

מדריך: מה אסור לאכול כשלוקחים פראצטמול?

כשנוטלים תרופה ממשפחת הפראצטמול, מזונות שונים עלולים לגרום לאינטראקציות לא רצויות איתה, להפחית את יעילותה ולהוביל לתופעות לוואי מסוכנות. מה הבעיה בשיבולת שועל ובוויטמין C? כתבה ראשונה בסדרה שמפרטת בדיוק מה אסור לאכול עם כל התרופות הנפוצות.

רוב האנשים אינם סבורים שלמזון יש השפעה כלשהי על תרופות, אך למרות זאת, יש לזכור כי מזונות מסוימים משפיעים לרעה על תרופות מסוימות. אף שההשפעה עלולה להיות קטלנית, ברוב המקרים היא אינה כה דרמטית. המזון עלול להשפיע על ספיגת התרופה, בכך שהוא אינו מאפשר לגוף לנצל את מלוא יתרונותיה. כאשר מדובר בסוגים מסוימים של תרופות אנטיביוטיות, הדבר עלול גם להסתיים במוות. לדוגמה, אם אתם נלחמים בחיידקי סטפילוקוקוס או בדלקת ריאות, אתם זקוקים לכל עוצמת ההשפעה של התרופות האנטיביוטיות כדי להבריא. כאשר אנו נוטלים משככי כאבים, אנחנו נקלעים למלכוד 22. מכיוון שתרופות אלו גורמות לכל כך הרבה בעיות בקיבה, אנחנו נוהגים ליטול אותן עם אוכל כדי לצמצם ככל האפשר את תופעות הלוואי. אולם נטילתן בסמוך לארוחה מעכבת את השפעתן ומאריכה את משך הזמן שבו אנחנו סובלים מהכאבים. וגם ההפך הוא הנכון. השפעתה של תרופה מסוימת עלולה להתעצם אם ניטול אותה יחד עם מזון או משקה בעלי השפעה דומה. קחו לדוגמה את כדורי השינה, שמאיטים את הנשימה ואת קצב הלב. בשילוב עם כוס יין, השפעתם עלולה להיות חמורה ביותר ולהוביל להפסקת הנשימה ולמוות. זו אינה תופעה נדירה ומקרי מוות רבים נרשמו בעבר בשל כך.

זהירות מהתמכרות

מרשם לאסון: מה עושים כשמתמכרים לתרופות

זה מתחיל בניסיון תמים להתגבר על כאב ראש או לטפל בנדודי שינה, והופך להתמכרות מסוכנת לתרופת מרשם, לחוסר שליטה במינונים והקהיית הרגשות. יד הרופאים אמנם קלה על הדק התרופות, אבל לא מעט סכנות טמונות בהתמכרות שהפכה בעולם המערבי. איך יוצאים מזה?

דוגמה נוספת להשפעה מוגברת של תרופות בגלל אינטראקציה עם מזון או משקה, קשורה ל**נוגדי דיכאון** מסוג SSRI (מעכבי ספיגה חוזרת של סרוטונין), כמו ציפרלקס, ציפרמיל, פרוזאק ועוד. אם אתם נוטלים אותם בבוקר יחד עם כוס קפה, הקפאין מגיב עם התרופה ושניהם יחד עלולים להכניס אתכם למתח קיצוני, שעלול לגרום לרעידות, התקפי פאניקה והפרעות שינה.

בואו נבחן את התרופה אמלודיפין (Amlodipine), המוכרת גם כנורוואסק (Norvasc) או אמלאו (Amlow), שגם לה יש אינטראקציה עם מזון שעלולה להיות קטלנית. זוהי תרופה נפוצה ורווחית ביותר נגד יתר לחץ דם, והיא מסוכנת בשילוב עם **מיץ אשכוליות**. מיץ אשכוליות אינו משקה גרוע. לאמתו של דבר, לפירות ההדר יש יתרונות בריאותיים עצומים. אולם לתרכובות המצויות במיץ זה יש אינטראקציות מסוכנות עם עשרות תרופות. ההשפעה השלילית עלולה להתבטא בירידה חמורה בלחץ הדם או בעלייה מסוכנת בקצב הלב.

למעשה, אכילת אשכולית, ובעיקר שתיית המיץ, יכולה להעצים בצורה קיצונית את ההשפעה של תרופות רבות. אצל חלק מהאנשים, השפעת האשכולית בגוף נמשכת עד 24 שעות, בהתאם ליעילות תפקודי הכבד, ולכן, אפילו המתנה של כמה שעות בין נטילת התרופה לאכילת האשכולית או שתיית המיץ לא תעזור לעניין זה.

נבחן כעת תרופות נוגדות דיכאון אחרות - התרופה נרדיל (Nardil, פנלזין), המשתייכת למשפחת מעכבי האנזים מונואמין אוקסידאז. לתרופה זו יש אינטראקציה עם גבינה, בעיקר עם רכיב הטיראמין שמצוי בה. בחלק מהמקרים, האינטראקציה עלולה להיות קטלנית, שכן היא גורמת לעלייה מסוכנת בלחץ הדם.

ב-2008, 64% מהאמריקאים נטלו שלוש תרופות או יותר ו-36.7% נטלו חמש או יותר. עובדה זו יוצרת פוטנציאל עצום לאינטראקציות בין תרופות למזון. חומרת האינטראקציה משתנה בהתאם לגורמים כמו גיל, מין, תפקודי כבד, שונות גנטית, משקל ומצב בריאותי כללי. קשישים וחולים כרוניים או אנשים הסובלים מהפרעה בתפקוד החיסוני, צריכים להקדיש תשומת לב מיוחדת לנושא זה.

חלק מהאנשים נוטלים תרופות בעלות טווח טיפולי צר. פירושו של דבר הוא שיש גבול דק בין המינון שנחשב ליעיל לבין המינון שנחשב למסוכן. מטופלים אלה נמצאים תמיד בסיכון גדול יותר לפתח השפעות רעילות מאכילת המזון הלא-נכון, שכן הגבול שעובר בין רעילות לבטיחות הוא דק ביותר. בנוסף, אנשים נבדלים זה מזה בחילוף החומרים שלהם או בדרך שבה גופם מעכל את המזון ומעבד את התרופות. אנחנו חייבים להודות שלכל אחד מאיתנו יש מבנה גנטי ייחודי משלו.



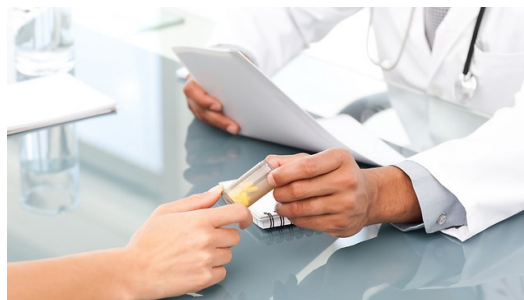
גבול דק בין המינון שנחשב ליעיל לבין המינון שנחשב למסוכן

מה לשאול את הרוקח?

הנה כמה שאלות חשובות שאתם צריכים לשאול הן את הרופא שלכם הן את הרוקח. שאלות אלו נוגעות לכל התרופות - הן לתרופות המרשם הן לתרופות שאינן מחייבות מרשם רופא. אל תתביישו. השגת המידע הזה חיונית לבריאותכם.

- האם מותר לי לשותות כוס יין או בירה עם הארוחה בזמן הטיפול בתרופה?
- האם התרופה גורמת לתחושת נמנום? האם מותר לי לשותות משקה אלכוהולי לאחר נטילתה?
- האם יש ליטול את התרופה בבוקר או בערב?
- האם מותר לי לשותות משקאות שמכילים קפאין בזמן הטיפול?
- האם מותר לי לשותות כוס חלב או לאכול גלידה או יוגורט עם התרופה?
- האם מותר לי לאכול אשכולית או לשותות מיץ אשכוליות בזמן הטיפול בתרופה?
- אני מתבל את האוכל שלי בג'ינג'ר, שהוא מדלל דם טבעי. האם מותר לי לעשות זאת בזמן הטיפול התרופתי?
- אני נוטל שמן דגים ו/או גינקו, שגם הם מדללי דם טבעיים. האם מותר לי לעשות זאת בזמן הטיפול התרופתי?

השורה התחתונה היא שלתרופות נפוצות רבות עלולות להיות אינטראקציות עם מזונות ומשקאות שאתם צורכים לעיתים קרובות. במקום לשחק ברולטה רוסית ולהמר על בריאותכם, אתם חייבים ללמוד על התרופות שאתם נוטלים. דברו עם הרוקח, שאלו שאלות וקראו את המידע המופיע בעלון המצורף לאריזת התרופה.



השגת המידע הרלוונטי מהרוקח חיונית לבריאותכם

מה אסור לאכול עם פראצטמול או אצטמינופן?

איזה שמות צריך לחפש?

תרופות מרשם שמכילות אצטמינופן או פראצטמול כוללות: אברולט (Abrolet), אברול (Abrol) אקמול, אקמולי, פאנאדול (Panadol), פאראמול (Paramol), אבקמול (Avcamol), אבקמולי (Avcamoli), קודברול (Codabrol), קודאקמול, דקסמול, אקסדרין (Excedrin), אקסידול (Exidol), מכבימול (Maccabimol), מיגרלב (Migraleve), מוסקול (Muscol), פרקוסט (Percocet), פרקוסול (Proxol), רוקסט (Rokacet), סנסמול (Sensamol), Tiptipot Novimol, Zaldiar וכמו כן, חוזקים שונים של משככי כאבים גנריים כמו הידרוקודון-APAP או הידרוקודון/אצטמינופן.

אצטמינופן משמש בדרך כלל לטיפול בחום וכאבים. ניתן להשיג אותו ללא מרשם רופא, ולאמתו של דבר, הוא מיוצר מזפת פחם. אנשים רבים נעזרים בו להקלת כאבי מפרקים לא חמורים. המדענים אינם יודעים בדיוק כיצד הוא פועל, אך ברור שהוא מעלה את סף הכאב. מאות שילובים של החומר נמכרים ללא מרשם רופא.

לדוגמה, הרבה תכשירים לטיפול בכאבי מחזור מכילים אצטמינופן ברשימת המרכיבים, והוא מצוי גם ברבים מהתכשירים לטיפול בהצטננות ושיעול וגם בכדורי שינה. תצטרכו לעשות עבודת בילוש. קחו זכוכית מגדלת וקראו את האותיות הקטנות. הדבר חשוב במיוחד אם אתם נוטלים תרופת מרשם שאף היא מכילה אצטמינופן. קראו למשל את מה שכתוב על צנצנת הכדורים שאתם נוטלים נגד הצטננות ושיעול, ובדקו אם גם הם מכילים אצטמינופן. הקפידו שלא לישול יותר מ-4 גרם (4,000 מ"ג) ביום.

המזונות והמשקאות הבאים עלולים לגרום לאינטראקציות לא רצויות עם תרופה זו:

• **אלכוהול**

כמו האצטמינופן, גם אלכוהול עלול להזיק לכבד. השילוב בין שניהם עלול להיות מסוכן גם אם אינכם נוטלים מינון גבוה של התרופה או שותים הרבה אלכוהול.

הקפדה על מרווח זמן בין נטילת התרופה לבין שתיית אלכוהול לא תעזור כאן. כדי להימנע מבעיה זו, אל תשתו אלכוהול כלל בזמן הטיפול בתרופה.

• **פירות הדר וויטמין C**

פירות הדר וויטמין C עלולים להחמיר את תופעות הלוואי והרעילות של האצטמינופן. כאשר אתם נוטלים את התרופה, אל תצרכו ויטמין C במינון גבוה יותר מ-500 מ"ג ביום.

• **דייסת שיבולת שועל ודייסות אחרות העשירות בסיבים**

שיבולת שועל וסיבים תזונתיים אחרים מאיטים את ספיגת האצטמינופן, ולכן, השפעתו תהיה איטית יותר מהרצוי.

זו לא בעיה אם אתם נוטלים אותו נגד כאבי מפרקים קלים, אבל אם נפצעתם ברגל, למשל, ואתם סופרים את הדקות עד שהתרופה תשכך את הכאבים הקשים שתקפו אתכם, תצטרכו לחכות זמן רב מדי עד להשגת הקלה.

דייסת שיבולת שועל טובה לבריאות, אך הקפידו על מרווח זמן של שעתיים לפחות בין נטילת התרופה לבין האכילה.

• **אכילצאה**

צמח זה, המחזק את המערכת החיסונית, מגיע בצורת תוספים או תה. בקרב אנשים רגישים, השילוב בין אצטמינופן לאכילצאה עלול לגרום להתלקחות של דלקת בכבד.