

ферроплекс), так как препятствуют усвоению микроэлемента, образуя его нерастворимые формы.

● **Продукты, богатые витамином В₆.**

Соя, пшеничная и ржаная мука, кукуруза, ячмень, дрожжи, а также мясо и рыба, молоко и сыры снижают действие антипаркинсонических препаратов (**наком, мадопар, синемет**), «благодаря» чему симптомы болезни Паркинсона начинают усиливаться.

● **Продукты, содержащие фолиевую кислоту.**

Говяжья печень, бобы, дрожжи, петрушка, шпинат, томаты снижают действие антибиотиков противомикробной группы (**бисептол, осарцид, фталазол**) вплоть до того, что эффект от их приема может полностью отсутствовать.

● **Овощи, фрукты, ягоды.**

Белокочанная капуста, листовая салат, редька, помидоры, зеленый горошек снижают терапевтический эффект **варфарина** (антикоагулянт – препарат, разжижающий кровь). Богатые щавелевой кислотой портулак, ревень, щавель, шпинат при одновременном с ними приеме препаратов кальция и поливитаминных комплексов, взаимодействуя с солями кальция, образуют нерастворимые соединения, которые также снижают эффект от этих лекарственных средств.

Калина, черноплодная рябина, земляника, а также свекла усиливают действие всех снижающих артериальное давление препаратов, что может привести к его резкому падению и ухудшению общего самочувствия.

Дело в том, что все эти продукты сами по себе уже обладают свойством снижать АД, так что с лекарствами такого же действия их употреблять не стоит! Богатые калием изюм, инжир, курага, картофель «в мундире», орехи не сочетаются с мочегонными препаратами (**спиролактон, триамтерен**), так как от их соседства возрастает риск повышения калия в крови и появления проблем с сердцем.

● **Соки.** Не рекомендуется запивать никакие лекарства грейпфрутовым соком! Взаимодействие с ним препаратов группы антагонистов кальция (**нифедипин, амлодипин**), статинов (**липримар, торвакард, ливазо, крестор**), противоаллергических средств (**терфенадин, трексил**), иммунодепрессантов (**циклоспорин, реста-сис, оргаспорин**) приводит к повышению их концентрации в сыворотке крови и токсическому эффекту.

Вишневый сок замедляет всасывание препаратов **кальция хлорида, ибупрофена** и аналогов, **анальгина, фуросемида** (мочегонное), **изониазида** (противотуберкулезное средство) и **тетрациклина**.

Клюквенный сок несовместим с **варфарином**, так как богат салициловой кислотой (которая влияет на свертывающую систему крови – не дает тромбоцитам слипаться), а значит, способен усилить эффект антикоагулянта и вызвать риск кровотечения.

Кислые фруктовые соки (смородиновый, цитрусовые) усиливают фар-

макологический эффект (вплоть до токсического) салицилатов (**аспирин, аспирин кардио, отинум**), барбитуратов (**барбитал, фенобарбитал**), ацетазоламидов (**диакарб, ацетазоламид, ацетазоламид-акри**), нитрофуранов (**энтерофурил, 5-нок**), буформинов (**адебит, силубин ретард**). Действие же антибактериальных препаратов (**эритромицин, ампициллин**) и иммунодепрессантов (**циклоспорин, оргаспорин, реста-сис**) они, наоборот, снижают.

● **Минеральная вода (щелочная).**

Если ее пить вместе с лекарствами в форме таблеток с кислотоустойчивым покрытием, произойдет разрушение оболочки и уменьшение всасывания, что приводит к снижению эффективности лекарства. В сочетании с противомикробными препаратами (**бисептол, осарцид, фталазол**), наоборот, усиливается всасывание и снижается вероятность выпадения действующего вещества в осадок, что может приводить к образованию камней в мочевом пузыре и почках.

● **Напитки, содержащие танины и кофеин.**

Речь идет в первую очередь о таких тонизирующих газированных напитках, как «Фанта», «Пепси», «Кока-кола» и им подобные. Их употребление уменьшает всасывание и снижение эффекта антибиотиков: **эритромицин, олеандомицин, спирамицин-веро, кларитромицин, линкомицин, клиндамицин и тетрациклин**. Они также

уменьшают скорость и степень всасываемости оральных (принимаемых внутрь) контрацептивов и снижают эффективность успокаивающих средств (нейролептиков).

СОБЛЮДАЙТЕ ИНСТРУКЦИЮ!

Первое и самое важное правило эффективности медикаментозного лечения: на период приема назначенных препаратов необходимо отказаться от употребления не совместимых с ними продуктов! Временно исключить их из рациона, если предполагается курсовой прием лекарств, либо распрощаться с ними навсегда, если препарат нужно принимать пожизненно. Некоторые продукты (по индивидуальным показаниям пациента и на усмотрение лечащего врача!) могут быть включены в рацион, но разнесены по времени с приемом не совместимых с ними препаратов примерно в 1 час (сначала принимается лекарство).

Кроме того, нужно строго соблюдать рекомендации врача по режиму приема назначенного препарата и следовать инструкции, которую вкладывает в его упаковку производитель.

При приеме нескольких лекарств (особенно различных по действию), если в инструкции нет никаких специальных указаний, целесообразно выдерживать между каждым препаратом паузу в 30-60 минут.

Андрей КОНДРАХИН, врач, клинический фармаколог, кандидат медицинских наук.