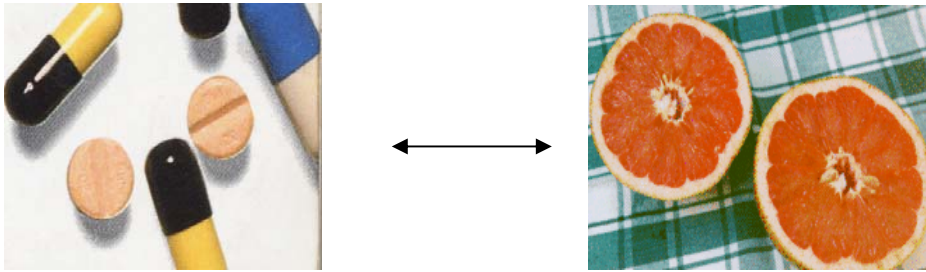


حسن من فعالية أدويةك بمعرفة تأثير الطعام والشراب

تأثير الطعام على الأدوية

يمكن أن يحدث تأثير من الطعام على الدواء حين يؤثر الطعام الذي تأكله على مكونات الدواء الذي تتناوله. ويمنع الطعام أحياناً الدواء من الإتيان بمفعوله على الوجه الصحيح. ولكن لا تتأثر جميع الأدوية بالطعام، ويتأثر بعضها فقط بأطعمة بعينها وبوقت الأكل وطريقة طهو الطعام. يمكن أن تحدث هذه التأثيرات في الأدوية التي يصفها الأطباء وفي الأدوية المباعة بدون وصفة طبيب وفي منتجات الأعشاب والمنتجات الغذائية التكميلية، مثل الفيتامينات وحبوب الحديد.



ماذا إن توجب عليّ تجنب طعام/شراب أحبّه؟

إن نصحك طبيبك بعدم أكل طعام معين أثناء تناولك دواءً معيناً فمن الهام جداً أن تتجنب هذا الطعام. يمكنك أن تناقش ما يقلقك مع الطبيب أو الصيدلاني أو اختصاصي النظم الغذائية.

قد توجد خيارات أخرى تسمح باستكمال تناول الدواء وأكل الطعام المعني ولكن يجب أن تسأل طبيبك عن هذا، على سبيل المثال:

- زيادة الفترة الزمنية ما بين أكل هذا الطعام بالذات وتناول الدواء
- استبدال الدواء دواءً آخر له نفس المفعول ولا يتفاعل مع الطعام

على سبيل المثال، بعض عقاقير خفض الكولستيرول، والمعروفة بالمتبّطات، يمكنها أن تتأثر بعصير الليمون الهندي. إلا أن طبيبك قد يمكنه أن يساعدك في تغيير علاجك إلى عقاقير أخرى.

كيف أعرف ما إن كان من الآمن أكل طعام معين؟

- تحرياً للسلامة، عليك بقراءة الملصقات على جميع الأدوية التي يصفها الأطباء وكذلك المباعة بدون وصفة طبيب بعناية
- اسأل الطبيب أو الصيدلاني دائماً عن أية تأثيرات معروفة لطعام معين على الدواء وكذلك عن البدائل

أطعمة/مشروبات شائعة وتأثيراتها على الأدوية

التأثيرات	أنواع الأطعمة/المشروبات	المضادات الحيوية والمضادات الفطرية
الأطعمة الحامضية تعزز من التحلل المبكر للإريثرومايسين والذي يمكنه أن يعرقل من فاعلية المضاد الحيوي. والوجبات ذات نسبة الدهون العالية تحدّ بشدّة من امتصاص الجسم للعقاقير	الفواكه أو العصائر الحامضية والمشروبات السكرية (الغازية) والنيبيذ والعصائر المركزة والبندورة والوجبات ذات نسبة الدهون العالية	الإريثرومايسينات: E-Mycin، Erythrocin، ERYC

التأثيرات	أنواع الأطعمة/المشروبات	أدوية ضغط الدم والقلب
تناول قدر أكبر من المعتاد من الأطعمة الغنية بفيتامين ك قد يقلل من فاعلية العقار ويتطلب جرعات أكبر منه	الأطعمة الغنية بفيتامين ك، وهذا يشمل الهليون ولحم الخنزير والكبد البقري والملفوف والسّمك والخضراوات الورقية الخضراء مثل الخس والبركولي	مضادات التجلط: Anthrombin-K، Heparin، Coumadin، Carfin، Warfarin، Sofarin
قد يعظم الكحول من قدرة العقار على خفض ضغط الدم وقد يزيد من تأثيره التوسيني المعتدل	المشروبات الكحولية	المثبطات البائية: Iopersor، Tenormin، Trandate، Inderal

التأثيرات	أنواع الأطعمة/المشروبات	الأدوية المضادة للقلق والمضادة للاكتئاب
يمكن أن تنشأ ردود فعل شديدة الخطورة عند الجمع ما بين العقار وهذه الأطعمة أو المشروبات. إن ساورك شك فاستشر طبيبك.	الأطعمة عالية نسبة التيرامين: الجبن، مستخلصات الخميرة أو اللحم، اللحم المدخن أو المخمل، الأطعمة أو المشروبات التي تحتوي على قدر كبير من الكافيين، النيبيذ الأحمر	مثبطات الإنزيمات المؤكسدة للأمينات الأحادية: Parnate، Nardil

أمور يجب أن نتذكرها -----

- اقرأ التعليمات والتحذيرات والتدابير الوقائية لتأثيرات الأطعمة المطبوعة على جميع ملصقات الأدوية وعلى المطبوعات الموجودة داخل علبة
- لا تجمع أبداً ما بين الدواء وأيّة أطعمة/مشروبات (ما لم يكن بأمر الطبيب)
- لا يجب أن تضع الدواء في مشروبات ساخنة/ كحولية

تعبير عن الشكر: Diet and Drug interactions، Food and Drug Interaction Guide، American Pharmaceutical Assoc. University of Maryland Medicine. جمعه: نزمول أحسان (M.Sc in Biochemistry)، MIPS Project Officer