



نکاتی تازه درباره تداخل غذا و دارو

حتما براي تان اتفاق افتاده كه پزشك در دستور مصرف بعضي از داروها تأكيد كرده كه اين دارو را قبل يا بعد از غذا مصرف كنيد. تاكيدى كه جدى گرفتن آن مى تواند برنامه درمانى شما را با موفقيت بيشترى پيش ببرد.

در بعضي از داروها همراه بودن يا نبودن غذا تاثيرى در بروز اثرات درمانى ندارد، اما در مورد برخى ديگر از داروها تغييراتى ديده مى شود كه در موقعيت درمان اهميت دارد. به اين دليل دستوراتى مثل «بعد از غذا»، «قبل از غذا»، «با معده خالى»، «با معده پر» در مورد اين داروها ديده مى شود.

به طور كلى غذا ممكن است باعث تغييراتى در **جذب دارو** از دستگاه گوارش شود. بعضى مواد غذايى با بعضى از داروها تركيب مى شوند و تبديل به تركيباتى مى شوند كه از دستگاه گوارش قابل جذب نيست بنابراين در صورتى كه آن دارو با غذاهاى خاص مصرف شود اثر درمانى بروز نخواهد كرد. مثال بارز اين مورد نوعى **آنتى بيوتيك هاست كه اگر با شير خورده شود جذب نمى شود**، زيرا كلسيم موجود در شير با آن تركيب و مانع جذب مى گردد. بنابراين عدم رعايت چنين دستورى مساوى با عدم جذب دارو و در نتيجه عدم بروز اثرهاى درمانى خواهد شد.

در مورد برخى ديگر از داروها، غذا باعث **كندى جذب دارو** مى شود. در اين مورد در نهايت بعد از مدتى دارو جذب مى شود ولى دليل اينكه دير جذب شده است آثار درمانى آن دير بروز مى كند. بعضى از مواد غذايى بر جذب داروها اثر نمى گذارند بلكه بر روى فرآيندهاى ديگرى اثر مى گذارند كه در بروز آثار درمانى مهم هستند.

جذب تعدادى از داروها هم با برخى مواد غذايى زياد مى شود. همچنين در مورد داروهائى كه ممكن است باعث تحريك و ناراحتى دستگاه گوارش بشوند توصيه مى شود كه همراه غذا مصرف شوند تا عوارض كمترى پيش آيد.

بنابراین به طور کلی باید تأثیر غذا بر دارو همواره مورد نظر باشد و مطابق دستور پزشک عمل شود. در مواردی که همراه دارو برنامه غذایی خاصی توصیه شده است رعایت آن الزامی می‌باشد و در این جا به تعدادی از مهمترین تداخلات غذا و دارو اشاره می‌کنیم. در موارد دیگر می‌توانید با پزشک یا داروساز مشورت کنید.

*** مصرف همزمان استامینوفن** با غذاهای غنی از کربوهیدرات‌ها مثل بیسکویت، خرما، مربا و غیره باعث ایجاد ترکیب و در نتیجه کندی جذب دارو می‌شود.

*** مصرف همزمان قرص‌های پوشش دار بیزاکودیل** همراه شیر یا غذاهای دیگری که خاصیت بازی دارند باعث از بین رفتن پوشش قرص در معده و خراب شدن دارو می‌شود و در نتیجه اثر درمانی دیده نمی‌شود.

*** مصرف داروهای آهن** دار مثل سولفات آهن (فروس سولفات) با چای باعث ایجاد ترکیب نامحلول و عدم جذب آهن می‌شود. افرادی که فقر آهن دارند نباید بلافاصله بعد از غذا چای مصرف کنند، زیرا چای مانع جذب آهن موجود در مواد غذایی می‌شود.

