

खाद्य और पेय पदार्थों के साथ दवा की परस्पर क्रिया

यदि आप दवा के साथ खाद्य पदार्थ और पेय लेते हैं, तो वे इस तरह से परस्पर क्रिया कर सकते हैं जो हमारे शरीर में दवाओं के काम करने के तरीके को प्रभावित करता है। इसे खाद्य-दवा परस्पर क्रिया कहा जाता है। खाद्य पदार्थ उस मात्रा और दर को प्रभावित कर सकते हैं जिस पर एक दवा अवशोषित, टूटती और उत्सर्जित होती है। यह न केवल दवा को प्रभावी ढंग से काम करने से रोक सकता है, बल्कि इससे किसी में दुष्प्रभाव भी विकसित हो सकते हैं।

विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ / पेय पदार्थ हैं जिनकी दवाओं के साथ परस्पर क्रिया हो सकती है। निम्नलिखित कुछ उदाहरण हैं।

1. शराब

यदि आप किसी भी प्रकार की दवा ले रहे हैं, तो यह सिफारिश की जाती है कि आपको शराब, जो कई दवाओं के प्रभाव को बढ़ा या कम कर सकता है, से बचना चाहिए।

2. कैफीन युक्त भोजन

पेय जैसे कॉफी, चाय, शीतल पेय और अन्य ऊर्जा पेय में कैफीन होता है। कैफीन केंद्रीय तंत्रिका तंत्र को उत्तेजित कर सकता है और रक्तचाप को बढ़ा सकता है साथ ही साथ कुछ मूत्रवर्धक प्रभाव के लिए जिम्मेदार हो सकता है। अंत में यकृत में कैफीन टूटने वाला है। कई दवाएं जिगर में इस तंत्र को बाधित कर सकती हैं और इससे रक्त में कैफीन के स्तर को बढ़ा सकती हैं; उदाहरण सिप्रोफ्लोक्सासिन, सिमेटिडाइन और मौखिक गर्भ निरोधक। सिप्रोफ्लोक्सासिन एक प्रिस्क्रिप्शन-ओनली मेडिसिन है। सिमेटिडाइन की मौखिक खुराक काउंटर पर उपलब्ध हैं; लेकिन इंजेक्टेबल फॉर्म एक प्रिस्क्रिप्शन-ओनली दवा है। अधिकांश मौखिक गर्भ निरोधक काउंटर पर उपलब्ध हैं; लेकिन कुछ मौखिक गर्भ निरोधक प्रिस्क्रिप्शन-ओनली हैं।

दूसरी ओर, कैफीन थियोफिलाइन जैसी दवाओं के चयापचय को भी रोकता है, जिसके परिणामस्वरूप थियोफिलाइन रक्त स्तर बढ़ जाता है, इस प्रकार रोगियों में अनिद्रा और हृदय संबंधी अतालता सहित इसके दुष्प्रभावों की संभावना बढ़ जाती है। थियोफिलाइन को फार्मासिस्ट की देखरेख में ही बेचा जाता है।

3. कैल्शियम युक्त भोजन

मजबूत दांत और हड्डियों के विकास और रखरखाव के लिए कैल्शियम अच्छा है। दूध, पनीर, दही और आइसक्रीम जैसे डेयरी उत्पाद, हरी पत्तेदार सब्जियां और तोफू कैल्शियम से भरपूर होते हैं। आजकल, बाजार में अधिक से अधिक कैल्शियम युक्त फलों के रस, नाश्ते के अनाज, सोया उत्पाद (जैसे सोया दूध) या डेयरी उत्पाद (जैसे दूध, पनीर) हैं। भोजन में कैल्शियम दवाओं के अवशोषण को कम कर सकता है। विशिष्ट उदाहरण टेट्रासाइक्लिन, सिप्रोफ्लोक्सासिन और लेवोफ्लॉक्सासिन जैसे एंटीबायोटिक हैं; जो कैल्शियम युक्त भोजन के साथ में लिए जाने पर कम प्रभावी हो सकते हैं। और, इन खाद्य पदार्थों के साथ कम जैवउपलब्धता वाली दवाएं जैसे कि बिसफॉस्फेट्स (यानी एलेन्ड्रोनेट, रिसेन्ड्रोनेट, इबेंड्रोनेट) विशेष रूप से समस्या पैदा कर सकते हैं। कैल्शियम के साथ परस्पर क्रिया करने वाली ये दवाएं केवल डॉक्टर के पर्चे पर दी जा सकती हैं और डॉक्टर के निर्देश के अनुसार ली जानी चाहिए। कैल्शियम युक्त भोजन या पूरक के साथ

इनके सहवर्ती सेवन से बचना बेहतर रहता है, और इनके सेवन में कम से कम 30 मिनट का अंतर रखने की सलाह दी जाती है।

कुछ दवाओं से शरीर में कैल्शियम का स्तर बढ़ सकता है, जैसे कि एंटासिड (जैसे कैल्शियम कार्बोनेट युक्त), थियाजाइड मूत्रवर्धक (हाइड्रोक्लोरोथियाजाइड, इंडैपामाइड, मेटोलाजोन), लिथियम और थायरोक्सिन। एंटासिड काउंटर पर उपलब्ध हो सकते हैं; जबकि थियाजाइड मूत्रवर्धक, लिथियम और थायरोक्सिन केवल डॉक्टर के पर्चे दिये जाते हैं। कैल्शियम से भरपूर भोजन को इन दवाओं के साथ लिए जाने पर ध्यान दिया जाना चाहिए ताकि शरीर में अत्यधिक उच्च कैल्शियम स्तर का निर्माण न हो सके, जिससे मतली और उल्टी, बहुमूत्रता, कब्ज, पेट दर्द और यहां तक कि दौरे और कोमा भी हो सकते हैं।

4. फलों का रस: अंगूर का रस, सेब का रस, और संतरे का रस

अंगूर का रस उन प्रसिद्ध रसों में से एक है जो दवाओं के साथ परस्पर क्रिया कर सकता है। यह आंत में एक एंजाइम को रोकता है जो दवाओं के चयापचय को कम कर सकता है और दुष्प्रभावों के विकास के जोखिम को बढ़ा सकता है। दवाओं की एक विस्तृत श्रृंखला है जो अंगूर के रस के साथ परस्पर क्रिया कर सकती है। उदाहरणों में कोलेस्ट्रॉल कम करने वाले स्टैटिन (और रेड यीस्ट राइस उत्पाद), रक्तचाप कम करने वाली दवाएं (कैल्शियम-चैनल ब्लॉकर जैसे अम्लोडिपिन, निफेडिपिन और वर्मागिल), एस्ट्रोजन युक्त मौखिक गर्भ निरोधक, ट्राइसाइक्लिक एंटीडिप्रेसेंट (जैसे एमिट्रिप्टिलाइन और क्लोमिप्रामिन), अंग प्रत्यारोपण अस्वीकृति की रोकथाम के लिए इस्तेमाल की जाने वाली दवा (साइक्लोस्पोरिन), और मलेरियारोधी दवाएं (जैसे क्विनिन) शामिल हैं। उपरोक्त दवाएं जो अंगूर के रस के साथ परस्पर क्रिया करती हैं, सामान्य रूप से, केवल डॉक्टर के निर्देश पर ही दी जाने वाली दवाएं हैं। फिर भी, मौखिक गर्भ निरोधक के लिए (जैसा कि पहले उल्लेख किया गया है), उनमें से अधिकांश काउंटर पर उपलब्ध हैं; केवल कुछ डॉक्टर के निर्देश पर ही दी जाने वाली हैं। दवाइयों के उत्पादों में निहित होने पर लोवस्टैटिन सहित स्टैटिन डॉक्टर के निर्देश पर ही दी जाने वाली दवाइयाँ हैं।

सेब का रस और संतरे का रस फलों के रस के अन्य उदाहरण हैं जो दवाओं के साथ परस्पर क्रिया कर सकते हैं। वे अवशोषित होने वाली दवा के साथ प्रतिस्पर्धा करते हैं, जिसके परिणामस्वरूप दवाओं का निम्न स्तर रक्त प्रवाह में अवशोषित हो पाता है। संतरे के रस और सेब के रस के साथ लेने पर फॉक्सोफेनाडाइन (एक एंटीहिस्टामाइन) का अवशोषण कम हो जाता है। अन्य एंटीहिस्टामाइन जैसे सितिरिज़िन और लॉराटाडिन प्रभावित हो सकते हैं लेकिन फ़ेक्सोफेनाडाइन के समान नहीं। फॉक्सोफेनाडाइन एक फार्मासिस्ट की देखरेख में बिक्री के लिए उपलब्ध है; जबकि दूसरी ओर सितिरिज़िन खुली अलमारियों में काउंटर पर उपलब्ध हो सकता है। सामान्य तौर पर, लॉराटाडिन की बिक्री की निगरानी एक फार्मासिस्ट द्वारा की जानी चाहिए। लेकिन जब लॉराटाडिन केवल एलर्जी राइनाइटिस के लक्षणों की राहत के लिए लेबल किए गए दवा उत्पादों में निहित होता है, तो यह खुली अलमारियों में काउंटर पर उपलब्ध हो सकता है।

5. लाल खमीर चावल

"लाल खमीर चावल" (संक्षिप्त: RYR) कुछ विशिष्ट कवक (जैसे कि मोनस्कस पर्यूरस नामक) के साथ चावल के किण्वन से प्राप्त किया जाता है। RYR को लाल किण्वित चावल, बेनी-कोजी, अंगकाक, और हांग कू (चीनी नाम: 紅麴米/紅麴/紅曲/赤曲/丹曲) के रूप में भी जाना

जाता है। ये "लाल चावल" से अलग होता है, जो कि "लाल भूसी" वाला अनमिल्ड या अर्ध-मिल्ड धान (मोटा चावल) होता है। जबकि लाल चावल एक बुनियादी भोजन हो सकता है; लाल खमीर चावल का बुनियादी भोजन के रूप में उपभोग नहीं किया जाता है।

लाल खमीर चावल (एक बुनियादी भोजन नहीं)	बनाम	लाल चावल (एक बुनियादी भोजन)
	से अलग	
	से अलग	

RYR में चावल के दाने के आकार का होता है लेकिन यह भंगुर होता है और अक्सर भागों में टूट जाता है। यह बैंगनी-लाल या भूरा-लाल रंग का होता है; और टूटे हुए खंड आमतौर पर गुलाबी होते हैं। यह उंगलियों पर रंग छोड़ सकता है, और खट्टा गंध का होता है।

RYR का उपयोग पारंपरिक रूप से खाद्य मसाला, रंग, संरक्षक, और शराब बनाने में भी एक घटक के रूप में किया जाता है। चीनी चिकित्सा में, RYR को साहित्य में "पाचन क्रिया को मजबूत करने, जीवन की ऊर्जा के लिए फायदेमंद और शरीर की अंदर से गर्माहट देने (健脾、益氣、溫中)" वाले के रूप में प्रलेखित किया गया था। समकालीन औषधीय विज्ञान ने पता लगाया है कि RYR में स्थित "मोनकोलिन K" नामक पदार्थ रक्त कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में योगदान देता है।

वास्तव में, मोनाकोलिन K में दो रासायनिक रूप होते हैं: एसिड रूप और लैक्टोन रूप। लैक्टोन रूप रासायनिक रूप से "लोवास्टैटिन" (चित्र) नामक एक दवा पदार्थ के समान है। रासायनिक दवा के रूप में लोवास्टैटिन, कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने के लिए प्रसिद्ध है। यह "स्टैटिन" नामक दवाओं के एक वर्ग से संबंधित है। दूसरे शब्दों में, RYR में औषधीय रूप से सक्रिय पदार्थ लोवास्टैटिन हो सकता है।

Figure

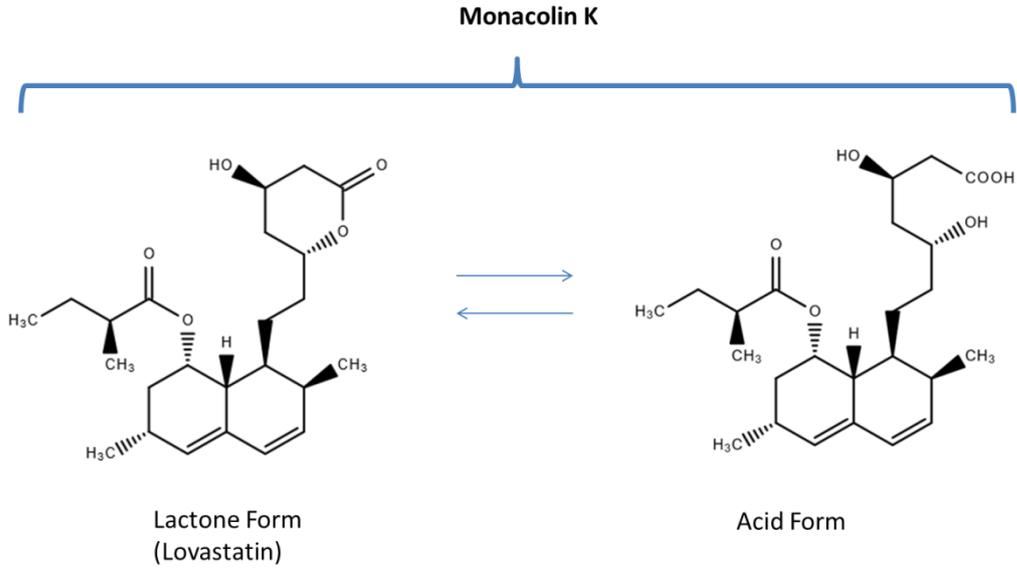


Figure	चित्र
Monacolin K	मोनाकोलिन K
Lactone Form (Lovastatin)	लैक्टोन रूप (लोवास्टैटिन)
Acid Form	एसिड रूप

पारंपरिक RYR युक्त भोजन या स्वास्थ्य पूरक में "लोवास्टैटिन" की परिवर्तनीय मात्रा हो सकती है। RYR युक्त उत्पादों का सेवन करने वाले व्यक्ति को सतर्क रहना चाहिए क्योंकि वे लोवास्टैटिन के समान दवाओं के प्रभाव का अनुभव कर सकते हैं; और यह संभव है कि RYR अन्य दवाओं के साथ पारस्परिक क्रिया कर सकता है।

संघटक लोवास्टैटिन स्वयं यकृत के कार्य को प्रभावित कर सकता है। गर्भवती महिला या स्तनपान कराने वाली माँ को लोवास्टैटिन युक्त दवा उत्पाद नहीं लेने चाहिए। वास्तव में, RYR उत्पादों (लोवास्टैटिन युक्त) द्वारा यकृत पर प्रभाव डालने की संभावना होती है। लिवर की बीमारी के मरीज, और गर्भवती महिला या स्तनपान कराने वाली माँ को RYR उत्पादों का सेवन करते समय सावधानी बरतनी चाहिए।

लोवास्टैटिन स्वयं अन्य दवाओं के साथ परस्पर क्रिया कर सकता है, RYR युक्त उत्पादों को अन्य दवाओं को प्रभावित करने की क्षमता भी होगी और इसके विपरीत भी हो सकता है। उदाहरण के लिए, लोवास्टैटिन युक्त औषधीय उत्पादों को उन दवाओं के साथ नहीं लिया जाना चाहिए जो यकृत एंजाइम को बाधित कर सकते हैं (जैसे कि इट्राकोनाजोल, केटोकोनैजोल, एरिथ्रोमाइसिन, जेमफिरोजिल)। कुल मिलाकर, इससे मांसपेशियों में सूजन, और अन्य दुष्प्रभावों के विकास का अधिक जोखिम होगा।

अगर आप RYR उत्पादों को लोवास्टैटिन या कोलेस्ट्रॉल कम करने वाले एजेंट युक्त किसी अन्य दवाई के साथ लेते हैं, तो कोलेस्ट्रॉल कम करने की क्रिया पर एक परिवर्तनशील मात्रा का योज्य प्रभाव हो सकता है। यदि आप RYR उत्पादों का सेवन कर रहे हैं, तो अपने डॉक्टर को यह

बताना आवश्यक है, ताकि वह आपको उचित सलाह दे सकें।

फार्मेसी और ज़हर अध्यादेश के तहत, स्टैटिन सहित "लोवास्टैटिन युक्त औषधीय उत्पाद" केवल प्रिस्क्रिप्शन पर दी जाने वाली दवाएं हैं।

6. पोटेशियम युक्त खाद्य पदार्थ

कुछ भोजन जैसे सेम और मटर, नट्स, फल(जैसे केला, संतरे, एवोकाडो), हरी पत्तेदार सब्जियां, सफेद सेम और नमक विकल्प पोटेशियम समृद्ध होते हैं। पोटेशियम एक आवश्यक पोषक तत्व है जो शरीर में तरल पदार्थ और इलेक्ट्रोलाइट का संतुलन बनाए रखने के लिए उपयोग किया जाता है। हालांकि, शरीर में पोटेशियम के स्तर का असंतुलन हानिकारक होगा जो मतली, उल्टी और यहां तक कि दिल की धड़कन रुकने का कारण बन सकता है। कई निर्धारित दवाएं हैं जो शरीर में पोटेशियम की मात्रा बढ़ाती हैं; उदाहरण के लिए, एंजियोटेंसिन परिवर्तित करने वाले एंजाइम इन्हिबिटर (ACEI)(यानी कैटोप्रिल, लिसिनोप्रिल, रामिप्रिल) जिनका उच्च रक्तचाप में उपयोग किया जाता है, दिल की विफलता के उपचार के लिए उपयो की जाने वाली डिगॉक्सिन, और टाइमटरीन एक पोटेशियम-कमी मूत्रवर्धक। इन दवाओं को लेते समय बड़ी मात्रा में खाद्य पदार्थ, फलों का रस और सब्जियों का सूप जिनमें पोटेशियम की मात्रा में अधिक हो, से बचना चाहिए।

7. टायरामाइन युक्त भोजन

टायरामाइन स्वाभाविक रूप से प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थों में पाया जाता है। भोजन की उम्र बढ़ने के साथ टायरामाइन का स्तर बढ़ जाता है। टायरामाइन का उच्च स्तर रक्तचाप में अचानक, खतरनाक वृद्धि का कारण बन सकता है। आम तौर पर किसी भी सेवन किया हुआ टायरामाइन तेजी से हमारी आंत और जिगर में टूट जाता है। हालांकि, एंजाइम गतिविधि बाधित होने के कारण, परिणाम के रूप में रक्तचाप में तेजी से वृद्धि हो सकती है। कई निर्धारित दवाएं टायरामाइन के चयापचय में हस्तक्षेप कर सकती हैं, जैसे मोनोमाइन ऑक्सीडेस अवरोधक (माओइस) जिसमें मोक्लोनोमाइड (एक अवसादरोधी), लाइनज़ोलिड (एक जीवाणुरोधी एजेंट) और आइसोनियाजिड (एक तपेदिक रोधी एजेंट) शामिल हैं।

किण्वित खाद्य पदार्थों, धूमित खाद्य पदार्थों और खाद्य पदार्थ जो खराब हो जाते हैं या ठीक से स्टोर नहीं किए जाते हैं, उनमें टायरामाइन हो सकता है। इन दवाओं को लेते समय टायरामाइन की अधिक मात्रा वाले खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों से बचें। कृपया उच्च स्तर के टायरामाइन वाले खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों के लिए तालिका 1 देखें।

- ◆ बीफ या चिकन जिगर, सूखे कबाब
- ◆ एवोकाडो, केला, सूखे फल जैसे किशमिश और सूखा आलूबुखारा
- ◆ चॉकलेट
- ◆ रेड वाइन
- ◆ पुरानी और परिपक्व चीज़, जैसे पुरानी चेडर और स्विस; नीला चीज़ जैसे कि स्टिल्टन और गोरगोन्जोला; और कैमेम्बर्ट। अमेरिकन चीज़, कॉटेज चीज़, रिकोटा, फ़ार्म चीज़ और क्रीम चीज़ सहित पास्चुरीकृत दूध से बने पनीर में टाइरामाइन के उच्च स्तर की संभावना कम होती है।

- ◆ संसाधित मांस, जो नमक और नाइट्रेट या नाइट्राइट के साथ अभिक्रियित मांस, जैसे शुष्क प्रकार के ग्रीष्मकालीन सॉसेज, पेपरोनी और सलामी हैं।
- ◆ किण्वित गोभी, जैसे सॉरक्राट और किमची।
- ◆ सोया सॉस, टेरियाकी, सोयाबीन पेस्ट, किण्वित बीन दही (किण्वित टोफू), मिसो सूप, तमारी, नैटो, शोयू, और टेम्पेह सहित किण्वित सोया उत्पाद।
- ◆ किण्वित समुद्री भोजन उत्पाद, जैसे मछली सॉस और झींगा सॉस।
- ◆ यीस्ट इक्स्ट्रैक्ट पेस्ट, जैसे मारमाइट, वेजमाइट।
- ◆ अनुचित रूप से संग्रहीत खाद्य पदार्थ या खराब खाद्य पदार्थ।
- ◆ ब्रॉड बीन फली, जैसे फवा बीन्स।
- ◆ मादक पेय। विशेष रूप से, अपाश्रुरीकृत बियर, जिसमें माइक्रोब्रैरी या ऑन टैप बियर शामिल हैं, में टायरामाइन हो सकता है।

तालिका 1: खाद्य पदार्थ और पेय पदार्थ जिनमें उच्च स्तर का टायरामाइन होता है।

स्वास्थ्य के टिप्स

- जब भी दवाई ले, तो लेबल पढ़ें और सावधानी से दवा ले, चेतावनियों को विशेष रूप से देखें।
- अपने परिवार के डॉक्टरों या फार्मासिस्टों से परामर्श करें यदि आपको अपने भोजन या पेय की अपनी दवा के साथ परस्पर क्रिया के बारे में कोई चिंता है।

दवा कार्यालय
स्वास्थ्य विभाग
फरवरी 2020