

توضیح:

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 .

اثر غذا بر روی دارو در سه مرحله ی حل دارو در بدن، عمل دارو در بدن و پاسخ بدن به دارو می باشد.

- بهترین مایع جهت خوردن همراه دارو ، آب می باشد (به استثناء آهن که بهتر است با آب پر تقال خورده شود) . آب میوه های حاوی ویتامین C مثل مرکبات ، گوجه فرنگی و آب گریپ فروت و سبب افزایش جذب آن می شود
- دارو را با نوشیدنی داغ مخلوط نکنید ، چون گرما عملکرد دارو را تغییر می دهد
- کپسول دارو را باز نکنید و یا دارو را داخل غذا نریزید
- برخی داروها مانند دیگوکسین، لازیکس، انسولین، دی پیریدامول، کاپتوپریل، نیترات ها، کلسیم بلوکرها مثل وراپامیل باید قبل از غذا مصرف شوند
- برخی دیگر از داروها مانند پلازیل، ایزوردیل، لوودوپا، لووتیروکسین و پروکابین امید باید ۳۵ تا ۹۰ دقیقه قبل از صبحانه مصرف شوند

عادت های غذایی مناسب و نامناسب:

- مصرف بیش از حد نوشیدنی های حاوی کافئین مانند قهوه ، مضر است
- یک لیوان آب گریپ فروت می تواند سطح سرمی داروها را تا ۳ برابر افزایش دهد و مدت اثر آن را نیز افزایش می دهد . باید فاصله زمانی طولانی بین مصرف گریپ فروت با مصرف دارو باشد
- مصرف داروهای ضد فشار خون با 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
- مصرف نان جو دو سر بعد از مصرف متفورمین ، با کاهش اثر متفورمین سبب کنترل بدتر دیابت می شود



وارفارین:

- بهتر است نیم ساعت قبل از غذا یا یک ساعت بعد از غذا مصرف شود
- مصرف سبزی های برگ سبز (کاهو، اسفناج، کلم، شلغم، گل کلم و کلم بروکلی)، سویا، بستنی و غذاهای نیم سوخته سبب کاهش جذب وارفارین و کم شدن اثر آن می شود
- مصرف دوز بالای ویتامین E ، زمان انعقاد خون را افزایش می دهد و خطر خونریزی را زیاد می 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

تئوفیلین:

- ❖ مصرف غذاهای قندی باعث کاهش اثر دارو می شود
- ❖ مصرف کافئین باعث بیشتر شدن غلظت آن در خون می شود ، بنابراین نباید با چای یا قهوه خورده شود



دانشگاه علوم پزشکی کردستان
بیمارستان سینا کامیاران

پمفلت آموزشی تداخل غذا و دارو

واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیمار

بازنگری سال ۱۴۰۳



آموزش بیشتر در



آنتی اسید:

- زمان مصرف یک ساعت قبل و سه ساعت بعد از غذا باشد
- چون آنتی اسیدها با بسیاری از داروها تداخل دارند، نباید خودسرانه مصرف شوند

متفرقه:

- ✓ آنتولول، پروپرانولول و متوپرولول را با آب پرتقال نخورید
- ✓ کاپتوپریل، انالاپریل و لیزینوپریل را با مایعات کافی مصرف کنید
- ✓ در هنگام مصرف تریامترن از مصرف همزمان منابع پتاسیم مانند موز، پرتقال، سبزیجات برگ سبز پرهیز کنید
- ✓ آتورواستاتین را با گریپ فروت مصرف نکنید
- ✓ لووستاتین را بعد از غذا یا عصرانه مصرف کنید
- ✓ مکمل های فیبری (مانند سیب، گلابی و فیبر سبوس دار) جذب دیگوکسین را کاهش می دهند، پس در مصرف آن ها تعدیل داشته باشید و با معده خالی مصرف کنید

آسپرین:

- در افرادی که مبتلا به زخم معده، نقرس، کاهش شنوایی و آسم 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 ویتامین ث بیشتر مصرف شود
- به علت دفع فولات ناشی از آسپرین باید مصرف مکمل های اسید فولیک توصیه شود
- بیمارانی که آسپرین مصرف می کنند باید محدودیت مصرف ادویه داشته باشند
- آسپرین در افراد سالم و دیابتی باعث هیپوگلیسمی می شود

انسولین، متفورمین، گلی بنگلامید:

- وعده های مصرف غذا باید مشخص باشد و هیچ وعده غذایی نباید حذف شود
- از مصرف شیرینی جات و نوشابه های حاوی کافئین (قهوه) پرهیز شود