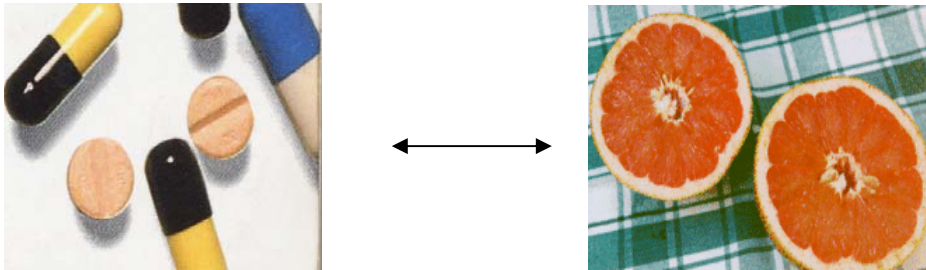


Nâng cao hiệu quả của các loại thuốc bằng cách học hỏi về những tác dụng của thực phẩm và thức uống

Tác dụng của thực phẩm đối với các loại thuốc

Việc thực phẩm tác động đến các loại thuốc có thể xảy ra khi thực phẩm quý vị ăn vào ảnh hưởng đến thành phần cấu tạo của loại thuốc quý vị đang sử dụng. Đôi khi, tình trạng này làm cho thuốc khó có công hiệu thích đáng. Tuy nhiên, không phải tất cả các loại thuốc đều bị thực phẩm ảnh hưởng, và một số loại thuốc chỉ bị ảnh hưởng bởi một vài loại thực phẩm nào đó, giờ ăn và cách nấu nướng mà thôi. Những tác dụng này có thể xảy ra với các loại thuốc do bác sĩ kê toa, thuốc mua tự do, thảo dược và các loại thuốc bổ thí dụ như vitamin, thuốc sắt.



Nếu phải kiêng cử những món ăn / thức uống tôi ưa thích thì sao

Nếu bác sĩ căn dặn quý vị kiêng ăn một số các thực phẩm nào đó trong lúc uống thuốc, điều hết sức quan trọng là quý vị phải tránh ăn các thực phẩm này. Quý vị có thể thảo luận với bác sĩ, dược sĩ hoặc chuyên viên dinh dưỡng về những quan ngại của mình.

Cũng có trường hợp quý vị vẫn có thể tiếp tục sử dụng thuốc và ăn những thực phẩm cần kiêng cử nhưng quý vị **PHẢI** hỏi ý kiến bác sĩ về việc này. Chẳng hạn như:

- tăng khoảng thời gian giữa lúc ăn các thực phẩm này và khi uống thuốc
- đổi loại thuốc khác có công dụng tương tự nhưng không tác động với thực phẩm này

Ví dụ như một số loại thuốc giảm cholesterol, gọi là 'statins' có thể bị ảnh hưởng bởi nước bưởi. Tuy nhiên, bác sĩ có thể giúp quý vị đổi loại thuốc khác.

Làm sao tôi biết được loại thực phẩm nào là an toàn

- Để cho an toàn, quý vị phải đọc kỹ nhãn dán của tất cả các loại thuốc do bác sĩ kê toa và thuốc mua tự do
- Luôn luôn hỏi bác sĩ hoặc dược sĩ về bất cứ tác dụng nào giữa thực phẩm-thuốc men đã biết và các chọn lựa khác

**Thực phẩm/ thức uống thường gặp
và tác dụng của chúng đối với các loại thuốc**

Thuốc kháng sinh & Trị nấm	Món ăn / thức uống	Tác dụng
Erythromycins : E-Mycin, ERYC, Erythrocin	Trái cây hoặc nước trái cây loại có chứa axit, thức uống có ga, rượu vang, xi-rô, cà chua, bữa ăn nhiều chất béo	Thực phẩm loại có chứa axit làm cho thuốc erythromycin bị phân hóa sớm hơn, do đó, có thể làm giảm hiệu quả kháng sinh của thuốc. Bữa ăn nhiều chất béo làm cho cơ thể rất khó hấp thu chất thuốc

Thuốc trị Huyết áp và bệnh Tim	Món ăn / thức uống	Tác dụng
Thuốc chống máu đông tụ: Anthrombin-K, Carfin, Coumadin, Heparin, Sofarin, Warfarin	Thực phẩm giàu vitamin K—kể cả măng tây, thịt heo muối, thịt bò, gan, cải bắp, cá, rau xanh thí dụ như 'lettuce' (rau diếp) và broccoli (bông cải xanh)	Việc ăn một lượng thực phẩm giàu vitamin K nhiều hơn bình thường có thể làm cho thuốc bớt công hiệu và phải uống liều lượng mạnh hơn
Thuốc Ưc chế Beta: Ioperssor, Inderal, Trandate, Tenormin	Rượu	Rượu có thể làm tăng khả năng giảm huyết áp của thuốc và có thể làm tăng tác dụng an thần nhẹ của loại thuốc này

Thuốc An thần và Thuốc trị bệnh Trầm cảm	Món ăn / thức uống	Tác dụng
Monamine Oxidase Inhibitors: Nardil, Parnate	Thực phẩm giàu tyramine: phó mát, men hoặc chiết xuất thịt, thịt xông khói hoặc thịt muối, thực phẩm hoặc thức uống giàu cafêin, rượu vang đỏ	Uống thuốc chung với các thực phẩm hoặc thức uống này có thể gây ra các phản ứng rất nguy hiểm. Nếu nghi ngại, xin hỏi bác sĩ.

Những điều chúng ta nên nhớ -----

- Đọc chỉ dẫn, cảnh báo và khuyến cáo về tác dụng của thực phẩm in trên nhãn dán và thông tin nằm trong hộp đựng của tất cả các loại thuốc
- Không bao giờ trộn lẫn thuốc men với bất cứ thực phẩm / thức uống nào (trừ phi do bác sĩ chỉ định)
- Không được phép pha thuốc vào thức uống nóng / thức uống có cồn

Cảm tạ: American Pharmaceutical Assoc., Food and Drug Interaction Guide, Diet and Drug interactions, University of Maryland Medicine. Biên soạn bởi: Nazmul Ahasan (M.Sc in Biochemistry), MIPS Project Officer