

# ПРОДУКТЫ ПРОТИВ ЛЕКАРСТВ

**Меня часто спрашивают: как правильно принимать лекарства? Вопрос, казалось бы, простой, но от ответа на него в определенной мере зависит эффективность лечения и проявление побочных действий от него на организм. Разберемся в этой проблеме поглубже, чтобы в дальнейшем по возможности избегать ошибок, отражающихся на выздоровлении.**

## КОГДА И КАК?

Назначая препарат, врач обычно инструктирует пациента, сколько раз и в какое время суток его принимать, как и чем запивать и нужно ли выдерживать при приеме определенную паузу перед едой или после нее. Соблюдение этих рекомендаций не менее важно, чем процесс лечения.

Во-первых, некоторые лекарства плохо растворяются, поэтому их для улучшения всасывания и усвоения в организме необходимо запивать большим количеством воды и принимать за 30-40 минут до еды. Если же препараты растворяются хорошо, то и всасываются они хорошо, независимо от того, сколько жидкости с ними было выпито (оптимально – 50-100 мл кипяченой воды).

Во-вторых, все лекарства взаимодействуют с продуктами питания, и те могут либо усиливать их действие, либо снижать эффективность, вплоть до полной нейтрализации, когда лечение и лекарство есть, а результата от них нет. По-

следнее на языке науки называется образованием хелатных комплексов – плохо растворимых и плохо всасываемых организмом соединений аминокислот с ионами минералов (пример – тетрациклин и молоко, ионы кальция которого образуют с антибиотиком труднорастворимые соединения и резко снижают его активность).

Некоторые препараты имеют большую молекулярную массу и поэтому лучше всасываются во время еды, когда перемешиваются с пищей (например, противогрибковый **гризеофульвин** или мочегонные **спиронолактон** и **верошпирон**). Но при этом важную роль играет и состав самой пищи.

Так, при употреблении любой рыбы одновременно с приемом ацетилсалициловой кислоты (препараты **тромбо АСС**, **кардиомагнил** и другие) может усиливаться эффект последней, но вместе с этим и удлинится время кровотечения «благодаря» наличию в рыбе омега-3 жирных кислот, которые, по данным исследований, спо-

собствуют снижению всасывания аспирина.

А прием таких препаратов, как **аминазин** (нейролептик), **метформин** и **глюкофаж** (противодиабетические средства), в сочетании с любыми копченостями могут образовывать канцерогенные нитрозамины – соединения белка и нитратов, способные наносить вред клеткам и приводить к онкологическим заболеваниям.

## ЧТО И С ЧЕМ?

Какие еще продукты и как именно взаимодействуют с лекарствами, влияя тем самым на процесс лечения?

● **Молоко.** При его употреблении с глюкокортикоستيоидами (**преднизолон**, **дексаметазон**) и нестероидными противовоспалительными средствами (**вольтарен**, **индометацин**, **бутадион** и прочие) скорость и полнота всасывания лекарства увеличиваются; с антибиотиками пенициллинового ряда (**амоксиклав**, **амоксициллин**, **флемоклав солютаб**, **флемоксин солютаб**), наоборот, снижаются, а с тетрациклинами (**юнидокс солютаб**, **доксциклин**, **тетрациклин**) даже образуются плохо всасываемые комплексы. При взаимодействии с молоком ферментов (**панкреатин**, **панкурмен**), слабительного (**бисакодил**, **лакساتин**)

происходит растворение кислотоустойчивой оболочки таблеток, нарушение всасывания и разрушение действующего вещества.

● **Продукты животного происхождения.** Сыр, брынза, копченая сельдь, мясные и рыбные консервы, красная и черная икра, копченые колбасы при употреблении с антидепрессантами (**фенелзин**, **изокарбосазид**, **метралиндол**, **пирлиндол**, **пиразидол**, **бефол**, **эпробемид**) и психостимуляторами (**амилоносар**, **винпотропил**, **гопантам**, **диваза**, **когитум**, **комбитропил**) вызывают так называемый «сырный синдром» – резкое повышение артериального давления, вплоть до гипертонического криза и развития судорог. А тем, кто постоянно принимает **варфарин**, нужно учитывать, что употребление свиной печени снижает его антикоагулянтное действие.

● **Куриное яйцо.** При употреблении с сульфаниламидами (**бисептол**, **осарцид**, **фталазол**) в крови образуется токсическое соединение метгемоглобин, снижающее поступление кислорода в клетки и ткани.

● **Продукты, содержащие фитин.** Орехи, пшеничный хлеб и пшеничная каша, кофе, чай, молочные продукты несовместимы с употреблением препаратов железа в таблетках (**феррокаль**,