

التداخلات الغذائية الدوائية



ما هي التداخلات بين الغذاء والدواء؟

تحدث التداخلات بين الغذاء والدواء إذا كان الطعام الذي تتناوله يؤثر على مركبات الدواء الذي تستخدمه بحيث لا يعمل الدواء بالشكل المطلوب.

التداخلات الغذائية الدوائية قد تحدث على جميع الأدوية سواء الوصفية أو اللا وصفية بما فيها مضادات الحموضة والفيتامينات وأقراص الحديد.

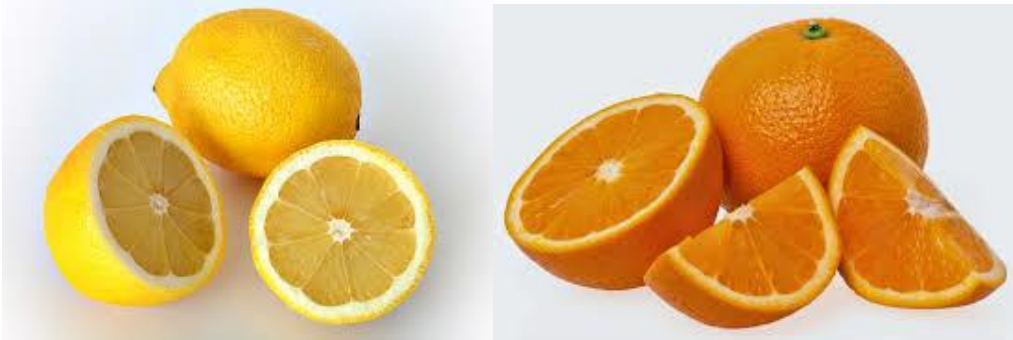
هل جميع الأدوية تتأثر بالطعام؟

ليست جميع الأدوية تتأثر بالطعام لكن العديد من الأدوية قد تتأثر بنوع الطعام الذي تتناوله ووقت تناوله على سبيل المثال أخذ الدواء في نفس الوقت الذي تناول فيه الطعام قد يؤثر على امتصاصه من قبل المعدة والأمعاء.

الطعام قد يؤخر أو يقلل امتصاص الدواء لهذا بعض الأدوية يجب أن تؤخذ على معدة فارغة (ساعة قبل الطعام أو ساعتين بعده).

من جهة أخرى بعض الأدوية لا تتأثر بالطعام أسأل الطبيب أو الصيدلي إذا كان الدواء يؤخذ مع الطعام أو لا.

هل جميع التفاعلات الغذائية الدوائية ينتج عنها نتائج سلبية؟



- بعض التفاعلات الغذائية الدوائية لها نتائج ايجابية:
- أثبتت الدراسات أن تناول فيتامين ج مع الأغذية و الأدوية المحتوية على الحديد يساعد على زيادة امتصاص الحديد.
- و بالتالي تناول عصير الليمون مع اللحم أو الكبد أو السبانخ يزيد من امتصاص مادة الحديد الموجودة بهذه الاطعمة.
- كذلك يمكن تناول حبوب أو شراب الحديد مع عصير المانجو أو الليمون او البرتقال بدلا من تناوله مع الماء .

الشاي و القهوة:



• يحتوي كل من الشاي والقهوة على المادة المنشطة (الكافيين) ومن المعروف أن المقادير الكبيرة منها تؤدي إلى الأرق والعصبية الشديدة و اضطرابات في القلب ولقد أتضح أن تناول أي مستحضر للكافيين مع مضاد حيوي من مجموعة الكينولون أو مع الدواء المعالج للقرحة فهذا يساعد على زيادة الأثر المنشط للكافيين المؤدي إلى الأرق . أيضا تناول مستحضرات الكافيين مع أحد الأدوية المهدئة مثل الفاليوم يؤدي إلى تقليل فاعليته.



• كما أن تناول الشاي مع دواء يحتوي على الحديد والذي يستخدم لعلاج حالات فقر الدم يؤدي إلى تقليل امتصاص عنصر الحديد من الجهاز الهضمي إلى الدم و بذلك يقل تأثير الدواء . لذا ينصح الجميع سواء مرضى فقر الدم أو حتى السليمين تناول الشاي و القهوة بعد تناول الدواء وبعد تناول الوجبة الغذائية على الأقل بساعتين أو ثلاث ساعات .



العرقسوس : الإفراط في تناوله (أربعة أكواب أو أكثر) أو تناول بعض أنواع الأطعمة المحتوية عليه كالحلويات بشكل يومي قد يؤدي إلى حدوث أعراض جانبية بسبب احتوائه على مركب **carbinoxolone** الذي يعمل على زيادة إنحباس الصوديوم والماء في الجسم ، كما يؤدي إلى آلام العضلات و التعب و ارتفاع ضغط الدم ، ونقص البوتاسيوم ، لذا لا ينصح باستخدامه مع مرضى ارتفاع ضغط الدم ، ولا يستخدم مع الأدوية المدرة للبول ، كما لا يستخدم أدوية الكورتيزون أو الستيروكسفين و التي تستخدم لمرضى القلب



- **الثوم و الزنجبيل** :يؤدي الافراط فى تناولهما اى إلى زيادة سيولة الدم .وبالتالى تناول الزنجبيل او الثوم مع ادوية مثل الاسبيرين او الوارفارين قد يؤدى لزيادة فرصة حدوث نزيف
- **الأعشاب المستخدمة لإنقاص الوزن :**

• شاي الأعشاب المستخدم كإحدى طرق إنقاص الوزن من الأمور الشائع استخدامها بين الذين يعانون من السمنة ، وفي الحقيقة أنها طريقة غير نافعة وتعود بالضرر على الشخص ، حيث تعمل هذه الأعشاب على طرد الغذاء الذي يتناولة الشخص، بالتالى تخرج الكثير من المغذيات المهمة للجسم كالصوديوم ، البوتاسيوم ، الحديد ، الزنك والكثير من الفيتامينات والمعادن إضافة للسوائل ، ناهيك عن الأعراض المزعجة التي يشعر بها المستخدم كالدوخة ، الغثيان، الإسهال المتكرر وهبوط في الضغط و الأنيميا ، وهنا ينخفض الوزن بسبب فقدان السوائل وليس بسبب فقدان الدهون المختزلة في الجسم ، فينصح بالامتناع عن تناولها .





الغريفرات وعصيره

- تتفاعل هذه الفاكهة وعصيرها مع أكثر من 80 دواء، وذلك بطرق مختلفة بناء على كيفية استقلابها، فهو قد يقلل من فعاليتها أو يزيد من مستوياتها في الدم بشكل خطر. فعلى سبيل المثال، فهو يزيد من امتصاص بعض الأدوية، أهمها بعض، وليس جميع، الستاتينات الخافضة للكوليسترول.
- كما أن عصير الغريفرات قد يسبب استقلاب الدواء بشكل غير طبيعي، وذلك يؤدي إلى زيادة مستويات أدوية معينة في الدم وخفض مستويات أدوية أخرى. ويذكر أن هناك أدوية كثيرة تتأثر بذلك، منها مضادات الهيستامين وأدوية ضغط الدم وأدوية منع الحمل والأدوية الحاصرة لأحماض المعدة وأدوية زرع الأعضاء والدواء المضاد للسعال ديكساميثورفان. وذلك عبر زيادة التحلل الاستقلابي. فمن الجدير بالذكر أنه شرب كوب صغير جدا من الغريفرات أو تناول ما لا يزيد عن فصين منه قد يسبب مشاكل كبيرة لمن يستخدمون أدوية تتأثر بها. لذلك، فيجب التوقف تماما عن شرب العصير المذكور وأكل هذه الفاكهة أثناء استخدام الأدوية التي يؤثر على مستوياتها بهذا الشكل.
- ويشار أيضا إلى أنه يجب الحرص عند تناول برتقال إشبيلية كونه من عائلة الغريفرات.



(الخضروات ذات الأوراق الخضراء)

يتعارض الوارفارين وغيره العديد من الأدوية المضادة للتخثر مع عوامل التخثر المعتمدة على فيتامين (ك). لذلك، فتناول الكثير من الخضروات ذات الأوراق الخضراء، منها الملفوف والبروكلي والسبانخ، والتي تحتوي، وبمقادير عالية، على فيتامين (ك)، بشكل فجائي يقلل من قدرة تلك الأدوية على منع التخثر، غير أن هذا لا يعني بأنه على مستخدم تلك الأدوية التوقف عن تناول هذه الخضروات، فالمشاكل تظهر لدى من يزيدون أو يقللون من تناولها بشكل كبير ومفاجئ، كون ذلك يغير من فعاليتها. لذلك، فينصح بتناول هذه الخضروات بكميات ثابتة إلى حد ما.

(الأطعمة التي تحتوي على التيرامين)

تزيد مستويات الحمض الأميني تيرامين من مستويات ضغط الدم بشكل مفاجئ وخطير عند تناول ما يحتوي على هذه المادة مع مثبطات الأنزيم المؤكسد أحادي الأمين وهو أحد أشكال مضادات الاكتئاب. كما وأن العديد من الأدوية تتعارض مع تحلل هذه المادة، منها المجموعة المذكورة والأدوية التي تعالج الشلل الرعاش (الباركينسون). لذلك، فعلى الطبيب إعلام أي مريض يستخدم أدوية تتعارض معها هذه المادة تجنب جميع المواد الغذائية التي تحتوي عليها. وبما أن قائمة الأطعمة التي تحتوي على التيرامين هي قائمة طويلة، فنذكر هنا بعضاً منها فقط كما يلي:

- الشوكولاتة.
- الجبن القديم.
- الأفوكادو.
- اللحوم المدخنة.

نصائح لتجنب التداخلات الغذائية الدوائية :

- 1- اقرأ ما هو مكتوب على علبة الدواء وإذا لم تفهم شيء فاستفسر عنه من الطبيب أو الصيدلي.
- 2- اقرأ ما يوجد في النشرة الداخلية للدواء (الاستخدام ، الاحتياطات،التداخلات).
- 3- دائماً خذ الدواء مع كأس ماء مليء إلا إذا كانت توصيات الطبيب عكس ذلك.
- 4- لا تضع الدواء مع الطعام إلا إذا كانت توصيات الطبيب كذلك لأنه قد يؤثر على عمل الدواء.
- 5- لا تأخذ أقراص الفيتامينات أو المعادن في نفس الوقت الذي تأخذ فيه دوائك لأنها قد تتداخل معه.
- 6- لا تذوب الأدوية في المشروبات الساخنة لأنها قد تمنع عمل الدواء.
- 7- لا تأخذ الأدوية إطلاقاً مع المشروبات الكحولية.