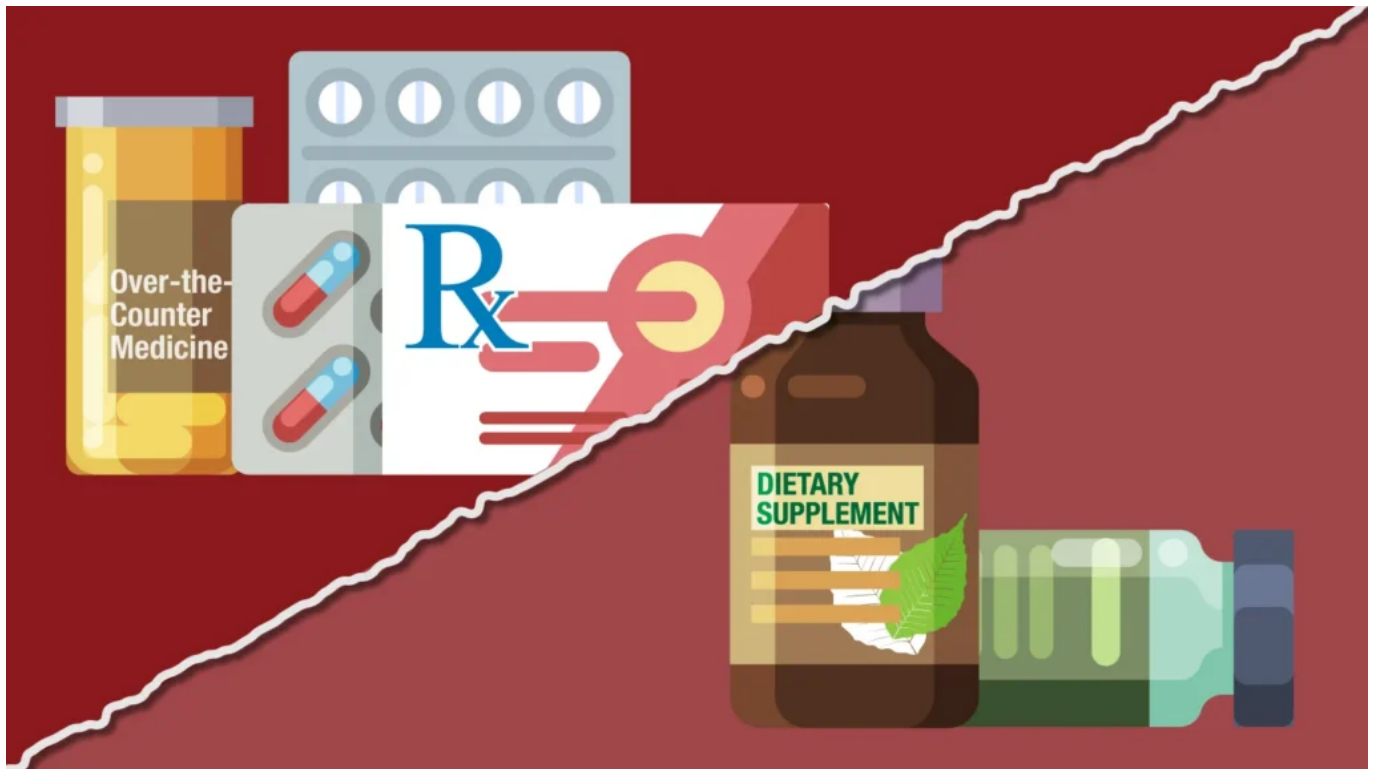


آیا مصرف همزمان مکمل‌ها و داروها بی‌خطر است؟

20 تیر 1404



امروزه، بسیاری از افراد در ایالات متحده و سراسر جهان، در کنار مصرف داروهای تجویزی یا بدون نسخه، از مکمل‌های غذایی نیز استفاده می‌کنند. این یک عادت رایج است که ممکن است بی‌خطر به نظر برسد، اما در واقع، ترکیب داروها و مکمل‌ها می‌تواند عواقب ناخواسته و گاهی بسیار خطرناکی در پی داشته باشد. این عواقب می‌تواند شامل افزایش یا کاهش اثربخشی دارو و یا تداخلات مضر با آن باشد.

بنابراین، بسیار حیاتی است که در مورد تمام مکمل‌های غذایی و داروهایی که مصرف می‌کنید، با ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی خود مشورت کنید. این گفت‌وگو می‌تواند تفاوت بین حفظ سلامتی و مواجهه با خطرات جدی را رقم بزند و شما را در مسیر درمان ایمن و موثر یاری کند.

خطرات پنهان تداخلات دارویی-مکمل‌ها

مکمل‌های غذایی، برخلاف تصور عمومی که ممکن است آن‌ها را صرفاً “ویتامین” یا “مواد مغذی” بی‌ضرر بدانند، می‌توانند حاوی ترکیباتی باشند که تأثیرات قوی و قابل توجهی بر بدن دارند. وقتی این مکمل‌ها همراه با داروها مصرف می‌شوند، می‌توانند فرآیندهای حیاتی جذب دارو در دستگاه گوارش، متابولیسم دارو در کبد و کلیه، یا دفع آن از بدن را تغییر دهند. این تغییرات به نوبه خود، می‌تواند بر قدرت و کارایی داروی شما تأثیر بگذارد؛ به این معنی که ممکن است بدن شما دوز بیش از حد یا بسیار کمی از داروی مورد نیاز خود را دریافت کند. نتایج چنین تداخلاتی می‌تواند بسیار خطرناک و حتی تهدیدکننده زندگی باشد.

برای مثال، برخی تداخلات شناخته شده عبارتند از:

- سنت جانز ورت (گل راعی): این مکمل گیاهی می‌تواند اثربخشی داروهای حیاتی مورد استفاده برای HIV/AIDS

بیماری‌های قلبی، افسردگی، درمان‌های پیوند عضو و قرص‌های ضد بارداری را کاهش دهد. کاهش اثربخشی این داروها می‌تواند عواقب جدی برای بیماران در پی داشته باشد و منجر به شکست درمان یا وخیم‌تر شدن بیماری شود.

- **رقیق‌کننده‌های خون:** داروهایی مانند وارفارین (یک رقیق‌کننده خون تجویزی)، جینکو بیلوبا (یک مکمل گیاهی)، آسپرین و ویتامین E (یک مکمل) هر یک به تنهایی دارای خاصیت رقیق‌کنندگی خون هستند. مصرف همزمان هر یک از این محصولات با یکدیگر یا با سایر رقیق‌کننده‌های خون، می‌تواند به طور چشمگیری پتانسیل خونریزی داخلی یا سکتة را افزایش دهد. این تداخل می‌تواند عواقب فاجعه‌باری داشته باشد، از خونریزی‌های جزئی که به سختی کنترل می‌شوند تا خونریزی‌های مغزی یا دستگاه گوارش که زندگی فرد را به خطر می‌اندازند و نیاز به مداخلات اورژانسی دارند.



“طبیعی” همیشه به معنای ایمن نیست

برخی از مصرف‌کنندگان ممکن است به اشتباه بر این باور باشند که یک محصول به اصطلاح “طبیعی”، مانند یک مکمل گیاهی یا روغن ماهی، نمی‌تواند به آن‌ها آسیب برساند. این یک تصور غلط خطرناک است. “طبیعی” بودن به هیچ وجه تضمین‌کننده ایمنی نیست. برای مثال، بسیاری از محصولات کاهش وزن، با ادعای “کاملاً طبیعی” یا “گیاهی” به بازار عرضه می‌شوند، اما مواد تشکیل دهنده آن‌ها ممکن است با داروهای مصرفی تداخل داشته باشند یا برای افرادی با شرایط پزشکی خاص، خطرناک باشند. این مواد طبیعی، همانند داروهای شیمیایی، دارای ترکیبات فعالی هستند که می‌توانند اثرات بیولوژیکی قوی داشته باشند و در صورت تداخل، عوارض جانبی جدی ایجاد کنند. برخی از آن‌ها می‌توانند بر فشار خون، ضربان قلب یا سطح قند خون تأثیر بگذارند و سلامت شما را به خطر بیندازند.

احتیاطات ویژه برای گروه‌های آسیب‌پذیر

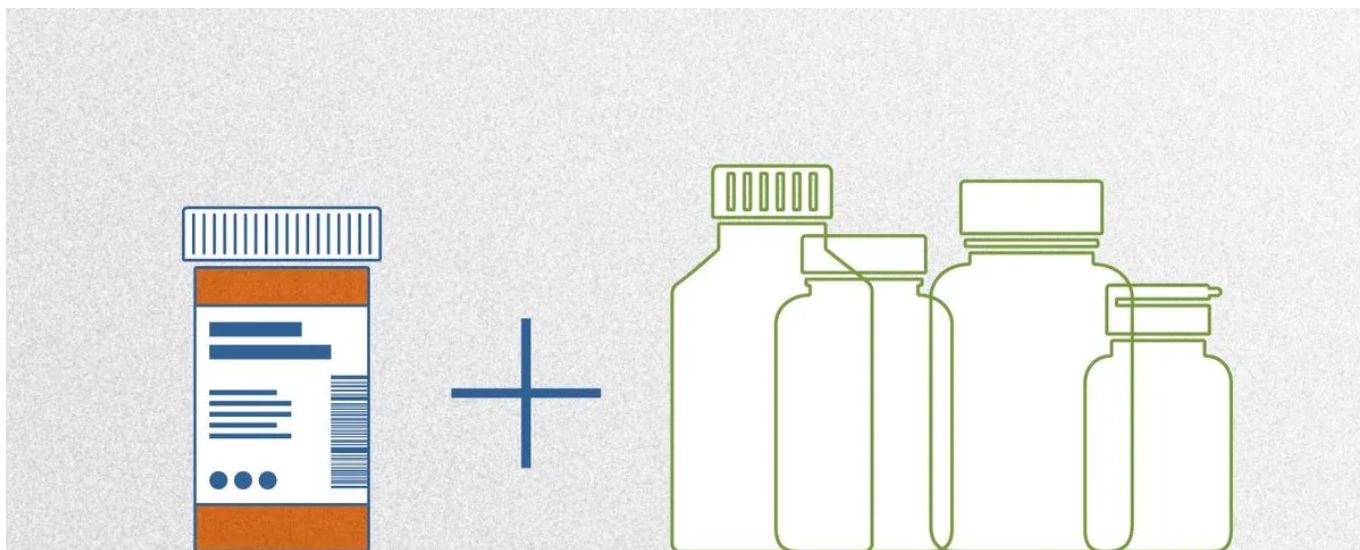
برخی گروه‌های جمعیتی به دلیل ویژگی‌های فیزیولوژیکی خاص خود، در برابر تداخلات دارویی-مکمل‌ها آسیب‌پذیرتر هستند و نیاز به توجه ویژه‌ای دارند:

- **کودکان:** متابولیسم کودکان منحصر به فرد است و در سنین مختلف، مواد را با سرعت‌های متفاوتی متابولیزه می‌کنند. سیستم‌های بدنی آن‌ها هنوز در حال تکامل هستند و ممکن است واکنش‌های پیش‌بینی نشده یا حتی خطرناکی به تداخلات نشان دهند. به همین دلیل، مصرف همزمان مکمل‌های غذایی با سایر داروها در کودکان، احتمال بروز عوارض جانبی نامطلوب را به شدت افزایش می‌دهد.

- **زنان باردار یا شیرده:** اگر باردار هستید یا به نوزاد خود شیر می‌دهید، قبل از مصرف هرگونه مکمل غذایی، حتماً باید با متخصص مراقبت‌های بهداشتی خود مشورت کنید. مواد مصرفی شما می‌تواند از طریق جفت به جنین منتقل شود یا از طریق شیر مادر به نوزاد برسد و تأثیرات نامطلوبی بر سلامت و رشد آن‌ها بگذارد. سلامت شما و کودکتان اولویت اصلی است و هر تصمیمی باید با مشورت متخصص باشد.

نکات مهم قبل از جراحی

اگر قصد انجام عمل جراحی دارید، باید آگاه باشید که برخی مکمل‌های غذایی می‌توانند به روشی مضر با داروهایی که قبل، حین یا بعد از جراحی باید مصرف کنید، تداخل داشته باشند. این تداخلات می‌توانند خطر خونریزی را افزایش دهند، بر پاسخ بدن به بیهوشی تأثیر بگذارند یا حتی روند بهبودی را مختل کنند. متخصص مراقبت‌های بهداشتی شما ممکن است از شما بخواهد که مصرف مکمل‌های غذایی را دو تا سه هفته قبل از عمل قطع کنید. این اقدام پیشگیرانه برای جلوگیری از تغییرات بالقوه خطرناک در ضربان قلب، فشار خون یا خطر خونریزی است که می‌تواند موفقیت جراحی و ایمنی شما را به خطر بیندازد. فراموش نکنید که جراحی یک استرس بزرگ برای بدن است و هر عامل غیرضروری که ریسک را افزایش دهد، باید حذف شود.



نقش شما: ارتباط فعال با پزشک و پرسنل درمانی

مهم‌ترین گام در مدیریت ایمن مصرف مکمل‌ها و داروها، ارتباط باز و صادقانه و مداوم با تیم مراقبت‌های بهداشتی شماست. این ارتباط باید شامل جزئیات کامل و جامع باشد:

- **تهیه و ارائه لیست کامل:** هر بار که به مطب پزشک یا هر مرکز درمانی مراجعه می‌کنید، یک لیست جامع از تمام مکمل‌های غذایی و داروهایی که در حال حاضر مصرف می‌کنید (اعم از تجویزی و بدون نسخه) به همراه داشته باشید. این لیست باید شامل دوز مصرفی و تعداد دفعات مصرف در روز نیز باشد. برای سهولت و اطمینان از عدم فراموشی هیچ موردی، برخی افراد ترجیح می‌دهند تمام مکمل‌ها و داروهای خود را در یک کیف بگذارند و به جلسه پزشکی ببرند تا

پزشک آن‌ها را مشاهده کند.

- **مشاوره قبل از اضافه کردن هر مکمل جدید:** اگر به فکر اضافه کردن یک مکمل غذایی جدید به روتین روزانه خود هستید، ابتدا با پزشک یا داروساز خود تماس بگیرید. به آن‌ها اطلاع دهید که چه مکمل‌ها و داروهای دیگری را مصرف می‌کنید. آن‌ها می‌توانند با بررسی دقیق، شما را از تداخلات احتمالی آگاه کنند و بهترین راهنمایی را ارائه دهند؛ خواه مصرف آن بی‌خطر باشد یا نیاز به تغییر دوز داروهای دیگر داشته باشد.

- **گزارش تغییرات در وضعیت سلامتی:** همچنین، به متخصص مراقبت‌های بهداشتی خود اطلاع دهید اگر وضعیت سلامتی شما تغییر کرده است، به ویژه اگر باردار، شیرده هستید، یا اخیراً بیماری یا جراحی داشته‌اید. این اطلاعات می‌تواند در ارزیابی خطرات احتمالی و تنظیم دوز یا نوع داروهای شما حیاتی باشد، زیرا وضعیت فیزیولوژیکی بدن می‌تواند بر نحوه واکنش به داروها و مکمل‌ها تأثیر بگذارد.

- **خواندن دقیق برچسب‌ها:** اگرچه مسئولیت اصلی ایمنی محصولات با تولیدکنندگان است، اما مصرف‌کنندگان نیز باید برچسب‌های مکمل‌ها را با دقت بخوانند. به فهرست مواد تشکیل‌دهنده، دوزهای توصیه‌شده، و هرگونه هشدار یا محدودیت توجه کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا اطلاعات لازم برای گفت‌وگو با پزشک خود را جمع‌آوری کنید.

نتیجه گیری

مصرف مکمل‌های غذایی در کنار داروها، یک عمل رایج است که نیازمند دقت و آگاهی بالاست. هرگز فرض نکنید که یک محصول “طبیعی” به طور خودکار ایمن است، و همیشه تداخلات بالقوه را در نظر بگیرید. کلید ایمنی شما در این زمینه، گفت‌وگوی بی‌پرده و مداوم با متخصصین مراقبت‌های بهداشتی است. با آگاهی، ارتباط فعال و رعایت نکات احتیاطی، می‌توانید خطرات را به حداقل برسانید و از سلامتی خود محافظت کنید. سلامتی شما مهمترین دارایی شماست، پس در مراقبت از آن کوتاهی نکنید و هرگز تصمیمات مربوط به سلامتی خود را بدون مشورت حرفه‌ای اتخاذ نکنید.

سوالات متداول

آیا مکمل‌های غذایی، حتی اگر طبیعی باشند، می‌توانند مضر باشند؟

بله، “طبیعی” بودن به هیچ وجه تضمین‌کننده ایمنی نیست. بسیاری از مکمل‌های طبیعی حاوی ترکیبات فعالی هستند که می‌توانند اثرات بیولوژیکی قوی داشته باشند و در صورت تداخل با داروها، عوارض جانبی جدی ایجاد کنند، از جمله تأثیر بر فشار خون، ضربان قلب یا سطح قند خون.

چه گروه‌هایی در برابر تداخلات دارویی-مکمل‌ها آسیب‌پذیرتر هستند؟

کودکان به دلیل متابولیسم منحصراً به فرد و سیستم‌های بدنی در حال تکامل، و زنان باردار یا شیرده به دلیل انتقال مواد به جنین یا نوزاد، در برابر این تداخلات آسیب‌پذیرتر هستند.

در صورت تغییر وضعیت سلامتی (مانند بارداری یا بیماری جدید) چه باید کرد؟

باید فوراً به متخصص مراقبت‌های بهداشتی خود اطلاع دهید. این اطلاعات می‌تواند در ارزیابی خطرات احتمالی و تنظیم دوز یا

نوع داروهای شما حیاتی باشد، زیرا وضعیت فیزیولوژیکی بدن می‌تواند بر نحوه واکنش به داروها و مکمل‌ها تأثیر بگذارد.

محصولات مرتبط



اورجینال

پروتئین وی پلاتینیوم شکلاتی دو بیس 900 گرمی | Doobis platinum whey protein chocolate

۲,۲۶۵,۰۰۰ تومان



اورجینال

کپسول بتا آلانین 700 ترک نوتریشن | Trec nutrition Beta alanine 700

۷۸۰,۰۰۰ تومان



اورجینال

پودر اسلیپ ای ار ترک 225 گرم نوتریشن | Trec Nutrition Sleep-ER Powder

۹۲۰,۰۰۰ تومان



اورجینال

بنا آلانین بی پی آی اسپورت | Beta Alanine BPI Sport

۱,۳۲۰,۰۰۰ تومان



اورجینال

ال آرژنین بی پی آی 180 گرم | L-Arginine bpi 180g

۱,۴۸۰,۰۰۰ تومان