



راهنمای کاربردی تداخل غذا و دارو

زیر نظر:

دکتر محمدرضا وفایی نسب (معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد)

دکتر سید امیر مهدی صالحی (رئیس اداره امور بیمارستان ها دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد)

تهیه و تنظیم:

مژگان خوشببین (کارشناس تغذیه معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد)

آرزو حائری اردکانی (کارشناس تغذیه بیمارستان ضیائی اردکان)

فروردین ۱۳۹۱

همکاران به ترتیب حروف الفبا:
کارشناسان تغذیه بیمارستان های استان

خانم نجمه السادات اسعدی

خانم مهدیه السادات حاجی میرزاده

آقای علی جعفرزاده

خانم طاهره جمع

خانم شیما دهقان

خانم نیره عباسی

خانم اعظم فلاح مدواری

خانم راضیه کارگر

خانم مرضیه کریم زاده

خانم گلناز ملک

خانم مهدیه مهدوی

فهرست مطالب

۶	مقدمه
۷	داروهای ضد حساسیت (آلرژی)
۸	داروهای ضدالتهاب غیر استروئیدی
۸	داروهای ضد درد مخدر
۹	کورتیکو استروئیدها
۹	گشادکننده برونش ها
۱۰	داروهای قلبی_عروقی
۱۰	داروهای کنترل کننده فشارخون
۱۰	وازیلاتورها
۱۱	بتابلوکرها
۱۲	دیورتیک ها
۱۲	گلیکوزیدها
۱۳	استاتین ها(تنظیم کننده چربی خون)
۱۳	نیترات ها
۱۳	داروهای ضد انعقاد خون
۱۴	داروهای مهارکننده چسبندگی پلاکت ها
۱۴	داروهای هورمون تیروئید
۱۴	داروهای ضد هورمون تیروئید
۱۵	داروهای درمان زخم های معده و ضد رفلاکس معدی_مری
۱۵	داروهای ضد زخم پپتیک
۱۵	داروهای جانشین آنزیم های گوارشی

- ۱۶ ----- داروهای ضد نئوپلاسم_مهارکننده سیستم ایمنی
- ۱۶ ----- داروهای ضد دیابتیک(کاهنده قند خون)
- ۱۷ ----- آنتی بیوتیک ها
- ۱۷ ----- آنتی باکتریال های کینولون
- ۱۷ ----- آنتی باکتریال های تتراسایکلین
- ۱۸ ----- آنتی باکتریال های اکسازولیدینون
- ۱۸ ----- آنتی باکتریال های مترونیدازول
- ۱۸ ----- ضد قارچ ها
- ۱۹ ----- آنتی مایکو باکتریال های(ضد سل)
- ۱۹ ----- آنتی باکتریال های پنی سیلین
- ۲۰ ----- سفالوسپورین ها
- ۲۰ ----- ماکرولید ها
- ۲۰ ----- سولفانامید ها
- ۲۱ ----- بیماری های سیستم عصبی
- ۲۱ ----- M.S
- ۲۱ ----- داروهای ضد تشنج و صرع
- ۲۱ ----- داروهای پارکینسون
- ۲۲ ----- داروهای اسکیزوفرنی
- ۲۲ ----- داروهای اعصاب و روان
- ۲۲ ----- داروهای ضد اضطراب
- ۲۲ ----- داروهای ضد افسردگی
- ۲۳ ----- داروهای ضد افسردگی سه حلقه ای
- ۲۳ ----- داروهای ضد افسردگی_مهارکننده های مونوآمینواکسیداز

۲۳	آنتی سایکوتیک ها
۲۴	داروهای آرامبخش و خواب آور
۲۴	داروهای اختلالات دوقطبی
۲۵	داروهای پوکی استخوان
۲۵	داروهای ضد تومور
۲۶	مکمل های غذایی
۲۶	مکمل اسید فولیک
۲۶	مکمل ویتامین E
۲۶	مکمل ویتامین C
۲۶	مکمل سولفات روی
۲۷	مکمل ویتامین B6
۲۷	مکمل ویتامین A
۲۷	مکمل های کلسیمی
۲۸	منابع

مقدمه :

تمام غذاها و نوشیدنی هایی که ما مصرف می کنیم می تواند بر عملکرد دارو در بدن ما تأثیر داشته باشد. هدف از تهیه این راهنما آشنا ساختن شما با تداخلات احتمالی غذا ، دارو و کمک برای پیشگیری از بروز این موارد است. تداخل غذا و دارو می تواند باعث بروز موارد زیر شود :

- جلوگیری از عملکرد صحیح دارو در بدن
- بهتر یا بدتر شدن عوارض جانبی داروها
- ایجاد یک عارضه جانبی جدید

دارو همچنین می تواند مسیر استفاده از غذا در بدن را تغییر دهد که هر یک از این تغییرات می توانند مضر باشند . عواملی مانند سن ، وزن ، جنس ، شرایط پزشکی ، دوز دارو ، مصرف سایر داروها و ویتامین ها و سایر مکمل های غذایی می توانند عملکرد دارو را در بدن تحت تأثیر قرار دهند . پس در زمان مصرف هر دارو به دقت اطلاعات روی برچسب دارو و راهنمایی های پزشک یا داروساز را مورد توجه قرار دهید .

آیا مصرف دارو با معده پر یا خالی می تواند تأثیری در نحوه اثر دارو داشته باشد ؟

بله . بعضی داروها زمانیکه با معده پر یا خالی مصرف می شوند ، می توانند سریعتر ، کندتر ، بهتر یا بدتر عمل کنند . از طرف دیگر بعضی داروها باعث ناراحتی معده می شوند و اگر با معده پر مصرف شوند می توانند ناراحتی معده را کاهش دهند . اگر شما دستور استفاده از دارو را مطالعه نکرده اید از پزشک یا داروساز بپرسید که بهتر است با معده پر یا خالی مصرف شود (یک ساعت قبل یا دو ساعت بعد از غذا) ، همراه با غذا یا بعد از وعده غذایی (معده پر) .

غذاها و نوشیدنی های حاوی کافئین شامل قهوه ، نوشابه های کولا ، چای ، شکلات ، بعضی نوشیدنی های نیروزا و سایر نوشیدنی ها می باشند این مواد نیز می توانند با دارو تداخل داشته باشند .

توجه داشته باشید که مطالب این راهنما نباید جایگزین توصیه های پزشک معالج شما شود . همیشه در مورد مشکلات احتمالی ناشی از مصرف دارو با سایر داروها ، ویتامین ها ، داروهای گیاهی و مکمل های غذایی با غذا و کافئین از پزشک خود سوال کنید این راهنما فقط برای آشنایی شما با تداخلات غذا و دارو تهیه شده و شامل هر دارویی که برای موارد پزشکی و درمان بیماریها استفاده می شود نیست .

<p>دسته دارویی : داروهای ضد حساسیت (آلرژی)</p> <p>آنتی هیستامین ها برای بهبود علائم و درمان سرماخوردگی و حساسیت نظیر عطسه ، آب ریزش بینی ، گرفتگی بینی و خارش چشم مورد استفاده قرار می گیرند .</p>
<p>مثال ها :</p> <ul style="list-style-type: none"> • برومفنیرامین (brompheniramine) • سیتیزین cetirizine • کلرفنیرامین chlorpheniramine • کلماستین clemastine • Desloratadine • دیفن هیدرامین diphenhydramine • فکسوفنادین fexofenadine <p>فکسوفنادین ALLEGRA : در صورتیکه این دارو را با سیب ، پرتقال یا آب گریپ فروت مصرف کنید دسترسی دارو در بدن کاهش می یابد .</p> <ul style="list-style-type: none"> • لووسیتیزین levocetirizine • تریپرولیدین triprolidine
<p>تداخلات :</p> <p>بهتر است با معده خالی مصرف شود.از مصرف الکل خودداری کنید چون الکل می تواند خواب آلودگی حاصل از این داروها را افزایش دهد . تداخل غذایی خاصی برای این داروها وجود ندارد . بعضی از این داروها ممکن است باعث تغییر حس چشایی شوند .</p>
<p>دسته دارویی : داروهای ضد درد و ضد تب</p> <p>این داروها برای تسکین دردهای خفیف تا متوسط ناشی از سردرد ، دردهای ماهیچه ای ، دندان درد ، درد عضلات پشت ، دردهای قاعدگی ، سرماخوردگی ، دردهای ناشی از آرتريت و تب های پایین استفاده می شوند .</p>
<p>مثال :</p> <ul style="list-style-type: none"> • استامینوفن
<p>برای بهبود سریع تر دارو را با معده خالی مصرف کنید . دوزهای بالای دارو یا مصرف مداوم و طولانی مدت آن می تواند باعث آسیب کبدی شود ، مخصوصاً" اگر با الکل مصرف شود . این دارو نباید به صورت مداوم در مبتلایان به کم خونی و بیماریهای کبدی و کلیوی مورد استفاده قرار گیرد .</p> <p>پکتین میتواند باعث تاخیر در جذب دارو شود (منابع پکتین شامل موز، هویج، سیب و .. می باشد).</p>

<p>دسته دارویی : داروهای ضدالتهاب غیر استروئیدی</p> <p>این داروها برای تسکین درد ، تب و التهاب مورد استفاده قرار می گیرند .</p>
<p>مثال :</p> <ul style="list-style-type: none"> • آسپیرین <p>مصرف غذاهای غنی از ویتامین C (مرکبات ، گوجه فرنگی ، توت فرنگی، انواع کلم ، فلفل دلمه ای) و فولیک اسید (اسفناج ، حبوبات ، کلم چینی) توصیه می گردد. در صورت صلاحدید پزشک مصرف مکمل آهن و پتاسیم توصیه می گردد .</p> <ul style="list-style-type: none"> • ایبوپروفن <p>باعث کمبود آهن می شود.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ناپروکسن • دیکلوفناک • کتوپروفن • سلکوکسیب • مفنامیک اسید • ایندومتاسین <p>به دلیل آسیب رساندن به دستگاه گوارش و مخاط روده می تواند باعث کاهش جذب چربی ها، اتلال در جذب مواد مغذی و املاحی مانند آهن، کلسیم و بروز کم خونی می شوند. همچنین باعث هایپرکالمی می شود.</p> <p>دارو باید با مقدار کافی آب خورده شود و حداقل تا نیم ساعت بعد از مصرف دارو در حالت ایستاده باشد.</p>
<p>تداخلات :</p> <p>این داروها را با غذا یا شیر مصرف کنید چون دارو می تواند باعث ناراحتی معده شود . مصرف الکل می تواند در دراز مدت احتمال آسیب کبدی و خونریزی معده را افزایش دهد. مصرف دراز مدت این داروها می تواند باعث کمبود فولیک اسید شود . در زمان استفاده از این داروها ، از مصرف سیر ، جینکو (ginko) و شاه بلوط هندی خودداری کنید . مصرف کافئین را محدود کنید .</p>

<p>دسته دارویی : ضد دردهای مخدر</p> <p>این داروها در تسکین دردهای متوسط تا شدید مورد استفاده قرار می گیرند . کدئین همچنین می تواند در کاهش سرفه نیز مؤثر باشد .</p>
<p>مثال :</p> <ul style="list-style-type: none"> • کدئین + استامینوفن • هیدروکودون + استامینوفن • مپریدین • مورفین • اکسی کودون + استامینوفن • ترامادول <p>برای رفع بیوست مایعات فراوان و غذاهای پرفیبر مصرف کنید.</p>
<p>تداخلات :</p> <p>این داروها فقط با الکل تداخل مصرف دارند . مصرف الکل می تواند احتمال عوارض جانبی خطرناکی مثل کما یا مرگ را افزایش دهد .</p>

<p>دسته دارویی : کورتیکواستروئیدها</p> <p>این داروها برای بهبود التهاب در قسمت های مختلف بدن ، کاهش ورم و خارش و کمک به بهبود حساسیت ها ، آرتريت روماتوئید و سایر موارد استفاده می شوند.</p>
<p>مثال :</p> <ul style="list-style-type: none"> • متی پردنیزولون Methyprednisolon • پردنیزولون • پردنیزون • کورتیزون استات
<p>تداخلات :</p> <p>این داروها را با معده پر مصرف کنید تا احتمال ناراحتی معده کاهش یابد. مصرف دراز مدت این داروها با کاهش میزان کلسیم خون و افزایش احتمال پوکی استخوان همراه است بنابراین مصرف مکمل کلسیم و ویتامین D توصیه می شود .</p> <p>مصرف دراز مدت این داروها با کاهش دفع سدیم ، باعث احتباس آب و نمک می شود. مقدار مصرف نمک را در برنامه غذایی خود کاهش دهید .</p> <p>این داروها با افزایش دفع پتاسیم، منجر به کاهش مقدار این ماده در خون می گردند. مصرف منابع غنی از پتاسیم را در برنامه غذایی خود افزایش دهید .</p> <p>نکته : در بیماران کلیوی تغییرات رژیم غذایی باید با توصیه پزشک یا کارشناس تغذیه صورت گیرد .</p> <p>مصرف دراز مدت این داروها ممکن است باعث کاهش میزان ویتامین K شود .</p>

<p>دسته دارویی : گشاد کننده برونش ها (راه های هوایی)</p> <p>این داروها در درمان علائم آسم ، برونشیت مزمن و آمفی زم به کار می روند .</p>
<p>مثال :</p> <ul style="list-style-type: none"> • آلبوترول • تتوفیلین <p>غذاها می توانند اثرات متفاوتی بر اشکال مختلف تتوفیلین (آزاد شدن معمولی ، پیوسته رهش و ترشحات) داشته باشند در مورد نوع دارو ، نحوه مصرف و تداخل آن با غذا ، با داروساز مشورت کنید .</p> <ul style="list-style-type: none"> • اپی نفرین
<p>تداخلات :</p> <p>این داروها می توانند باعث کاهش اشتها در فرد شوند. استفاده از داروهای ضدتنگی نفس همراه با نوشیدنی های حاوی کافئین می تواند احتمال بروز عوارض جانبی دارو نظیر تحریک پذیری ، بی قراری و افزایش ضربان قلب را بیشتر کند. از مصرف الکل خودداری کنید چون می تواند احتمال بروز عوارضی چون استفراغ ، تهوع ، سردرد و تحریک پذیری را بیشتر کند .</p> <p>وعده های غذایی چرب ممکن است مقدار تتوفیلین را در بدن افزایش دهند در حالیکه وعده های غذایی پرکربوهیدرات (مواد نشاسته ای) ممکن است مقدار تتوفیلین را کاهش دهند .</p> <p>مصرف هم زمان آب گریپ فروت با تتوفیلین مقدار دسترسی تتوفیلین را افزایش می دهد.</p>

اختلالات قلبی - عروقی

این داروها در درمان بیماریهای سیستم قلب و عروق شامل فشارخون بالا ، درد قفسه سینه ، ضربان نامنظم قلب ، نارسایی قلبی و لخته های خونی و کلسترول بالا مورد استفاده قرار می گیرد .

دسته دارویی : کنترل کننده فشار خون
<p>مثال :</p> <ul style="list-style-type: none"> • کاپتوپریل • ا ممکن است باعث تغییر حس چشایی شود . • انالاپریل • لیزینوپریل • Moexipril • کوئیناپریل • ا وعده های غذایی پرچربی ، جذب کوئیناپریل را کاهش می دهند . • رامی پریل
<p>تداخلات غذایی :</p> <p>کاپتوپریل و Moexipril را یک ساعت قبل از غذا با معده خالی بخورید . این داروها می توانند مقدار پتاسیم را در بدن افزایش دهند از خوردن مقادیر زیادی غذاهای حاوی پتاسیم مثل موز ، کیوی ، پرتقال ، سبزیجات برگ سبز ، جایگزین های نمک حاوی پتاسیم و مکمل های حاوی پتاسیم خودداری کنید . سایر داروها را می توانید بدون توجه به ساعات غذا مصرف کنید . مقادیر کافی مایعات بنوشید .</p>

دسته دارویی : وازیلاتورها
<p>مثال :</p> <ul style="list-style-type: none"> • دیازوکساید • متورال
<p>تداخلات :</p> <p>ترکیبات شیرین بیان، نوشابه های الکلی، موز، شکلات، پنیر، انجیر، جگر، ماهی، ترشی، مخمر و مالت ممکن است باعث کاهش اثر داروی کاهش دهنده فشارخون شوند. توجه: مصرف یکبار در روز ترکیبات شیرین بیان مشکلی ایجاد نمیکند اب گریپ فروت باعث افزایش غلظت سرمی دارو و عوارض جانبی می گردد.</p>

دسته دارویی : بتابلوکرها

این داروها به تنهایی یا همراه با سایر داروها برای درمان فشارخون بالا استفاده می شوند. همچنین در درمان حملات قلبی و جلوگیری از درد قفسه سینه کاربرد دارند. بدون مشورت با پزشک داروی خود را قطع نکنید ممکن است در اثر قطع دارو دچار درد قفسه سینه ، ضربان نامنظم قلب یا حمله قلبی شوید .

مثال :

- آتنولول
- متوپرولول
- پروپرانولول
- | غذاهای حاوی پروتئین بالا ممکن است غلظت سرمی دارو را افزایش دهد.
- نادولول
- کارودیلول carvedilol
- | در صورتیکه دارو را همراه با غذا بخورید ، احتمال کاهش شدید فشارخون کمتر خواهد شد .کپسول های پیوسته رهش کاردوویل را صبح همراه با صبحانه بخورید ، از خرد کردن ، جویدن یا تقسیم کردن دارو خودداری کنید .
- متوپرولول
- | همراه با وعده غذایی یا بلافاصله بعد از آن بخورید .
- وراپامیل
- | مصرف هم زمان با غذا باعث کاهش جذب دارو می شود.

تداخلات :

از مصرف الکل خودداری کنید .این داروها را با غذا مصرف کنید تا میزان دسترسی آنها در بدن افزایش یابد .
مصرف آتنولول با ترکیبات شیرین بیان، نوشابه های الکلی، مالت، شکلات، موز، ماهی، جگر، پنیر، آناناس اثر خود را از دست می دهد.چون این ترکیبات حاوی آمین هستند که فشارخون را افزایش می دهد.
در صورتی که با آب پرتقال مصرف شوند باعث کاهش اثر دارو می گردد.
با رژیم محدود از نمک همراه باشد

<p>دسته دارویی : دیورتیک ها</p> <p>این داروها برای دفع آب و نمک اضافی از بدن کاربرد دارند این داروها میزان سدیم و مایعات اضافی و ورم ناشی از بعضی بیماریها را برطرف می کنند. این داروها همچنین برای درمان فشارخون نیز کاربرد دارند .</p>
<p>مثال :</p> <ul style="list-style-type: none"> • بوتمامید Bumetamide • فورزماید ممکن است باعث افزایش قند خون شوند . • هیدروکلروتیازید ممکن است باعث افزایش قند خون شوند. مصرف شیرین بیان میتواند اثر دارو را خنثی کند. • متولازون • تریامترن در زمان مصرف این دارو از مصرف بیش از اندازه منابع غنی از پتاسیم (مثل موز ، کیوی ، پرتقال ، سبزیجات برگ سبز و جایگزین های نمک) حاوی پتاسیم خودداری کنید . • تریامترن + هیروکلروتیازید • اسپرونولاکتون در زمان مصرف این دارو از مصرف بیش از اندازه منابع غنی از پتاسیم (مثل موز ، کیوی ، پرتقال ، سبزیجات برگ سبز و جایگزین های نمک) حاوی پتاسیم خودداری کنید .
<p>تداخلات:</p> <p>اگر مصرف این داروها با معده خالی باعث ناراحتی معده شما می شود این داروها را با شیر مصرف کنید .مصرف بعضی دیورتیک ها ممکن است باعث کمبود برخی مواد معدنی مانند پتاسیم ، کلسیم و منیزیم گردد .</p>

<p>دسته دارویی : گلیکوزیدها</p> <p>این داروها به کنترل ضربان قلب و کارکرد بهتر قلب کمک می کنند .</p>
<p>مثال :</p> <ul style="list-style-type: none"> • دیگوکسین
<p>تداخلات :</p> <p>دیگوکسین را یک ساعت قبل یا دوساعت بعد از غذا مصرف کنید . سعی کنید دارو را روزانه ، در ساعات مشخصی بخورید . دستورات پزشک و راهنمایی های روی دارو را مورد توجه قرار دهید . غذاهای پرفیبر (سبزیجات و سبوس) زیست دسترسی دیگوکسین را در بدن شما به میزان ۲۰٪ کاهش می دهد بنابراین دیگوکسین را حداقل دوساعت قبل یا دوساعت بعد از خوردن غذاهای پرفیبر مصرف کنید.</p> <p>از مصرف دیگوکسین همراه با زلالک اجتناب کنید. گریپ فروت منجر به افزایش غلظت دیگوکسین می شود. از مصرف هم زمان شیرین بیان و دیگوکسین خودداری کنید.</p>

<p>دسته دارویی : استاتین ها (تنظیم کننده چربی خون) این داروها باعث کاهش سطح LDL (کلسترول بد خون) می شوند .</p>
<p>مثال :</p> <ul style="list-style-type: none"> • اتروواستاتین • فلوواستاتین • لوواستاتین <p>ا با وعده شام مصرف شود تا جذب آن افزایش یابد .</p> <ul style="list-style-type: none"> • پراواستاتین • سیمواستاتین • رزواستاتین • جم فیروزیل
<p>تداخلات :</p> <p>می توانید بیشتر استاتین ها را با معده پر یا خالی میل کنید . بعضی از استاتین ها اگر با وعده شام خورده شوند بهتر اثر خواهند کرد . در صورتیکه اتروواستاتین ، لوواستاتین یا سیمواستاتین دریافت می کنید ، از مصرف آب گریپ فروت و مرکبات خودداری کنید . بعضا از استاتین ها با آب گریپ فروت تداخل ندارند در این مورد از پزشک یا داروساز خود سؤال کنید .</p>

<p>دسته دارویی : نیترا ت ها این داروها از درد قفسه سینه جلوگیری کرده یا آن را بهبود می بخشند .</p>
<p>مثال :</p> <ul style="list-style-type: none"> • ایزوسورباید دی نیترا ت • نیتروگلیسرین
<p>تداخلات :</p> <p>این داروها را می توانید با معده پر یا خالی میل کنید . بهتر است با معده خالی خورده شود . با فرآورده های حاوی الکل مصرف نشود.</p>

<p>دسته دارویی : ضد انعقاد خون این داروها احتمال تشکیل یا بزرگ تر شدن لخته های خونی را کاهش می دهد .</p>
<p>مثال :</p> <ul style="list-style-type: none"> • وارفارین • کومادین
<p>تداخلات :</p> <p>می توانید وارفارین را با معده پر یا خالی مصرف کنید . یک رژیم غذایی معمولی با مقادیر ثابت سبزیجات برگ سبز داشته باشید . در زمان استفاده از وارفارین ، مصرف منابع غنی از ویتامین K را محدود کنید (منابع ویتامین K شامل انواع کلم ، پوست خیار ، چای سبز ، برگ های گیاه گزنه ، اسفناج ، لوبیا سبز ، مارچوبه ، کاهو ، جگر حیوانات و طیور و فرآورده ای پروبیوتیک) از مصرف آب قره قروت (cranberry) و محصولات تهیه شده با آن خودداری کنید . مقادیر زیاد ویتامین E می تواند زمان لخته شدن را طولانی تر کرده و باعث خونریزی شود . بسیاری از مکمل های غذایی و ویتامین ها با داروهای ضدانعقاد تداخل دارند و می توانند تأثیر دارو را کاهش یا افزایش دهند . از مصرف سیر ، گریپ فروت و آبگریپ فروت ، انبه و آب انبه ، زنجبیل ، گلوکزآمین و جینسینگ خودداری کنید چون این مواد می توانند احتمال خونریزی را افزایش دهند . سویا باعث کاهش اثر ضد لخته ای وارفارین و افزایش احتمال بروز لخته می گردد.</p>

دسته دارویی : مهارکننده چسبندگی پلاکت ها
مثال : • پلاویکس
تداخلات : برای کاهش نشانه های گوارشی دارو را با غذا یا بعد از آن مصرف کنید.

دسته دارویی : هورمون تیروئید در مبتلایان به کم کاری غده تیروئید به عنوان جایگزین هورمون تیروئید در بدن عمل می کند .
مثال : • لووتیروکسین • تیروکسین
تداخلات : در صورتیکه به ماده غذایی خاصی حساسیت دارید به پزشک بگویید . هورمون تیروئید سطح قند خون را افزایش می دهد در صورت ابتلا به دیابت مراقب افزایش قند خون خود باشید . لووتیروکسین را یک بار در روز ، صبح با معده خالی ، حداقل نیم تا یک ساعت قبل از خوردن هر غذایی مصرف کنید . اگر آرد سویا (معمولاً در فرمولاهای تهیه شده برای کودکان وجود دارد) ، غذاهای حاوی روغن پنبه دانه ، گردو یا فیبرهای رژیمی مصرف می کنید به پزشک خود اطلاع دهید . دوز دارو ممکن است نیاز به تغییر داشته باشد . بدون مشورت با پزشک از مکمل ها و داروهای گیاهی استفاده نکنید . آب گریپ فروت تاثیر بسیار کمی بر کاهش اثربخشی دارو دارد.

دسته دارویی : ضد هورمون تیروئید در مبتلایان به پرکاری غده تیروئید کاربرد دارد .
مثال : • متی مازول
تداخلات : مصرف دارو می تواند باعث تهوع ، استفراغ و کاهش حس چشایی و ناراحتی های گوارشی گردد. دارو بایستی همراه با غذا مصرف شود . از مصرف مواد غذایی گواتروژن شامل انواع کلم ، سویا ، شلغم و بادام زمینی به حالت خام خودداری کنید . مصرف این مواد در حالت پخته مانعی ندارد .

دسته دارویی : درمان زخم های معده و ضد رفلاکس معده - مری	
	<p>مثال :</p> <ul style="list-style-type: none"> • امپرازول • پنتوپرازول • رابپرازول • لنزوپرازول <p>مصرف طولانی مدت این دارو ممکن است باعث کمبود آهن و ویتامین B12 شود .</p> <p>نحوه مصرف این دارو را از پزشک یا داروساز بپرسید .</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dexlanoprazole • Esomeprazole • لنزوپرازول
<p>تداخلات :</p> <p>لنزوپرازول و امپرازول باید قبل از غذا مصرف شوند . پنتوپرازول و Dexlanoprazole را می توانید با معده پر یا خالی مصرف کنید . Esomeprazole حداقل بایستی یک ساعت قبل از غذا خورده شود .</p>	

دسته دارویی : ضد زخم پپتیک	
<p>این داروها برای تسکین درد و بهبود التهابات و زخم های ناشی از برگشت اسید کاربرد دارد .</p>	
	<p>مثال :</p> <ul style="list-style-type: none"> • سایمتیدین • فاموتیدین • رانیتیدین • نیزاتادین <p>افزایش PH معده به سمت قلیایی، جذب برخی ویتامین ها و املاح مثل کلسیم، B12، اسید فولیک، مس، آهن و روی را کاهش می دهد.</p>
<p>تداخلات :</p> <p>دوره درمان خود را کامل کنید . این داروها را می توانید همراه با غذا یا با معده خالی بخورید . محصولات حاوی کافئین ممکن است باعث تحریک معده شوند. سیگار اثر دارو را کاهش می دهد .از مصرف الکل خودداری کنید چون الکل التهاب معده را افزایش داده و روند بهبود معده را با مشکل مواجه می کند .</p>	

دسته دارویی : جانشین آنزیم های گوارشی	
	<p>مثال :</p> <p>دایجستینو</p>
<p>تداخلات :</p> <p>در اختلالات گوارشی ، برای کمک به هضم غذا مورد استفاده قرار می گیرد . میزان داروی تجویز شده توسط پزشک بایستی همراه با غذا یا بلافاصله بعد از آن مصرف شود .</p>	

<p>دسته دارویی : ضد نئوپلاسم _ مهارکننده سیستم ایمنی</p> <p>در مبتلایان به سرطان کاربرد دارد .</p>
<p>مثال :</p> <ul style="list-style-type: none"> • متوتروکسات • آیفوسفامید • اپی روبیسین • فلودارابین • سیتارابین • فلورواوراسیل / Fluorouracil / آدروسیل • مسنا
<p>تداخلات :</p> <p>متوتروکسات باعث کمبود فولات، کلسیم و منیزیم می شود. همزمان با متوتروکسات از مصرف مقادیر زیاد نوشیدنی های حاوی کافئین (چای و قهوه) خودداری کنید .مصرف متوتروکسات ممکن است باعث تغییر حس چشایی ، زخم یا خونریزی دستگاه گوارش شود .متوتروکسات با اسید فولیک تداخل مصرف دارد و مصرف همزمان مکمل اسید فولیک تأثیر دارو را کاهش می دهد .در زمان مصرف این دارو ، رژیم غنی از منابع فولیک اسید و ویتامین B12 توصیه می گردد .</p> <p>هنگام مصرف آیفوسفامید مصرف مایعات را به حداقل ۳ لیتر در روز افزایش دهید. دارو می تواند باعث بروز تهوع و استفراغ گردد. مصرف اپی روبیسین ممکن است باعث تهوع ، استفراغ و بی اشتها می شود .</p> <p>مصرف فلودارابین باعث بی اشتها می گردد و ممکن است با استفراغ یا اسهال همراه باشد .</p> <p>مصرف سیتارابین و فلورواوراسیل می تواند سبب تهوع ، اسهال ، استفراغ ، مشکلات بلع و زخم های دهانی شود .</p> <p>مصرف داروی مسنا ممکن است باعث خستگی ، سردرد ، تهوع و استفراغ گردد .مصرف این دارو ممکن است تأثیر وارفارين را کاهش دهد .</p> <p>در صورت مصرف فرم خوراکی دارو ، حتماً " آن را با یک لیوان آب مصرف کنید .در طول دوره درمان با این دارو حداقل روزانه یک لیتر مایعات از طریق خوراکی یا تزریقی دریافت کنید .</p>

<p>دسته دارویی : ضد دیابتیک (کاهنده قندخون)</p>
<p>مثال :</p> <ul style="list-style-type: none"> • گلی میپرید • همراه با صبحانه یا اولین وعده غذایی روز مصرف شود. • گلی پیزاید (گلوکترول) • ۳۰ دقیقه قبل از وعده غذایی باید مصرف شود. • آکاربوز • در بین وعده های غذایی مصرف شود (بیشتر از نیم ساعت قبل یا بعد از وعده های غذایی نباشد) • متفورمین • انسولین • گلی بن گلامید
<p>تداخلات :</p> <p>از مصرف مشروبات الکلی پرهیز کنید.</p> <p>دارو را سر ساعت تجویز شده مصرف کنید. در مورد رژیم غذایی با مشاور تغذیه مشورت کنید.سالمندان نیاز به توجه ویژه هستند.</p>

آنتی بیوتیک ها :

در مصرف تمامی داروهای ضد عفونت باید به این نکات توجه داشته باشید :

حتی اگر احساس می کنید که بیماری شما بهبود یافته است بایستی داروی خود را به صورت کامل مصرف کنید . در صورتیکه دارو را به صورت کامل استفاده نکنید ممکن است عفونت مجدداً تکرار شود و در درمان بعدی ممکن است عفونت به داروی قبلی مقاوم شده و به درمان پاسخ ندهد. زمانیکه پزشک برای شما آنتی بیوتیک تجویز می کند ، سؤال کنید که آیا لازم است مایعات بیشتری بنوشید ؟

در صورتیکه قبلاً با مصرف آنتی بیوتیک دچار اسهال یا جوش های پوستی شده اید به پزشک خود بگویید .

اگر از روش ضد بارداری خاصی استفاده می کنید بعضی از آنتی بیوتیک ها می توانند اثر داروی ضد بارداری شما را کاهش دهد. قبل از تجویز از پزشک در مورد روش جلوگیری خود با پزشک مشورت کنید، مخصوصاً ایزونیاژید و ریفامپین

دسته دارویی : آنتی باکتریال های کینولون

مثال :

- سیپروفلوکساسین
- لووفلوکساسین
- **در صورت مصرف آنتی اسید ، آنتی بیوتیک را دو ساعت قبل یا ۶ ساعت بعد از مصرف آنتی اسید بخورید .**
- موکسی فلوکساسین
- Ofloxacin
- Troxafloxacin

تداخلات :

دارو را با معده خالی یک ساعت قبل از غذا یا دو ساعت پس از صرف غذا بخورید در صورت وجود ناراحتی معده می توانید دارو را با غذا مصرف کنید. شربت لووفلوکساسین را یک ساعت قبل از غذا یا دو ساعت بعد از غذا مصرف کنید .

سیپروفلوکساسین را با شیر ، ماست ، دوغ ، سایر فرآورده های لبنی یا آب میوه های غنی شده با کلسیم مصرف نکنید. مصرف آنتی بیوتیک با وعده غذایی حاوی این فرآورده ها مانعی ندارد .

در صورت مصرف مکمل های ویتامین و املاح ، آنتی بیوتیک را دو ساعت قبل یا ۶ ساعت بعد از مصرف مکمل بخورید .

در صورتیکه غذاها یا نوشیدنی های کافئین دار مصرف می کنید ، هنگام تجویز سیپروفلوکساسین به پزشک خود اطلاع دهید چون ممکن است مصرف دارو باعث افزایش میزان کافئین در بدن شود .

مصرف همزمان مکمل سولفات روی با این دسته دارویی ممکن است باعث کاهش اثر دارو در بدن گردد.

دسته دارویی : آنتی بیوتیک های تتراسایکلین

مثال :

- داکسی سایکلین
- مینوسایکلین
- تتراسایکلین

تداخلات :

این داروها را یک ساعت قبل از غذا یا دو ساعت بعد از غذا با یک لیوان پر آب مصرف کنید .

اگر ناراحتی معده دارید می توانید تتراسایکلین را با غذا مصرف کنید. از خوردن محصولات لبنی (شیر ، ماست ، پنیر ، بستنی) و مکمل های ویتامین و املاح حاوی آهن و آنتی اسیدها یک ساعت قبل یا دو ساعت بعد از مصرف دارو خودداری کنید .

اگر مصرف دارو با معده خالی باعث ناراحتی معده شما می شود ، می توانید مینوسایکلین و بعضی اشکال داکسی سایکلین را با شیر استفاده کنید. این آنتی بیوتیک ها ممکن است با مکمل ویتامین C تداخل مصرف داشته باشد.

مصرف مکمل سولفات روی همراه با این داروها ممکن است سبب کاهش اثر دارو در بدن گردد.

دسته دارویی : آنتی بیوتیک های اکسازولیدینون
<p>مثال :</p> <p style="text-align: right;">• Linezolid</p>
<p>تداخلات :</p> <p>در زمان استفاده از این آنتی بیوتیک از مصرف مقادیر زیاد غذاها و نوشیدنی های حاوی تیرامین خودداری کنید . مقادیر بالای تیرامین می تواند باعث افزایش خطرناک و ناگهانی فشارخون شود . دستورات پزشک خود را به دقت اجرا کنید .</p> <p>غذاهایی که خارج از یخچال نگهداری می شوند ، مواد غذایی کهنه ، پرورده در آب نمک ، غذاهای تخمیر شده یا دودی ممکن است حاوی تیرامین بالا باشند .</p> <p>بعضی از غذاهای حاوی تیرامین عبارتند از : پنیر ها مخصوصاً " پنیرهای کهنه یا فرآیند شده مثل پنیر چدار ، موزارلا ، پارمسان ، ماست ، خامه ترش ، جگر مرغ یا گاو ، بعضی از انواع سوسیس (سالامی و پیرونی) ، خاویار ، عصاره گوشت ، ترد کننده های گوشت و گوشتهایی که با ترد کننده عمل آوری می شوند . آووکادو ، موز ، کنسرو انجیر ، میوه جات خشک (کشمش و آلو) ، سویا ، سس سویا ، عصاره مخمر ، مقادیر زیاد شکلات .</p> <p>بسیاری از غذاها و نوشیدنی های حاوی کافئین ، تیرامین نیز دارند . در مورد لزوم محدودیت کافئین با پزشک خود مشورت کنید .</p>

دسته دارویی : آنتی باکتریال های مترونیدازول
<p>مثال :</p> <p style="text-align: right;">• مترونیدازول • تینیدازول</p>
<p>تداخلات :</p> <p>برای بهبود جذب دارو بهتر است با معده خالی خورده شود . برای کاهش عوارض گوارشی می توانید دارو را با غذا مصرف کنید ، اما غذا دسترسی به دارو را کم می کند . مصرف این دارو ممکن است باعث بی اشتها و ایجاد طعم فلزی در دهان شود .</p> <p>از نوشیدن الکل یا مصرف داروهای حاوی الکل همزمان با مصرف مترونیدازول خودداری کنید (حداقل سه روز بعد از تمام شدن دارو) .</p>

دسته دارویی : ضد قارچ ها
<p>مثال :</p> <p style="text-align: right;">• فلوکونازول • ایتراکونازول</p> <p>ا) کپسول های ایتراکونازول در صورتیکه با وعده غذایی یا بلافاصله بعد از غذا خورده شوند ، جذب بهتری خواهند داشت . این دارو را با گریپ فروت یا سایر مرکبات مصرف نکنید . شربت ایتراکونازول بایستی با معده خالی خورده شود .</p> <p>• پوساکونازول posaconazole</p> <p>ا) این دارو در صورتیکه همراه با غذا یا ۲۰ دقیقه بعد از غذا خورده شود ، بهتر عمل خواهد کرد .</p> <p>• وریکونازول voriconazole</p> <p>ا) شربت وریکونازول را با هیچ داروی دیگر ، آب یا سایر مایعات مخلوط نکنید .</p> <p>• کتوکونازول</p> <p>ا) دارو را با مایعات اسیدی (انواع آب میوه) میل کنید . برای افزایش جذب دارو ، آن را با غذا میل کنید .</p> <p style="text-align: right;">• Griseofulvin</p> <p>ا) زمانیکه با غذاهای چرب خورده شود بهتر عمل خواهد کرد .</p> <p style="text-align: right;">• Terbinafine</p>
<p>تداخلات :</p> <p>از نوشیدن الکل یا مصرف داروهای حاوی الکل خودداری کنید . سایر داروها را می توانید با معده پر یا خالی مصرف کنید .</p>

دسته دارویی: آنتی میکوباکتریال ها (داروهای ضد سل)	
<p>مثال :</p> <ul style="list-style-type: none"> • ریفامپین • ریفامپین + ایزونیازید • ریفامپین + ایزونیازید + پیرازینامید • Ethambutol <p>این دارو را می توانید با غذا یا با معده خالی مصرف کنید .</p> <ul style="list-style-type: none"> • ایزونیازید • سیکلوسرین <p>وعده های غذایی با چربی بالا غلظت سرمی دارو را کاهش می دهد.</p>	<p>تداخلات :</p> <p>این داروها را یک ساعت قبل یا دو ساعت بعد از وعده غذایی با یک لیوان پر آب بخورید . در صورت مصرف ایزونیازید به تنهایی یا همراه با سایر آنتی بیوتیک ها ، از مصرف غذاهای حاوی تیرامین یا هیستامین بالا خودداری کنید .</p> <p>بعضی از غذاهای حاوی تیرامین عبارتند از : پنیر ها مخصوصاً " پنیرهای کهنه یا فرآیند شده مثل پنیر چدار ، موزارلا ، پارمسان ، ماست ، خامه ترش ، جگر مرغ یا گاو ، بعضی از انواع سوسیس (سلامی و پیرونی) ، خاویار ، عصاره گوشت ، ترد کننده های گوشت و گوشتهایی که با ترد کننده عمل آوری می شوند . آووکادو ، موز ، کنسرو انجیر ، میوه جات خشک (کشمش و آلو) ، سویا ، سس سویا ، عصاره مخمر ، مقادیر زیاد شکلات .</p> <p>بعضی از غذاهای حاوی هیستامین عبارتند از : گوشتهای فرآیند شده (سوسیس ، کالباس و همبرگر) ، بیشتر انواع ماهی ها ، مرغ ، اسفناج ، گوجه فرنگی (خصوصاً " به شکل کچاپ، سس یا پوره) ، میوه خشک ، مرکبات ، توت ها ، بادمجان ، قارچ ، شکلات ، دارچین ، میخک ، جوز ، پودر کاری و فلفل قرمز .</p> <p>در بیماران دیابتیک سطح قند خون بیمار کنترل گردد چون ایزونیازید می تواند باعث افزایش قند خون گردد.</p>

دسته دارویی: آنتی باکتریال ها – پنی سیلین	
<p>مثال :</p> <ul style="list-style-type: none"> • پنی سیلین <p>مصرف هم زمان دارو با نوشابه های اسیدی یا آب میوه (آب مرکبات) باعث تجزیه دارو می شود.</p> <ul style="list-style-type: none"> • آموکسی سیلین <p>بهبتر است با غذا مصرف شود .</p> <ul style="list-style-type: none"> • آمپی سیلین 	<p>تداخلات :</p> <p>برای جذب بهتر دارو ، آن را یک ساعت قبل یا دو ساعت بعد از غذا مصرف کنید . در صورت داشتن ناراحتی معده ، دارو را با غذا مصرف کنید . مواد غذایی غنی از کلسیم مانند انواع لبنیات باعث کاهش اثر دارو می گردد.</p>

دسته دارویی : سفالوسپورین ها
<p>مثال :</p> <ul style="list-style-type: none"> • سفکسیم • سفپروزیل • سفالکسین <p>ا در صورت بروز زخم های دهانی بعد از مصرف دارو ، از غذاهای نرم ، کم نمک ، با دمای پایین (سرد) و ماست استفاده کنید .</p> <ul style="list-style-type: none"> • سفراادوکسیل • سفاکلر Cefaclor
<p>تداخلات :</p> <p>دارو را با معده خالی یک ساعت قبل یا دو ساعت بعد از غذا مصرف کنید . در صورت وجود ناراحتی معده دارو را با غذا میل کنید .</p>

دسته دارویی : ماکرولیدها
<p>مثال :</p> <ul style="list-style-type: none"> • آزیترومایسین • کلاریترومایسین • اریترومایسین • اریترومایسین + سولفیسوکسازول
<p>تداخلات :</p> <p>در صورتیکه ناراحتی گوارشی دارید دارو را با غذا مصرف کنید . از مصرف دارو همراه با مرکبات ، آب مرکبات و نوشیدنی های کربناته خودداری کنید .</p> <p>ممکن است مصرف دارو باعث بروز بی اشتهاپی و طعم بد در دهان گردد . پس ، وعده های غذایی را با حجم کم و دفعات بیشتر میل کنید برای بهبود طعم دهان از آدامس های بدون شکر یا آب لیمو استفاده کنید .</p> <p>مصرف اریترومایسین در دوره درمانی بیش از ۲ هفته باعث کاهش کلسیم و اسید فولیک می شود.</p>

دسته دارویی : سولفونامیدها
<p>مثال :</p> <ul style="list-style-type: none"> • سولفامتوکسازول + تری متوپریم (Trimethoprim) (کوتریموکسازول)
<p>تداخلات :</p> <p>دارو را با غذا و حداقل یک لیوان آب میل کنید . مصرف دارو ممکن است باعث تهوع ، بی اشتهاپی و استفراغ و واکنش های شدید آلرژیک شود . باعث کاهش سطح اسید فولیک می شود. دارو را با غذا مصرف کنید . از مصرف الکل خودداری شود .</p>

بیماریهای سیستم عصبی

بیماری MS

- داروهای مورد استفاده در بیماری MS ممکن است با عوارضی نظیر تهوع، استفراغ، اسهال، سردرد، یبوست، کم خونی همراه باشد مصرف این داروها در دراز مدت باعث افزایش وزن می گردد. رعایت موارد زیر می تواند در کاهش عوارض جانبی این داروها مؤثر باشد:
- از منابع فیبر (سبزیجات - میوه ها - غلات کامل - حبوبات) و مایعات به میزان کافی در برنامه غذایی روزانه خود استفاده نمایید.
 - داروهای مصرفی در بیماری باعث افزایش اشتها و در نتیجه افزایش دریافت مواد غذایی می شوند. میزان دریافت غذای خود را در طول روز کنترل کنید. این امر مخصوصاً در افرادی که به دلیل بیماری قادر به حرکت نیستند اهمیت دارد.
 - بعضی از داروهای مورد استفاده باعث افزایش فشار خون و بالا رفتن مقدار قند خون می شوند در برنامه غذایی خود میزان دریافت نمک و قندهای ساده (قند و شکر و محصولات تهیه شده با آنها، نوشابه، آبمیوه های صنعتی، عسل و مربا در مقادیر زیاد) را محدود کنید.
 - به دلیل احتمال بروز پوکی استخوان ناشی از عوارض جانبی داروها، بهتر است روزانه به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در معرض نور خورشید قرار گیرید.
 - دریافت منابع امگا ۳، امگا ۶ و ویتامین E می تواند در کند کردن روند پیشرفت بیماری مؤثر باشد. (روغن های گیاهی، ماهی های چرب، مغزها)

دسته دارویی: ضد تشنج و صرع	
مثال:	<ul style="list-style-type: none"> • فنوباریتال • فنی توئین • گاباپنتین <p style="color: red;"> مصرف انواع نان و ماکارونی با آرد کامل به جای سایر انواع به دلیل داشتن فیبر غذایی از بروز یبوست جلوگیری می کند.</p> <ul style="list-style-type: none"> • پریمیدون
تداخلات:	<p>بیشتر داروهای مورد استفاده در درمان تشنج و صرع با عوارض جانبی نظیر کاهش وزن، تهوع و استفراغ، خشکی دهان، بی اشتها و ... همراهند. اختلال در جذب کلسیم، ویتامین D و اسید فولیک در این بیماران شایع است.</p> <p>در برنامه غذایی خود از موادی مانند کره گیاهی و خامه استفاده کنید.</p> <p>رژیم غذایی متوازن شامل تمام گروههای غذایی دریافت کنید مصرف منابع کلسیم (لبنیات، کنجد، کلم بروکلی، اسفناج، بادام)، منیزیم (سبزیجات و حبوبات) و فولیک اسید (عدس و انواع لوبیا، اسفناج، کلم) توصیه می گردد.</p> <p>به دلیل احتمال بروز پوکی استخوان ناشی از عوارض جانبی داروها، بهتر است روزانه به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در معرض نور خورشید قرار گیرید. مکمل B6 باعث کاهش اثربخشی دارو می گردد.</p>

پارکینسون

- داروهای مورد استفاده در درمان پارکینسون می تواند با عوارض جانبی نظیر افزایش وزن، تهوع، خشکی دهان و یبوست همراه باشد.
- لوودوپا را با مکمل ویتامین B6 مصرف نکنید.
 - برای جلوگیری از افزایش وزن ناشی از مصرف دارو، مراقب دریافت غذای روزانه خود باشید.
 - لوودوپا را ۳۰ تا ۶۰ دقیقه قبل از غذا مصرف کنید.
 - در برنامه غذایی روزانه خود از منابع ویتامین B12 (جگر، دل و قلوه، لبنیات، گوشت و تخم مرغ) و فولیک اسید (عدس و انواع لوبیا، اسفناج، کلم) و ویتامین C استفاده کنید.

اسکیزوفرنی

داروهایی مثل هالوپریدول که مصرف توام با عصاره گریپ فروت توصیه نمی شود.

داروهای اعصاب و روان

افسردگی، اختلالات دوقطبی، اضطراب و نگرانی، وسواس فکری، اسکیزوفرنی چند نمونه از بیماریهای معمول اعصاب و روان هستند. حتی اگر احساس بهبودی می کنید، دارو را مطابق مقدار تجویز شده توسط پزشک خود مصرف کنید. در بعضی موارد ممکن است نشانه های بهبودی چند هفته بعد از مصرف دارو مشخص شود. بدون مشورت با پزشک مصرف داروی خود را قطع نکنید. ممکن است نیاز به قطع تدریجی دارو باشد قطع مصرف ناگهانی دارو ممکن است با عوارضی همراه باشد. بعضی از این داروها ممکن است بر روی مهارتهای فکری، قضاوت و مهارت های فیزیکی شما تأثیر بگذارند. بعضی از انواع داروها باعث خواب آلودگی شده و بر هوشیاری و چگونگی بروز عکس العمل های شما مؤثر باشد. از رانندگی یا کار با دستگاههای که نیاز به توجه و دقت دارند خودداری کنید.

دسته دارویی: داروهای ضد اضطراب	
مثال:	<ul style="list-style-type: none"> • آلپرازولام • کلونوزپام • دیازپام • لورازپام • اکسازپام • میدازولام
آب گریپ فروت با نوع خوراکی دارو تداخل دارد.	
تداخلات:	
<p>در صورت وجود ناراحتی معده دارو را با غذا بخورید. مصرف کافئین همراه با این داروها ممکن است باعث افزایش هیجان، بی قراری شود و اثر ضد اضطراب دارو را کاهش دهد. مصرف الکل ممکن است عوارض جانبی دارو (مثل خواب آلودگی) را تشدید نماید. برای رفع خشکی دهان استفاده از ادامس یا آب نبات توصیه می شود. در مصرف فرآورده های با منشا گیاهی و طبیعی که باعث تحریک یا تسکین سیستم اعصاب مرکزی می شوند احتیاط کنید.</p>	

دسته دارویی: داروهای ضد افسردگی	
مثال:	<ul style="list-style-type: none"> • سیتالوپرام • فلوکستین • سرتالین • پاروکستین • escitalopram • paroxetine
تداخلات:	
<p>دارو را می توانید با معده پر یا خالی مصرف کنید. پاروکستین را به صورت کامل بلعید و از خرد کردن یا جویدن آن خودداری کنید. از مصرف الکل خودداری کنید چون ممکن است الکل عوارض جانبی دارو، مثل خواب آلودگی را افزایش دهد.</p>	

دسته دارویی : ضد افسردگی های سه حلقه ای
مثال :
<ul style="list-style-type: none"> • آمی تریپتیلین • ایمی پیرامین • نورتریپتیلین
تداخلات :
<p>مصرف این داروها با افزایش اشتها همراه است و در دراز مدت فرد ممکن است دچارافزایش وزن شود .مصرف دراز مدت این دارو ممکن است با کاهش میزان ریپوفلاوین همراه باشد .</p>

دسته دارویی : داروهای ضد افسردگی - مهار کننده های مونوآمینو اکسیداز
مثال :
<ul style="list-style-type: none"> • فنلزین (NARDIL) • (PARNATE) Tranylcypromine
تداخلات :
<p>مصرف این داروها بایستی با محدودیت های غذایی شدیدی همراه باشد و باید دستورات پزشک و دستورات نوشته شده بر روی دارو را به دقت انجام دهید . در صورت عدم رعایت این موارد ، ممکن است افزایش ناگهانی و مرگ آور فشار خون بیمار را تهدید نماید .</p> <p>از مصرف غذاهای حاوی تیرامین در طول مدت استفاده از دارو و تا ۲ هفته بعد از قطع دارو خودداری نمایید .</p> <p>بعضی از غذاهای حاوی تیرامین عبارتند از : پنیر ها مخصوصاً " پنیرهای کهنه یا فرآیند شده مثل پنیر چدار ، موزارلا ، پارمسان ، ماست ، خامه ترش ، جگر مرغ یا گاو ، بعضی از انواع سوسیس (سلامی و پیرونی) ، فرآورده های گوشتی (سوسیس ، کالباس و همبرگر) ، خاویار ، عصاره گوشت ، ترد کننده های گوشت و گوشتهایی که با ترد کننده عمل آوری می شوند . آووکادو ، موز ، کنسرو انجیر ، میوه جات خشک (کشمش و آلو) ، سرکه ، باقلا ، نخود فرنگی ، سویا ، سس سویا ، عصاره مخمر ، کلم پخته شده در سرکه ، جین سنگ ، مقادیر زیاد شکلات . کافئین ، نوشیدنی های الکلی ، آبجو نیز می توانند حاوی تیرامین باشند .</p>

دسته دارویی : آنتی سایکوتیک ها
<p>در درمان اسکیزوفرنی ، اختلالات دوقطبی و جنون حاد استفاده می شود .</p>
مثال :
<ul style="list-style-type: none"> • آریپپرازول aripiprazole • کلوزاپین • الازاپین olanzapin • Quetiapine • ریسپریدون • زیپرازیدون
تداخلات:
<p>کپسولهای زیپرازیدون را با غذا مصرف نمایید، میتوانيد بقیه داروهای آنتی سایکوتیک را با معده پر یا خالی مصرف نمایید.</p> <p>در صورت مصرف کلوزاپین از مصرف کافئین خودداری نمایید زیرا کافئین می تواند میزان دارو در خون و اثرات جانبی حاصل از مصرف دارو را افزایش بدهد.</p> <p>الازاپین olanzapin و ریسپریدون باعث افزایش اشتها و افزایش قند خون می شوند . (در بیماران دیابتی باید مورد توجه قرار گیرد)</p>

<p>دسته دارویی: داروهای آرام بخش و خواب آور این داروها در درمان مشکلات خواب استفاده می شود .</p>
<p>مثال :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eszopiclone • زولپیدم
<p>تداخلات :</p> <p>برای اثر بخشی بهتر دارو ، آن را همراه با غذا یا بلافاصله بعد از غذا مصرف نکنید . از مصرف الکل خودداری کنید چون ممکن است الکل عوارض جانبی دارو را افزایش دهد .</p>

<p>دسته دارویی : داروهای اختلالات دوقطبی</p>
<p>مثال :</p> <ul style="list-style-type: none"> • کاربامازپین • Divalproex sodium • لاموتریزین • لیتیوم
<p>تداخلات :</p> <p>داروی دیوا لپروکس را با غذا میل کنید تا دچار ناراحتی معده نشوید . لیتیوم را بلافاصله بعد از غذا ، همراه با غذا یا شیر میل کنید . مصرف لیتیوم ممکن است باعث از دست رفتن سدیم شود می توانید برای جبران آن کمی نمک به غذا اضافه کنید .مصرف نمک متعادل باشد. در صورت مصرف غذای کم نمک با پزشک مشورت کنید تا دوز دارو تنظیم شود. مصرف کافئین بیش از اندازه باید محدود شود. در صورت مصرف کاربامازپین ، برای ضرورت دریافت مکمل های اسید فولیک، ویتامین D و کلسیم با پزشک خود مشورت کنید .</p>

داروهای پوکی استخوان

<p>دسته دارویی : ضد پوکی استخوان در درمان و جلوگیری از پوکی استخوان کاربرد دارند .</p>
<p>مثال :</p> <ul style="list-style-type: none"> • آلدروونات سدیم • آلدروونات سدیم + کوله کلسیفرول • ایباندروونات سدیم • ریسدروونات سدیم • ریسدروونات سدیم + کربنات کلسیم
<p>تداخلات :</p> <p>این داروها فقط زمانی اثر دارند که با معده خالی مصرف شوند . صبح بعد از برخاستن از خواب و قبل از خوردن هر ماده دیگر ، دارو را با یک لیوان پر از آب در حالت نشسته یا ایستاده مصرف کنید . بعد از خوردن دارو دراز نکشید .</p> <p>در زمان مصرف آلدروونات و ریسدروونات سدیم حداقل ۳۰ دقیقه بعد از خوردن دارو دراز نکشید و از مصرف هرگونه مکمل ویتامین و کلسیم ، غذا ، سایر داروها و نوشیدنی ها خودداری کنید .</p> <p>در زمان مصرف ایباندروونات سدیم ، حداقل ۶۰ دقیقه بعد از خوردن دارو دراز نکشید و از مصرف هرگونه مکمل ویتامین و کلسیم ، غذا ، سایر داروها و نوشیدنی ها خودداری کنید .</p> <p>این داروها را با آب معدنی نخورید .</p> <p>آلدروونات سدیم ممکن است باعث کاهش کلسیم خون شود . در برنامه غذایی خود از لبنیات استفاده کنید .</p> <p>آلدروونات و ریسدروونات سدیم ممکن است باعث زخم دستگاه گوارش و خونریزی شود .</p>

<p>دسته دارویی : داروهای ضد تومور</p>
<p>مثال :</p> <ul style="list-style-type: none"> • مرکاپتو پرین • تاموکسیفن
<p>تداخلات :</p> <p>مرکاپتو پرین همراه با شیر مصرف نشود.</p> <p>مصرف دانه کنجد همراه با تاموکسیفن باعث تداخل منفی در کاهش سایز تومورها می شود.</p>

مکمل های غذایی:

هدف از تغذیه متعادل تامین انرژی و پروتئین همراه با تامین کلیه ریزمغذی‌ها (ویتامین‌ها و عنصرهای معدنی) برای حفظ سلامتی بدن در هر سن و سالی است.

اما گاهی در زندگی بشر شرایطی پیش می‌آید که تامین نیازهای تغذیه‌ای ممکن است با یک رژیم غذایی معمول فراهم نشود. در چنین شرایطی به منظور ایجاد تعادل تغذیه‌ای و حفظ سلامتی بدن و پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها و ضرورت استفاده از داروهای شیمیایی که بدون تردید ساده‌ترین آنها نیز بدون عوارض جانبی نیست، استفاده از مکمل‌های غذایی بهترین گزینه محسوب می‌شود. جهت استفاده از مکمل های غذایی حتما با پزشک خود مشورت کنید و طبق توصیه پزشک خود عمل نمایید.

اسید فولیک
دسته دارویی : مکمل غذایی
تداخلات : فولیک اسید را با یک لیوان پر از آب استفاده کنید .

ویتامین E
دسته دارویی : مکمل غذایی
تداخلات : قرصهای ویتامین E را با یک لیوان پر از آب بخورید . کپسول های ویتامین E را به صورت کامل بلعید و از خرد کردن ، جویدن یا باز کردن آن خودداری کنید . شکل مایع دارویی ویتامین E را با قطره چکان اندازه گرفته و مصرف کنید .

ویتامین C
دسته دارویی : مکمل غذایی
تداخلات : قرص ها یا کپسول های ویتامین C را با یک لیوان پر آب مصرف کنید . قرص های جویدنی ویتامین C را قبل از بلع کاملا" بجوید . سیگار اثر ویتامین C را کاهش می دهد . مکمل ویتامین C با داروهای زیر تداخل مصرف دارد آسپیرین یا استامینوفن – فلوفنازین – ایندیناویر – لوودوپا – آنتی اسیدهای حاوی آلومینیوم – باربیتوراتها – قرص های جلوگیری از بارداری – Nicotine patches

سولفات روی
دسته دارویی : مکمل غذایی
تداخلات : دارو را همراه با وعده غذایی مصرف کنید . از مصرف لبنیات و غذاهای غنی از کلسیم و فسفر (شیر ، پنیر ، ماست ، بستنی ، خشکبار ، کره بادام زمینی ، مغزها و نوشابه های کولا) با سولفات روی خودداری کنید چون این مواد غذایی جذب روی را کاهش می دهند . سولفات روی می تواند اثر بعضی از آنتی بیوتیک ها را کاهش دهد . مصرف همزمان سولفات روی با داروهایی مانند وارفارین ، متیل تستوسترون ، پنی سیلامین ، ریسدرونات ، ممکن است باعث کاهش تأثیر دارو گردد .

ویتامین B6
دسته دارویی : ویتامین
بعضی از داروها می توانند مقدار یا عملکرد ویتامین B6 را در بدن تغییر دهند .
<p>نام داروها :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hydralazine • Isoniazid • Penicillamine • Theophylline <p>داروهای فوق می توانند در دراز مدت باعث کمبود ویتامین B6 در بدن شوند ، که بنا به تجویز پزشک ممکن است نیاز به مصرف مکمل ویتامین B6 باشد .</p> <ul style="list-style-type: none"> • استروژن-OCP <p>مصرف این دارو جذب ویتامین را افزایش می دهد .</p> <ul style="list-style-type: none"> • لوودوپا <p>اثر ضد پارکینسون دارو می تواند با مصرف مقادیر بالای ویتامین B6 از بین برود .</p>

ویتامین A
دسته دارویی : مکمل ویتامین
تداخلات :
<p>قرصهای ویتامین A را ببلعید و از خرد کردن یا جویدن آن خودداری کنید .</p> <p>در صورت مصرف فرم مایع ویتامین حتما " از قاشق های اندازه گیری یا قطره چکان دقیق استفاده کنید .</p> <p>قرص های جلوگیری از بارداری، مکمل کلسیم ، آنتی بیوتیک نئومایسین ، ایزوترتینوئین ، تتراسایکلین ، ویتامین E ، وارفارین با ویتامین A تداخل مصرف دارند .</p>

مکمل های کلسیمی
دسته دارویی : مکمل ویتامین
مثال:
<ul style="list-style-type: none"> • کلسیم • کربنات کلسیم • کلسترپول
تداخلات :
<p>مکمل کلسیم را نزدیک یکی از وعده های غذایی با یک لیوان شیر و همراه با یکی از منابع ویتامین C (مرکبات، گوجه فرنگی، گیلاس، انگور سیاه، کلم بروکلی و...) مصرف کنید.</p> <p>جهت جذب بهتر همراه وعده غذایی مصرف شود.</p> <p>مصرف زیاد مواد غذایی حاوی سبوس یا غلات کامل همچنین مصرف مقادیر بالای کافئین و الکل جذب کلسیم در روده ها را کاهش می دهد.</p> <p>مصرف خودسرانه مکمل های کلسیم توصیه نمی شود و از آنجا که برخی دارو ها مستقیما وارد شیر مادران شیرده می شود حتما با پزشک مشورت کنید.</p> <p>مصرف این داروها عوارض جانبی مثل یبوست و گاز معده ممکن است ایجاد نماید. که در اینصورت مصرف مایات و فیبر غذایی توصیه می شود.</p> <p>مصرف این مکمل ها با جذب آهن و فسفر تداخل دارد و مصرف آنها باید حداقل دو ساعت با مکمل آهن فاصله داده شود.</p>

منابع :

-Avoid Food Drug Interactions- A Guide from the National Consumers League and U.S.Food and Drug Administration

-Nutrient –Drug Interactions and Food - Colorado State University - Fact sheet No. 9/361

-Food , Nutrition & Diet therapy – L.Khatleen Mahan - Sylvia Escott – Stump-2004

WWW.Drugs.com – Drug information on line –

Bushra R, Aslam N, Khan Ay. Food-Drug Interactions.Oman Med j 2011 March ; –

26(2):77-8

- راهنمای کاربرد داروهای ژنریک ایران – دکتر رامین خدام – نشر دیباج – تابستان ۸۸