

Z czym się gryzą leki

Aleksandra Stelmach:

Mama nigdy nie pozwalała mi popijać antybiotyków mlekiem. Miała rację?

• **Doc. dr hab. Mirosław Jarosz:** Miała. Nie można popijać niektórych antybiotyków mlekiem, bo może dojść do interakcji i nie zadziałają tak, jak powinny.

Lekarze przestrzegają też, by pewnych leków nie przyjmować jednocześnie, bo może dojść do szkodliwego współdziałania.

• Zgadza się. Jeśli chory zażywa dwa leki, wystąpienie interakcji między nimi jest prawdopodobne. Jeśli trzy, do interakcji między nimi dochodzi często, a jeśli cztery i więcej – interakcja jest wręcz nieunikniona. Skoro w przeciętnej diecie człowieka jest około 60 składników pożywienia, to łatwo sobie wyobrazić, że one również mogą wchodzić w interakcje z lekami. Jak? Mogą przyspieszać lub zwalniać wchłanianie lekarstwa, przyspieszać jego wydalanie albo prowadzić do tzw. synergii, czyli zwiększonego działania leku w wyniku sumowania się działań: leku i określonego składnika żywności.

A dlaczego właściwie antybiotyku nie wolno popijać mlekiem?

• Bo mleko zawiera dużo wapnia, który wchodzi w reakcję z niektórymi antybiotykami i innymi lekami, tworząc nierozpuszczalne w wodzie sole wapnia. Efekt jest taki, że lek jest tylko częściowo wchłaniany z przewodu pokarmowego lub zupełnie wydalany i jego skuteczność jest mała albo żadna. Zaleca się więc, by przestrzegać przy-

najmniej dwugodzinnej przerwy między zażyciem niektórych leków a wypiciem szklanki mleka, zjedzeniem twarogu, naleśników z serem czy zupy mlecznej.

A herbata?

• Nawyk popijania leków herbatą może pogorszyć wyniki leczenia, np. niedokrwistości. Herbata hamuje bowiem wchłanianie niektórych preparatów żelaza. W ogóle najlepiej popijać leki wodą.

Jaką? Przetwowaną? Mineralną?

• Najlepiej zwykłą, niegazowaną wodą, która nie zawiera zbyt wielu składników mineralnych. Wiedza o interakcjach między lekami a składnikami pożywienia wciąż się rozwija, wiele tu niewiadomych, dlatego pacjent powinien zawsze informować lekarza, jakie preparaty zażywa, i spytać, czy są wskazania co do sposobu przyjmowania leku. Jakiego jedzenia unikać, czy lek przyjmować przed posiłkiem, po, a może w trakcie? Jaki odstęp czasu zachować? Jeśli lekarz nie poda precyzyjnej informacji, trzeba przeczytać dołączoną do leku ulotkę. Ulotki powinny zawierać takie dane.

Czy jest jakaś ogólna zasada, jak przyjmować leki?

• Nie ma schematu postępowania, są tylko ogólne wskazówki. Po pierwsze: lek popijać wodą. Po drugie: jeśli zachodzi interakcja między lekami a składnikami pożywienia, to aby jej uniknąć, lek trzeba przyjąć co najmniej półtorej godziny przed jedzeniem albo dwie godziny po jedzeniu. Nim żołądek opróżni się z pożywienia, musi minąć od jednej

do dwóch, czasem trzech godzin. To, czy lek podaje się przed jedzeniem, po, czy w trakcie, zależy od jego struktury chemicznej, od jego tzw. substancji czynnej, od otoczki leku, od tego jaki efekt terapeutyczny lekarz chce osiągnąć.

Jak często leki wchodzi w interakcje z jedzeniem?

• Niewiele jest danych. W Instytucie Żywności i Żywienia przeprowadzaliśmy pilotażowe badania wśród pacjentów warszawskich przychodni. Okazało się, że ryzyko takich interakcji sięga 50-60 proc. Podkreślam: to jest tylko ryzyko, to nie znaczy, że interakcja musi nastąpić. Wiele zależy od wieku, stanu zdrowia, sposobu odżywiania, dawki leku. Jednak nasze badania pokazały, że większość osób w ogóle nie przywiązuje wagi do sposobu przyjmowania leków, nie przestrzega zaleceń i nie zdaje sobie sprawy z zależności między pożywieniem a lekami, a także między różnymi lekami.

Jakie mogą być tego skutki?

• Przeróżne, od braku efektów terapeutycznych aż do poważnych i drogich w leczeniu powikłań. W Polsce takich badań nie ma, ale w USA wyliczono, że na leczenie wszystkich powikłań w farmakoterapii wydaje się rocznie 136 mld dol., czyli tyle samo, ile na leczenie chorób układu krążenia i cukrzycy w tym kraju. Na całym świecie, także u nas, rośnie sprzedaż leków, nasila się więc liczba powikłań farmakoterapii, wynikających w dużej mierze z niewłaściwego stosowania i zażywania leków.

■ Nie popijaj leków sokiem, a antybiotyków także mlekiem. Dlaczego? Bo wtedy lekarstwo może nie zadziałać albo wręcz zaszkodzić

Co to jest interakcja?

Jak szybko pacjent może się zorientować, że coś jest nie tak?

• Interakcja to wzajemne oddziaływanie na siebie leków lub leku i składników żywności w organizmie. Może ona modyfikować działanie leku i prowadzić do niepożądanych objawów. Najłatwiej oczywiście się zorientować, że coś jest nie tak, gdy są nudności, wymioty, biegunka, bóle brzucha, bóle i zawroty głowy, zmiany skórne (np. wysypki). Objawy mogą się pojawić po kilku minutach, kilkunastu godzinach czy nawet kilku dniach. Bywa, że gdy pojawiają się skutki uboczne interakcji, pacjent odstawia lek, twierdząc, że się po nim źle czuje.

Czy dieta przeciętnego Polaka, sprzyja błędom w łączeniu leków i pokarmów?

• Niektórych leków kardiologicznych nie wolno zażywać w trakcie tłustych posiłków, bo może to doprowadzić do szybszego wchłaniania leków i przejściowego wzrostu ich stężenia we krwi. Może to spowodować spadek ciśnienia, u niektórych chorych zwolnienie pracy serca.

Z kolei na smażone i grillowane mięso powinni uważać pacjenci z astmą oskrzelową, którzy są leczeni preparatami zawierającymi teofilinę. Stwierdzono, że zażywanie takich leków tuż przed, w trakcie lub tuż po spożyciu smażonego lub grillowanego mięsa, może osłabić ich działanie, co naraża pacjenta na wystąpienie duszności.

Czy jarosze

nie mają się czego obawiać?

• To zależy, na co się leczą. Błonnik w takich produktach, jak chleb razowy, płatki owsiane, otręby, kasze, warzywa, może absorbować niektóre leki i zmniejszać ich wchłanianie i działanie. Dotyczy to preparatów nasercowych, takich jak naparstnica, oraz niektórych leków antydepresyjnych (tzw. trójpierścieniowych leków antydepresyjnych). Nie wolno ich przyjmować tuż przed, w trakcie lub tuż po posiłkach bogatych w błonnik, bo po jakimś czasie może to prowadzić do zaostrenia niewydolności krążenia, a u pa-

cientów z depresją – do pogorszenia samopoczucia i większego ryzyka prób samobójczych.

Skoro już jesteśmy przy lekach przeciwdepresyjnych, to podobnie jak niektóre leki przeciwgruźlicze i część antybiotyków, „nie lubią się” z pewną grupą produktów spożywczych. Należą do nich solone, wędzone i marynowane ryby, dojrzewające sery, salami, wątroba wołowa i drobiowa, czekolada, awokado i przejrzałe banany. W produktach tych w wyniku działania zawartych w nich enzymów bakteryjnych powstaje substancja zwana tyraminą. I ta właśnie tyramina w wyniku działania wymienionych leków może spowodować działania uboczne: pobudzenie emocjonalne, wzrost ciśnienia, zawroty i bóle głowy.

A co z kawą?

• Tak jak herbata, chociaż w mniejszym stopniu, kawa utrudnia wchłanianie niektórych preparatów żelaza – osoby z anemią powinny być tego świadome.

Kawa i inne napoje zawierające kofeinę mogą potęgować działanie leków stosowanych w leczeniu duszności u osób z astmą i przewlekłym spastycznym zapaleniem oskrzeli. Zawarta w tych lekach teofilina działa na te same receptory w układzie sercowo-naczyniowym, co kofeina. Łączne podawanie kawy i leków z teofiliną może więc wywołać efekt przedawkowania: ból głowy, niepokój, kołatanie serca.

Radzę uważać na soki owocowe – zwłaszcza grejpfrutowy i pomarańczowy – nigdy nie popijać nimi leków!

A to dlaczego?

• Bo te owoce zawierają flawonoidy, które mają istotny wpływ na metabolizm pewnych leków w wątrobie – chodzi tu zwłaszcza o leki przeciwuczuleniowe (antyhistaminowe) i niektóre leki obniżające poziom cholesterolu. W dużym uproszczeniu można powiedzieć, że flawonoidy mogą spowodować znaczny – nawet trzy-pięciokrotny – wzrost stężenia leków we krwi.

I czym to grozi?

• W USA opisano nawet przypadki zgonów młodych osób, które za-

żyły leki antyhistaminowe, popijając je sokiem grejpfrutowym. To są oczywiście bardzo rzadkie przypadki. Mogą się też pojawić działania niepożądane: groźne zaburzenia rytmu serca, gwałtowny spadek ciśnienia, bóle głowy.

Tak się składa, że bardzo dobrze udokumentowano interakcje właśnie między sokiem grejpfrutowym a różnymi grupami leków, także tzw. blokerami kanału wapniowego stosowanymi w schorzeniach kardiologicznych i lekami przeciwwirusowymi stosowanymi w leczeniu HIV i AIDS. A ponieważ nie wiadomo, jakie mogą być konsekwencje łączenia soku grejpfrutowego z innymi lekami, najlepiej żadnych preparatów nim nie popijać i odczekać cztery godziny, nim sięgnie my po szklankę soku lub owoc.

Czy szkodliwe może być jednorazowe popicie?

• Czasami tak, zwłaszcza dużą ilością soku.

Przecież chorym dzieciom zatroskane matki serwują właśnie cytrusy, a do picia podają sok pomarańczowy!

• Sok pomarańczowy może osłabić działanie niektórych antybiotyków. Jednak rozumiem, że do zażycia „niedobrego” lekarstwa matka chce dziecko przekonać „dobrym” sokiem. Jeśli dziecko ma taki nawyk, to zawsze można i trzeba spytać lekarza, czy popijanie tym właśnie sokiem przepisanego przez niego leku jest wskazane.

A jak postępować w przypadku leków bez recepty?

• Najprostsza wskazówka i najprostsze zabezpieczenie: popijać je wodą i trzymać się ściśle zaleceń lekarza lub ulotki. To musi nam wejść w nawyk. Jeśli przyjmujemy inne leki przepisane przez lekarza, zawsze poinformujmy go o tym, czy zażywamy także jakieś preparaty witaminowe, mineralne, środki przeciwbólowe czy inne leki bez recepty. Bo między tymi lekami też może dojść do interakcji.

ROZMAWIAŁA

• ALEKSANDRA STELMACH



Doc. dr hab. Miroslaw Jarosz jest lekarzem. Pracuje w warszawskim Szpitalu Praskim i w Klinice Chorób Metabolicznych i Gastroenterologii Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie



Masz częste migreny? Zastanawiasz się, czy warto tykać witaminy zimą? Zapytaj eksperta:

www.gazeta.pl/forum