

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 избежать 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 усилиться 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 глюкокортикоидными (**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**, **лаксатин**)

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 (**феррохаль**,

ферроплекто), 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 заливать никакие лекарства грейпфрутовым соком! Взаимодействие с ним препаратов группы антагонистов кальция (**нифедипин, амлодипин**), статинов (**липримар, торвакард, ливазо, крестор**), противоаллергических средств (**терфенадин, трексил**), иммунодепрессантов (**циклоспорин, рестапис, 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, рестапис**) 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 показателям 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.