

## آموزش به نسخه پیچ ها (بسته یک)

### فاصله مصرف دارو ها با غذا

➤ داروهایی که بهتر است قبل از غذا و با معده خالی مصرف شوند:

منظور از معده خالی مصرف دارو یک ساعت قبل از غذا یا دو ساعت بعد از غذا می باشد. منظور از معده پر یعنی بعد غذا تا دو ساعت بعد خوردن غذاست.

○ امپرازول، پنتوپرازول (مهار کننده های پمپ پروتون)

بهتر است این دارو ها یک ساعت قبل از غذا مصرف شوند. در صورتی که پزشک این دارو را روزی یک بار نسخه کرده، دستور مصرف آن ناشتا و یک ساعت قبل از صبحانه خواهد بود. خیلی از مردم جامعه ما به مصرف ناشتا و با معده خالی توجه نمی کنند و فکر میکنند، زمانی که گفته می شود دارو قبل از غذا مصرف شود، بلافاصله دارو را قبل از غذا مصرف می کنند و یا زمانی که گفته می شود دارو با معده خالی و بعد از غذا مصرف شود، دارو را بلافاصله بعد غذا مصرف می کنند در صورتی که با معده خالی و بعد از غذا یعنی دارو باید دو ساعت بعد غذا مصرف شود.

باید توجه داشت این است که مصرف طولانی مدت مهار کننده های پمپ پروتون (بیش از ۲ ماه) منجر به وابستگی جسمی و ترشح میزان بالای اسید معده در غیاب مصرف این داروها می شود. در صورت وجود بیش از ۶۰ عدد از این دارو ها در نسخه، به بیمار توصیه می کنیم که تا دوماه دارو را مصرف کرده و سپس یک وقفه یک هفته ای داده و دارو را مصرف نکند. سپس مصرف دارو را از سر بگیرد.

- لوتیروکسین: بهتر است یک ساعت قبل صبحانه مصرف شود. گاهی لفظ ناشتا خوردن دارو صرفا به دلیل خالی بودن معده نیست. وقتی گفته می شود دارویی ناشتا خورده شود یکی به دلیل خالی بودن معده است و دیگری به دلیل صبح اول وقت خوردن داروست. مثلا PPIها باید ناشتا مصرف شوند زیرا بیشترین مهار کنندگی ترشح اسید معده صبح اول وقت است زیرا دارو بیشترین تماس را با سلول های پاریتال معده صبح اول وقت دارد. در مورد لوتیروکسین به دلیل اثر انرژی زاپی و بی خواب کردن آن تاکید بر مصرف ناشتای آن کرده اند.
- فورزماید: ترجیحا دارو را برای بیمار، صبح ها تجویز می کنند تا از شب ادراری بیمار جلوگیری شود.
- داروهای ضد دیابت (پیوگلیتازون، گلی بنگلامید) و داروهای کاهنده چربی خون مانند جم فیبروزیل بهتر است قبل از غذا مصرف شوند به جز متفورمین که بهتر است آن را وسط غذا مصرف کرد. برخی دارو ها را باید با اولین لقمه غذا مصرف کرد مثل آکاربوز، رپاگلیناد، ارلیستات و متفورمین
- قرص آهن: جهت افزایش جذب میزان آهن موجود در قرص آهن بهتر است با معده خالی و همراه میوه های ترش مانند پرتقال و ..یا یک گرم ویتامین ث جوشان استفاده کرد. زیرا ویتامین ث موجود در این ترکیبات کمک به افزایش جذب آهن می کند.
- آلدرونا: یک ساعت قبل از صبحانه مصرف شود به همراه آب فقط (چای یا آب میوه باعث کاهش جذب آن می شوند) به بیمار توضیح دهید تا یک ساعت بعد استفاده این دارو دراز نکشد.
- لوراتادین: با معده خالی

## آموزش به نسخه پیچ ها (بسته یک)

○ یک اصل کلی دارو هایی که محل اثراتشان سلول های دستگاه گوارش اند بهتر است یک ساعت قبل از غذا مصرف شوند. مثلا دارو هایی که برای درمان دلپیچه (هیوسین، دی سیکلومین) داروهایی که برای درمان تهوع و استفراغ (متوکلوپرامید، اندانسترون)، دارو های کم کننده حرکات دستگاه گوارش (کلینیدیوم سی) بهتر است قبل از غذا مصرف شوند.

➤ دارو هایی که بهتر است بعد غذا مصرف شوند: در کل بهترین زمان مصرف دارو های دیورتیک یا ادرار آور صبح می باشد.

- فوکستین، کتوتیفن آلوپرینول، بعد غذا

- پردنیزولون: بعد غذا و همراه یک لیوان شیر مصرف شوند.

- اسپرینولاکتون: بعد صبحانه و همراه یک لیوان شیر مصرف شود.

- سفکسیم بهتر است بعد از غذا مصرف شود برای جلوگیری از به هم خوردن معده

- پروپرانول، متوپرولول در صورت مصرف همراه غذا جذب شان افزایش می یابد.

این دو داره به طور عمده توسط آنزیم های کبدی متابولیزه می شوند. در صورت مصرفشان با معده خالی توسط آنزیم های کبدی متابولیزه شده و مقدار کمی از آنها وارد جریان خون می شود؛ بنابراین بهتر است که بعد غذا، زمانی که آنزیم های کبدی اشغال شده اند مصرف شوند تا در صد بالاتری از این دو دارو در جریان خون قرار بگیرد.

به دلیل عبور اول اول کبدی به بیمارانی که پروپرانولول مصرف می کنند توصیه کنید قبل غذا مصرف کنند.

- ریواستیگمین بعد غذا،

- ویتامین های محلول در چربی: مانند ای، آ، د بهتر است همراه ناهار یا بعد از آن مصرف شود. معمولا ناهار چرب ترین وعده غذایی روز است همراه غذاهای چرب ترشح صفرا افزایش می یابد که کمک به جذب ویتامینهای محلول در چربی می کند.

- قرصهای راکوتان همراه غذای چرب مصرف شوند از مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین آ مانند ماهی، تخم مرغ و ... در طول مصرف این دارو خودداری شود.

- قرص های ایتراکونازول و فلوکونازول همراه چرب ترین وعده غذایی روز مصرف شود.

- کاربامازپین برای کاهش عوارض گوارشی و افزایش جذب دارو، دارو را همراه غذا مصرف کنید.

- داروهای ضد درد NSAID ( ترکیبات ضد التهاب با ساختار غیر استروئیدی) بهتر است بعد غذا مصرف شوند.

- سالیسیلات ها مانند آسپرین بهتر است بعد غذا مصرف شوند.