

آشنایی با عوارض مصرف داروها با برخی از غذاها



تهیه و تنظیم: اکرم بربریان

کارشناس و مشاور تغذیه و رژیم درمانی

گروه هدف: عموم مردم

تدوین: ۱۴۰۰

ویرایش: دوم

بازنگری: ۱۴۰۳

کد: PA-PHE-135

شیرین بیان به دلیل داشتن ترکیبات خاص فشارخون را بالا می برد، به همین دلیل مصرف آن بروز عوارض ثانویه کورتون ها، نظیر پوکی استخوان و ورم را بیشتر می کند.

با وجود درمان با داروهای ضد افسردگی با آنتی بیوتیک ها باید مصرف بیشتر، سس سویا و ماءالشعیر را به دلیل داشتن **تیرامین** که باعث افزایش فشارخون می شود کاهش داد.

از مصرف آنتی بیوتیک های خوراکی همراه با شیر به دلیل کاهش جذب آن پرهیز کنید.
دارو را نمی توان مانند بسیاری از کالاهای دیگر بر پایه توصیه افراد مختلف خریداری کرد و مورد استفاده قرار داد، بنابراین این برای حفظ سلامتی در مصرف دارو به طور حتم با داروساز یا پزشک مشورت کنید.

- مصرف آسپرین باعث کمبود ویتامین C می شود.
بنابراین بهتر است این دارو همراه با آرمیوه های حاوی این ویتامین مصرف شود.
- داروهای آنتی اسید با کاهش جذب فسفر موجود در غذا باعث ایجاد علائم ضعف و خستگی و بی اشتهايي و کمردرد می شود، در نتیجه بیمارانی که آنتی اسید مصرف می کنند باید مقادیر زیادی از ترکیبات حاوی فسفر مانند گوشت قرمز استفاده کنند.



مصرف داروهای مدر مانند فوروزماید باعث دفع پتاسیم می شود که برای جلوگیری از کاهش پتاسیم بهتر است در حین مصرف این داروها از مواد غذایی نظیر موز، انجیر، آلوخشک، سیب زمینی استفاده کرد.

یکی از مسائل دارو و درمانی که به طور حتم باید مورد بررسی قرار بگیرد تداخل دارو با دارو و دارو با غذا است و هر چه تعداد دارو و یا مواد غذایی دریافتی بیشتر باشد تداخل دارویی- غذایی هم به همان نسبت افزایش می یابد تداخل دارو با غذا بر اثر واکنش بین دارو و مواد غذایی مصرفی به وجود می آید به طور مثل فرآورده های الکل با بعضی از داروها می تواند باعث بروز خستگی و خواب آلودگی شود.

تداخلات غذا با دارو زمانی ایجاد می شود که ماده غذایی مصرف شده بر مواد مؤثر داروها یا برعکس اثر بگذارد و باعث تغییراتی در مقدار و زمان جذب داروها یا املاح بدن شود.

محصولات لبنی اثر ضد میکروبی تتراسایکلین را کاهش می دهد،

غذا بر اثر بخشی داروها موثر است و دارو نیز باعث تغییر در سوخت و ساز غذا می شود، به طور مثال در بسیاری از موارد کافئین و سیگار ممکن است با دارو تداخل داشته باشد که به صورت کاهش اثر دارو و یا ایجاد عوارض جانبی بروز می کند .

مصرف برخی داروهای **کاهنده، فشارخون** به همراه، ترکیبات **شیرین بیان نوشابه های الکلی، ماهی، شکلات، پنیر** و دیگر مواد غذایی ممکن است به دلیل وجود مواد آمینی باعث کاهش اثر دارو در نتیجه **افزایش فشار خون** شود.

مصرف استامینوفن با مواد کربوهیدرات نظیر بیسکویت ، خرما، مربا، کمپلکس ایجاد می کند که ممکن است جذب دارو به تأخیر بیفتد.

مصرف هم زمان کلسیم با غلات، سبوس، حبوبات و اسفناج، جذب کلسیم **کاهش** می یابد بنابراین بهتر است مکمل های کلسیم با فاصله ۲ تا ۳ ساعت از غذا خورده شود،

مصرف هم زمان داروی قلبی آیکوکسین با شیر و لبنیات یا غذاهای حاوی کلسیم ممکن است آریتمی (نا منظم شدن ضربان قلب) ایجاد کند.

اگر هم زمان با مصرف داروهای تیروئید مانند لووتیروکسین و لیوتیرونین، **کلم، چغندر، یا سویا** مصرف شود باعث افزایش اثر داروهای مؤثر بر کم کاری غدد می شود.

مصرف چای یا قهوه اثر داروهای کورتون و دگزامتازون را افزایش می دهد.

داروی فروس سولفات که برای بر طرف شدن آنمی مصرف می شود. اگر با چای یا قهوه و یا لبنیات میل شود، باعث کاهش جذب دارو خواهد شد و بهتر است آن را با فاصله ۲ ساعت از این مواد استفاده کرد. بهترین نوشیدنی برای افزایش جذب قرص آهن **آب پرتقال** است .

مصرف سبزیجاتی نظیر کاهو، کلم و اسفناج به دلیل داشتن ویتامین k اثر داروی قلبی وارفارین را کاهش داده و پیاز سرخ شده باعث تشدید اثر این دارو می شود .

مصرف داروهای ضد آسم مانده تتوفیلین و پزودوافدرین همراه با گوشت قرمز کباب شده باعث افزایش متابولیسم داروها و در نتیجه کاهش اثر آنها می شود.

- اگر داروهای ضدبارداری با مواد غذایی حاوی ویتامین B به طور همزمان مصرف شود باعث کاهش جذب این ویتامین می شود.