با آب پرتقال نخوريد.
- **کاپتوپريل ،اناپريل،ليزينوپريل:**توصيه مي شود اين داروها با مايعات کافي مصرف شوند و جانشين نمک همراه آن مصرف نشود.
- **آتوروستاتين،سيموستاتين ،لووستاتين** که باگريپ فوت مصرف نشود. لوستاتين براي افزايش جذب بايد بعد از غذا يا عصرانه خورده شود.اين دارو سبب کاهش جذب ويتامينهاي محلول در چربي مي شود.
- **آنتي اسيد:** زمان مصرف يک ساعت قبل و3 ساعت بعد از غذااست.اين داروها چون با بسياري از داروهاي ديگر تداخل اثر دارند نبايد خودسرانه مصرف شوند.
- **انسولين/ متفورمين/ گلی بنکلامید:**وعده هاي مصرف غذا بايد مشخص باشد.در اين صورت هيچ وعده اي نبايد حذف شود.بيمار بايد از شيريني جات و نوشابه هاي حاوي کافئين(قهوه)پرهيز کند.

تداخل غذا – دارو

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گلستان

مرکز درمانی و آموزشی شهید صیاد شیرازی

واحد تغذیه

فروردین 92

تداخل غذا و دارو زماني اتفاق مي افتد كه غذايي كه شما مي خوريد روي دارويي كه خورده ايد اثر كرده و اين دارو نتواند اثر مورد نظر را داشته باشد. اثرغذابر روي دارو در سه مرحله :حل دارو در بدن ،عمل دارو در بدن و پاسخ بدن به دارو مي باشد.داروها از راه بزاق ،صفرا(مدفوع)ادرار شير دفع مي شود.

- بهترين مايع جهت خوردن دارو آب مي باشد (.به استثناء آهن كه بهتر است با آب پرتقال خورده شود.)آب ميوه هاي حاوي ويتامين C مثل مركبات، گوجه فرنگی،آب گريپ فوت و سيب افزايش جذب آهن مي شود.
- دارو را با نوشيدني داغ مخلوط نكنيد زيرا گرما عملكرد دارو را تغيير مي دهد.
- دارو را داخل غذا نريزيد يا كپسول را باز نكنيد

❖ چه موقع دارو بخوريم؟

- برخي از داروها بايد قبل از غذا مصرف شوند مانند:ديگوكسين ،لازيكس ،انسولين. دي پيريدامول، كاپتوپريل، نيتراتها،كلسيم بلوكرها مثل وراپاميل
- برخي 90 تا 35 دقيقه قبل از صبحانه مانند:پلازيل،ايزورديل ،لوودوپا، لووتيروكسين ،پروكايين آميد.
- برخي ديگر بعد از غذا مانند AL mgs،تريامترن، وارفارين، تئوفيلين

❖ عادت غذايي مناسب و نامناسب:

- مصرف بيش از حد نوشيدنی حاوي كافئين (قهوه)مضر است.
- گريپ فروت: يک ليوان آب گريپ فروت سبب افزايش سطح سرمي داروها وافزايش مدت اثر آن تا 3 برابر مي شود . بايد فاصله زماني طولاني بين مصرف گريپ فروت با مصرف داروباشد. گريپ فروت سبب افزايش فعاليت داروهاي ضدچربي(سيموستاتين، لووستاتين و در حد كمتر آتوروستاتين)مي شود.
- مصرف داروهاي فشار خون به همراه تركيبات شيرين بيان، نوشابه هاي الكلي، موز، شكلات، پنير، انجير، جگر، ماهي، ترشي وآناناس سبب كاهش اثر داروهاي فشار خون مي شود.
- مصرف شيرين بيان سبب كاهش پتاسيم بدن و در نتيجه ايجاد مسموميت دارويي ديگوكسين مي شود.بيماران مبتلابه فشار خون بالا ونارسايي قلب بايد محدوديت مصرف نمک داشته باشند.فيبر مانند كلسيم به داروها متصل مي شود و منجر به كاهش غلظت داروها مي شود.
- در افراد ديابتي كه نان جودوسر بعد از مصرف متفورمين مي خورند ،با كاهش اثر متفورمين كنترل ديابت بدتر مي شوند.