

ЕСЛИ ЛЕКАРСТВО НЕ ПОМОГАЕТ

Бывает так, что пациент на приеме говорит: «Лекарство я принимаю, как вы сказали, но оно не помогает» (либо действует не так, как надо). Причин у этого бывает много. Порой сами пациенты лукавят, забывая о правилах приема. Может специфически работать сам препарат (например, если это дженерик – то же действующее вещество, но с иной степенью очистки), или же и вовсе попалась подделка. Иногда виной нестандартный метаболизм пациента. Но есть еще один важный момент, который многие не учитывают. То, что вы едите и пьете, тоже влияет на фармакокинетику – усвоение лекарства. Этот момент пациенты часто недооценивают, а зря.

КАК ВЛИЯЕТ ПИЩА

Лекарственные препараты могут быть в разных формах: их можно мазать, колоть, пить и так далее. Любые формы лекарств взаимодействуют с едой, но в большей степени именно те, которые мы проглатываем. Как же это происходит?

Например, **смекта (диосмектит, неосмектин)** может провоцировать запоры. Если на фоне лечения есть углеводистую пищу – например, сладкие булочки, то риск запора резко возрастет. А вот если в организм будут попадать овощи, натуральные йогурты или мюсли без сахара, но с отрубями, то запора, скорее всего, не будет.

А вот при приеме антибиотика **ципрофлоксацина**, наоборот, надо временно исключить богатые кальцием продукты – тот же йогурт, сыры, творог. Потому что кальций замедляет всасывание препарата, причем настолько, что терапия может оказаться нерезультативной.

Антибиотик **норфлоксацин**, несмотря на похожее название, надо обильно запивать, причем

лучше жидкой пищей – супами, бульонами. Это улучшает усвояемость препарата.

А вот старый добрый **супрастин** от аллергии, который все еще для многих актуален, надо не только запивать, но и заедать, причем не перекусом, а обильной порцией еды. Так можно снизить риск изжоги, отрыжки, боли в желудке.

Комбинированное обезболивающее **цитрамон** нельзя сочетать с кофе. В нем и так есть кофеин, и все продукты и напитки с этим веществом повышают риск осложнений вплоть до поражения печени и почек.

ОПАСНЫЕ СОЧЕТАНИЯ

В целом надо со вниманием относиться ко всем лекарствам. Например, распространенные **ибупрофен, кетопрофен, напроксен** повышают чувствительность к солнечному свету. Таким же эффектом обладают **димедрол**, лекарства от грибковых инфекций (**флуконазол, нафтифин, итраконазол, клотримазол** и другие), сахароснижающее сред-

ство **сульфонилмочевина (толбутамид, хлорпропамид, глибенкламид, глипизид** и прочие), ряд антибиотиков и антидепрессантов.

Если на фоне такого лечения летом налегать на зелень – сельдерей, укроп, петрушку, от солнца надо прятаться вдвойне тщательно, иначе будут ожоги. Кроме зелени риск солнечных ожогов повышают и такие продукты, как инжир, лайм, дайкон (белый редис, он же японская редька). А еще – отвар и препараты зверобоя.

Но солнечный ожог – не самая большая неприятность. Есть сочетания намного хуже. Так, вместе с калийсберегающим диуретиком **верошпироном** нельзя увлекаться продуктами, в которых много калия: картошкой в мундире, абрикосами, бананами, курагой и так далее. Калий и так задерживается в организме из-за препарата, и если добавить дополнительный объем, то симптомы передозировки могут дойти до аритмии.

Если на фоне лечения грибковой инфекции препаратами **флуконазол, нафтифин, итраконазол, клотримазол** увлекаться продуктами, снижающими кислотность желудочного сока (картофель, морковь, сладкие яблоки, бананы, молоко и другие), или принимать лекарства от изжоги (**омез, омепразол**), то препараты от грибка не действуют, и инфекция может перейти в системную форму с поражением тканей и внутренних органов.

«Сердечникам» рекомендуют уменьшать соль,

чтобы сердцу было легче работать. Норма для таких пациентов – 2 грамма в день, и это включая всю ту соль, которую мы получаем с покупным хлебом, колбасами, сыром, соусами и тому подобными продуктами. То есть по хорошему досаливать вообще ничего не надо. Это особенно важно, если вы принимаете мочегонные лекарства, препараты от аритмии или для контроля артериального давления (**энап, энам, эналаприл, каптоприл, нифедипин, бисопролол**). Потому что соль опосредованно изменяет их усвояемость и, как правило, снижает их действие.

На фоне профилактики образования тромбов **варфарином** обязательно надо следить за тем, сколько зеленых овощей и зелени у вас на столе. Причем не убирать их полностью, а есть, но всегда одинаковое количество. Нельзя неделю избегать зелени, а в выходные наесть салата с петрушкой или завернуть тарелочку брокколи. Зеленые овощи содержат соединение, которое усиливает активность **варфарина** и повышает риск кровотечений. Так что и зимой, и летом старайтесь их есть стабильно, но понемногу.

Каптоприл, капотен, ангиоприл, блокордил не стоит сочетать с жирным мясом или птицей. Это липофильные препараты, растворяющиеся в жирах. И если они будут находиться в условиях обилия жира, то их действие может резко ускориться, как будто человек принял не одну таблетку,

а две или больше. Кстати, ряд специй – гвоздика, черный перец, имбирь – тоже могут ускорять метаболизм препаратов. Так что будьте аккуратнее с пряностями.

Внимательно надо следить за тем, что у вас на столе, во время курса антибиотиков. Многие из них, особенно пенициллиновой группы (**ампициллин, амоксициллин, амоксиклав**), плохо совместимы с продуктами с повышенной кислотностью (именно по этой причине они производятся в капсулах или в плотной оболочке, и их не делят на части). Если же вместе с антибиотиками употреблять кисломолочные продукты, цитрусовые, помидоры, квашенные или маринованные овощи, препараты будут плохо работать. Также антибиотики не рекомендуют запивать зеленым чаем и кофе – они тоже повышают кислотность желудочного сока.

ЧЕМ ЗАПИВАТЬ

Все лекарства надо запивать обычной негазированной водой (если в инструкции не написано по-иному, что редкость). Некоторые препараты надо запивать молоком или молочными продуктами, чтобы защитить стенки желудка.

Но в быту многие не придают значения этим советам и запивают тем, что стоит на столе или что проще налить: чаем, кофе, соком, газировкой, даже пивом. Однако эти сочетания могут как ухудшить работу препарата, так и сделать его практически ядовитым.

Не станем говорить, почему нельзя запивать таблетки алкоголем. После этой смеси самое вредное сочетание – лекар-

ства и соки. Биологически активные вещества из овощей и фруктов могут нейтрализовать работу лекарства. Но есть особые сочетания.

Категорически нельзя запивать блокаторы кальциевых каналов (**амлодипин, нифедипин**), статины (**аторвастатин, розувастатин** и другие) грейпфрутовым, апельсиновым, мандариновым или клюквенным соками или нектаром. Особенно опасен в этом плане грейпфрутовый сок – с ним нельзя сочетать любые лекарства: в его составе есть фуранокумарин, из-за которого действие препарата резко усиливается вплоть до тяжелых осложнений.

Вообще, соки любых цитрусовых блокируют работу особого фермента, регулирующего всасывание веществ в желудке. В итоге антигистаминные, противосудорожные, обезболивающие, статины и контрацептивы перестают действовать.

Нельзя запивать антибиотики из сульфаниламидов (**сульфацетамид, сульфадиазин** и другие) томатным соком: он снижает антибактериальное действие. Этим же соком не стоит запивать антикоагулянты **НОАК (варфарин, кумадин** и прочие), потому что противотромбозный эффект лекарств резко снизится.

Соки свеклы и калины усиливают действие препаратов от гипертонии (**зналаприл, энал** и многие другие) вплоть до резкого падения давления и обмороков.

Яблочным или грушевым соком плохо запивать лекарства, которые метаболизируются в печени. Их список огромен, поэтому надо проверять инструк-

цию к препарату: там всегда есть подраздел о том, как именно действующее вещество усваивается внутри. Но лучше просто избегать этих соков в сочетании с любыми таблетками, чтобы не усиливались побочные эффекты.

Чай – тоже плохой выбор, причем как черный, так и зеленый. И там, и там есть танин, который нейтрализует сердечные гликозиды (**дигоксин, коргликард, аденоцин** и другие). Кроме этого, чаем не стоит запивать и мультивитамины или препараты железа: танин связывает ряд макро- и микроэлементов, а железо – его «любимчик».

Кисель также не лучший напиток для заживания: он замедляет всасывание лекарства. Хотя пациентам с поврежденной слизистой желудка его могут советовать для защиты от раздражения при приеме ряда лекарств, например, **ибупрофена** и **нурофена**.

В целом запивать таблетки всегда лучше обычной питьевой водой. Причем не одним-двумя глотками, а обычно не менее 50 миллилитрами (если по-другому не написано в инструкции).

Врачи не всегда предупреждают о таких условиях приема. Но каждому, кто покупает лекарства, в руки попадает самый важный документ – инструкция по приему препарата. Там прописаны все основные правила, что можно и что нельзя сочетать. Ну а если что-то остается непонятным или вы сомневаетесь, лучше перестраховаться и спросить у своего доктора.

Ирина АРШИНОВА,
врач-кардиолог,
терапевт
НМИЦ онкологии имени Н.Н. Блохина,
кандидат медицинских наук.

Прошу помощи в розыске захоронения моего отца, Григория Исаевича Каргулина, 1906 года рождения. Папа был призван 24 июня 1941 года из Ардакского района Саратовской области в звании рядового. Воевал на фронте в 612-м стрелковом полку 144-й стрелковой дивизии. Пропал без вести 2 февраля 1943 года.

Буду благодарна за любую информацию!

Адрес: Чубуковой Вере Григорьевне, 410033 г. Саратов, ул. Мира, д. 19а, кв. 253.

Прошу помочь найти однокурсницу Наталью Припетневу (это ее девичья фамилия, по первому браку она – Тарасенко), 12.04.1964 года рождения. Мы учились в Новочеркасском механико-технологическом техникуме Ростовской области в группе Т-1-3 в 1979-1983 годы.

В 2010 году мы с Наташей виделись в Ростове-на-Дону. На тот момент она работала и жила на левом берегу Дона, собиралась там же строить дом и забрать к себе родителей. Мы обменялись телефонами, но ее номер я потеряла.

Наташа, если прочитаешь это письмо или, может, кто-то из твоих знакомых, родных, обязательно свяжись со мной. Я обещала однокурсницам тебя разыскать. У нас уже было две встречи, последняя – в мае 2021 года. Есть своя группа в соцсети.

Адрес: Сорожиной (Ткаченко) Светлане Николаевне, 347042 Ростовская обл., г. Белая Калитва, ул. Калвина, д. 8, кв. 27.