

## PRESS CLIPPING SHEET

<b>PUBLICATION:</b>	Al Shorouq
<b>DATE:</b>	20-June-2015
<b>COUNTRY:</b>	Egypt
<b>CIRCULATION:</b>	280,000
<b>TITLE :</b>	Medicine Before or After Eating? - Food and Drugs: Complex Relationships
<b>PAGE:</b>	15
<b>ARTICLE TYPE:</b>	General Health News
<b>REPORTER:</b>	Staff Report

## PRESS CLIPPING SHEET

# الدواء: قبل الطعام أم بعده؟ الغذاء والدواء: علاقات متداخلة

على سيولة الدم فلا تاكل السبانخ، القرنبيط، البطاطس، أو صفار البيض، لاحتوائها على فيتامين «ك» الذي يساعد على تجلط الدم.

• المضادات الحيوية من التتراسيكلين، يجب تجنب تناول منتجات الألبان معها، إذ أن نسبة الكالسيوم العالية فيها تعوق امتصاص المادة الفعالة فيها، مما يقلل فاعليتها بنسبة كبيرة.

• الأدوية المدرة للبول تؤدي لفقدان نسبة كبيرة من البوتاسيوم في البول، لذا يجب تعويض إما بمركب البوتاسيوم نفسه لشرب أو الأغذية المحتوية على نسبة عالية منه مثل الموز والبرتقال والبطاطم.

أما مدرات البول التي تمنع الكلى من إفراز الكالسيوم والبوتاسيوم والمنجنيز، فيجب أن يتنبه إلى عدم تناول الأغذية المحتوية على كمية عالية منها، لتفادي حدوث خلل دقات القلب الذي يصاحب ارتفاع نسبة البوتاسيوم في الدم.

• يعد الجريب فروت من الفواكه ذات القيمة العالية، لغناه بالألياف والفيتامينات وفقره في السعرات الحرارية، مع ارتفاع نسبة الماء فيه، مما يجعله دائماً على قمة لائحة المحميات الغذائية قليلة السعرات، رغم الإحساس بالشبع بعد تناوله.

أيضاً لاحتوائه على نسب متفاوتة من الكالسيوم والفسفور والبوتاسيوم وبعض الزنك وكمية كبيرة من فيتامين «ج»، لكن يقف بالمرصاد لبعض الأدوية فيمنع تكسيرها في الكبد، فينتج عن ذلك تراكم الدواء في الدم في جرعات متزايدة، تؤدي إلى عواقب وخيمة. لذا ينصح بأكله أو شرب عصيره بعدة لا تقل عن أربع ساعات قبل تناول أدوية علاج ضغط الدم، مدرات البول، سيولة الدم، مخفضات الكوليسترول وأدوية الألم مثل البروفين والفولتارين، الفيلدين، والأسبرين.

• إذا ما كان من الضروري أن تتناول دواء معيناً يومياً، فاحرص على أن تسأل عن أفضل موعد لتناولها، واحرص على أن تتناولها في نفس الموعد يومياً بلا تغيير، فإن حدث ونسيتها يوماً، اسقطها من حسابك ولا تحاول تعويضها، واحرص على تناولها في اليوم التالي في موعدها.

• جرعة الأسبرين اليومية لمرضى

القلب والضغط أفضل وقت

لتناولها غروب الشمس

من كل يوم. لا أحد

يعلم حتى اليوم سبباً

لتلك الملاحظة

المعروفة لأطباء

القلب أو اللفتة

الرومانسية

لمرضاه!

حينما ينتهي الطبيب من إجراءات الكشف على مريضه ويتهيا لكتابة تذكرته العلاجية، يأتي السؤال التقليدي: هل أتناول الدواء قبل الأكل أم بعده؟ السؤال مهم وإن كان ينبغي ألا يقف عند حدود ارتباط مفعول الدواء بميعاد الطعام فقط، بل يجب أن يتعداه للسؤال عن طريقة عمل الدواء، وإذا كان هناك ما يمنع تناوله عند المريض كوجود أي من أنواع الحساسية أو الملاسات، التي قد تتعارض وعمله أو تضاعف من تأثيره!

الدواء: تركيبة كيميائية في شكل أقراص، حقن، أو كريمات تمتص في الدم، لتتركز في العضو المصاب لتعوانه على التخلص من سبب المرض وبالتالي أعراضه، وينتهي به الحال إلى أن يدخل في عمليات التمثيل الغذائي ليتخلص منه الجسم عن طريق الكبد أو الكلى.

علاقة الدواء بالطعام غالباً ما تتعلق بالأدوية التي يبتلعها الإنسان في صورة أقراص أو كبسولات، فتبدأ رحلتها من المعدة بعد ابتلاعها بالماء الذي يساعد على بلعها بسهولة ثم امتصاصها بعد ذوبانها في العصير المعدى وانتقالها للأمعاء، لتدور مع الدم إلى الكبد ثم القلب، الذي يضخها مع الدم إلى جميع أعضاء الجسم وأنسجته.

على هذا، فإن السؤال يظل لماذا قبل الأكل أم بعده؟ أو على معدة خالية. قبل الأكل بساعة أو بعد الأكل بساعتين. أو معدة ممتلئة بمعنى تناوله أثناء الأكل أو بعده مباشرة.

تناول الدواء على معدة خالية، يعني أن أفضل امتصاص لن يتم بسرعة من المعدة والأمعاء، أما حينما تأتي النصيحة بأن يتناول الدواء على معدة ممتلئة، فهذا يعني أنه يذوب ببطء ويمتص ببطء.

الالتزام بموعده تناول الطعام ضرورة، لكن هناك أيضاً بعض الملاحظات التي تفيد وتدعم عمل الدواء، حاولنا أن نجمع لك بعضها منها.

• اشرب القهوة وليس الشاي بعد

الغذاء مباشرة، فوجود حامض

التانيك في الشاي يمنع امتصاص

الحديد في

الأمعاء، بينما

يتكفل الكافيين

بالتنبه من حالة

الخمول التي تعتريك

بعد الطعام.

إذا ما كان من

الضروري أن

تناول الأدوية

التي تحافظ

