

खाद्य पदार्थ र पेय पदार्थको औषधिसंगको अन्तर्क्रिया

यदि तपाईं औषधिसँग खाना र पेय पदार्थ लिनुहुन्छ भने, यसले तपाईंले सेवन गर्नुभएको औषधीको काम गर्ने तरिकालाई असर गर्न सक्छ। यसलाई खाना-औषधि अन्तर्क्रिया भनिन्छ। खाना वा पेय पदार्थले औषधिको शोषण गर्ने, विभाजित गर्ने, र उत्सर्जित गर्ने क्षमता र दर लाई असर गर्न सक्छ। यसले औषधिलाई प्रभावकारी रूपमा काम गर्नबाट रोक्न मात्र नभइकन साइड इफेक्टहरूको विकास गर्न पनि सक्छ।

बिभिन्न खाद्य पदार्थ / पेय पदार्थहरू छन् जसको औषधिको साथ अन्तर्क्रिया हुन सक्छ। उदाहरणहरू:

1. रक्सी

यदि तपाईं कुनै प्रकारको औषधी लिइरहनु भएको छ भने, तपाईं रक्सीबाट अलग रहनुहोस्, यसले औषधिहरूको प्रभाव बढाउन वा घटाउन सक्छ।

2. क्याफिन युक्त खाना

पेय पदार्थहरू जस्तो कि कफी, चिया, सफ्ट पेय र अन्य ऊर्जा पेयहरूमा क्याफिन हुन्छ। क्याफिनले केन्द्रीय स्नायु प्रणालीलाई उत्तेजित गर्न र रक्तचाप बढाउनका साथै केही मूत्रवर्धक प्रभाव पनि दिन सक्छ। क्याफिन अन्ततः कलेजोमा टुक्रिन्छ। धेरै औषधिहरूले कलेजोमा यस संयन्त्रलाई हस्तक्षेप गर्न सक्दछ र पछि रगतमा क्याफिनको स्तर बढाउँदछ; उदाहरणहरू सिप्रोफ्लोक्सासिन, सिमेटिडाइन र मौखिक गर्भनिरोधक हुन्। Ciprofloxacin एक पर्चेको मात्र औषधि हो। Cimetidine का मौखिक खुराक रूपहरू काउन्टरमा उपलब्ध छन्; तर ईन्जेक्टेबल फारम केवल पर्चेको मात्र औषधी हो। प्रायः मौखिक गर्भनिरोधकहरू काउन्टरमा उपलब्ध छन्; तर केहि मौखिक गर्भनिरोधकहरू केवल prescription-only (डाक्टरको सल्लाहमा मात्र दिईने) हुन्छन्।

अर्कोतर्फ, क्याफिनले थेओफिलिन जस्ता औषधीहरूको मेटाबोलिज्मलाई पनि रोक्छ, फलस्वरूप थियोफिलिनले रगतको स्तर बढाउँदछ, यसैले बिरामीहरूलाई अनिद्रा र कार्डियक एरिथिमिया सहित साइड इफेक्टमा पुर्याउँछ। थियोफिलिन औषधि बिक्रीको लागि उपलब्ध छ तर यो फार्मासिष्टको सुपरिवेक्षणमा बेचिन्छ।

3. क्याल्शियम युक्त खाना

क्याल्शियम कडा दाँत र हड्डीको विकास र मर्मतको लागि राम्रो हुन्छ। दुग्ध उत्पादनहरू जस्तै दूध, चीज, दही र आइसक्रिम, हरियो पातदार तरकारीहरू र टोफु क्याल्शियमयुक्त हुन्छ। आजकल, अधिक र अधिक क्याल्शियम भएका फल रस, नाश्ता, अन्न, सोया उत्पादनहरू (उदाहरणका लागि सोया दूध) वा दुग्ध उत्पादनहरू (उदाहरण दूध, चीज) बजारमा छन्। खानामा क्याल्शियमले औषधीको शोषण घटाउन सक्छ। खास उदाहरणहरू एन्टिबायोटिकहरू हुन् जस्तै टेट्रासाइक्लिन, सिप्रोफ्लोक्सासिन, र लेभोफ्लोक्सासिन; जुन कम प्रभावकारी हुन सक्छ जब एकै समयमा क्याल्शियम समृद्ध खानाको साथ लिइन्छ। र कम जैवउपलब्धता भएका ड्रग्सहरू जस्तै बिस्फोस्फेटहरू (अर्थात् एलेन्ड्रोनेट, राइसेरोनेट, आइबान्द्रोनेट) यी खाद्य पदार्थहरूको लागि विशेष समस्याग्रस्त छन्। यी औषधीहरू क्याल्शियमसँग अन्तर्क्रिया गर्दछन्। यो केवल पर्चेको मात्र औषधी हो र डाक्टरको निर्देशन अनुसार लिनु पर्छ। क्याल्शियम युक्त खाना वा पूरकको साथ सँगै सेवन गर्नुबाट टाढा रहनु उत्तम हो, र कम्तिमा ३० मिनेटको अवधि छुट्याएर सेवन सल्लाह दिइन्छ।

केही औषधिहरूले शरीरमा क्याल्शियमको स्तर बढाउन सक्छ, जस्तै एन्ट्यासिडहरू (उदाहरण: क्याल्शियम कार्बोनेटको साथ), थायाजाइड डायरेटिक्स (हाइड्रोक्लोरोथाईसाइड, ईन्डापामाइड, मेटोलाजोन), लिथियम र थाइरोक्साइन। एन्ट्यासिडहरू काउन्टरमा उपलब्ध हुन सक्छन्; जबकि थियासाइड डायरेटिक्स, लिथियम र थाइरोक्साइन प्रिस्क्रिप्शन-मात्र औषधि हो। शरीरमा अत्यधिक उच्च क्याल्शियमको स्तर निर्माण गर्नबाट जोगिन क्याल्शियमले भरिपूर्ण खानालाई यी औषधीहरूको साथमा लिईएकोमा ध्यान दिनुपर्दछ जुन मतली र बान्ता, पोलियुरिया, कब्ज, पेटमा दुखाइ र सिजुर र कोमाको कारण हुन सक्छ।

4. फल रस: अंगूर रस, स्याउ जुस, र सुन्तला रस

अंगूरको रस एक प्रसिद्ध रस हो जुन औषधिसँग अन्तर्क्रिया गर्दछ। यसले आन्द्रामा एन्जाइम निषेध गर्दछ जसले ड्रग्सको मेटाबोलिज्म कम गर्न र साइड इफेक्टको विकासको जोखिम बढाउन सक्छ। धेरै प्रकारका औषधिहरू अंगूर को रस संग अन्तर्क्रिया गर्न सक्छन्। उदाहरणमा कोलेस्ट्रॉल घटाउने स्टेटिन (र रातो खमीर चामल उत्पादनहरू), रक्तचाप घटाउने औषधीहरू (क्याल्शियम-च्यानल अवरोधकहरू जस्तै एमोलोडाइन, निफेडिपाइन र भेरापामिल), एस्ट्रोजेन मौखिक गर्भ निरोधक, tricyclic antidepressant (जस्तै amitriptyline र clomipramine) अंग प्रत्यारोपण अस्वीकृतिको लागि एक औषधि (साइक्लोस्पोरिन), र antimalarial ड्रग्स (उदाहरणका लागि क्लिनाइन)। माथिका ड्रगहरू जुन अंगूरको रससँग अन्तर्क्रिया गर्दछन्, सामान्यतया, पर्चेमा मात्र (prescription- only) औषधी हुन्। जे होस्, मौखिक गर्भनिरोधकहरूको लागि (उल्लेख गरिएको जस्तै), तिनीहरू मध्ये अधिकांश काउन्टरमा उपलब्ध छन्; केवल केहि केही मात्र प्रिस्क्रिप्शन-मात्र हुन्। स्त्याटिनहरू लगायत लोभास्ट्याटि केवल पर्चेको मात्र औषधि हुन्।

स्याउको को रस र सुन्तला को रस फल का रस को अन्य उदाहरणहरु हो जुन औषधिको साथ अन्तर्क्रिया गर्न सक्छ। तिनीहरू ड्रगहरू सोस्ने प्रक्रियामा असर गर्छन्, फलत निम्न स्तरमा औषधि रगत प्रवाहमा समाहित हुन्छ। फेरेसोफेनाडाइन (एन्टिहिस्टामाइन) को अवशोषण, सुन्तलाको रस र स्याउको जुसको साथ लिने बित्तिकै कम हुन्छ। अन्य antihistamine जस्तै cetirizine र loratadine प्रभावित हुन सक्छ तर फेक्सोफेनाडाइन जतिको चाहिँ गर्दैन। फेक्सोफेनाडाइन फार्मासिएको सुपरिवेक्षणमा बिक्रीको लागि उपलब्ध छ; जबकि cetirizine अर्कोतर्फ खुला अलमाराहरूमा काउन्टर माथि उपलब्ध हुन सक्छ। सामान्यतया, लोरेटाडिनको बिक्री फार्मासिएले पर्यवेक्षण गर्न आवश्यक छ। तर जब लोराटाडाइन फार्मास्यूटिकल उत्पादनहरूमा समावेश हुन्छ एलर्जिक राइनाइटिसका लक्षणहरूको राहतको लागि मात्र लेबल गरिएको छ भने, यो खुला काउन्टरमा उपलब्ध हुन सक्छ।

5. रातो खमीर चामल

रातो खमीर चामल ([Red Yeast Rice](#)) रातो खमीर चामल" (संक्षेपमा: RYR) केही खास फुंगी (जस्तो कि मोन्याकस पर्यूरस) को साथ चामल को फर्मेन्सन बाट प्राप्त हुन्छ। RYR लाई रातो किण्वित चावल, बेनी-कोजि, Angkak, र होङ Qu (चिनियाँ नाम: 紅麴米/紅麴/红曲/赤曲/丹曲) पनि भनिन्छ। यो "रातो चामल" बाट भिन्न छ, जुन मिलमा राम्रोसँग प्रशोधन नगरेको धानबाट बन्छ। जबकि रातो चावल एक मुख्य हुन सक्छ; रातो खमीर चामल मुख्यको रूपमा खपत हुँदैन।

रातो खमीर चामल (मुख्य होइन)	र	रातो चामल (एक मुख्य)
	भन्दा फरक	
	भन्दा फरक	

RYR चामल अन्नको आकारमा हुन्छ तर सजिलै टुक्रने खालको हुन्छ; र प्रायः टुक्रा टुक्रा मा भाचिन्छ। यो बैजनी-रातो वा खैरो-रातो रंगमा हुन्छ; र भाँचेको खण्डहरू प्रायः गुलाबी हुन्छन्। यसले औलाहरू दाग बनाउन सक्छ, र गन्ध हुन्छ।

RYR परम्परा गत रूपमा खाना मसला, रंग, संरक्षक, र रक्सी पेय पदार्थ मा एक घटकको रूपमा प्रयोग गरीन्छ। चिनियाँ चिकित्सामा, RYR लाई "पाचन क्रियालाई सुदृढ पार्ने, महत्वपूर्ण ऊर्जाको लागि फाइदाजनक, र शरीरको कोर (健脾、益氣、溫中)" लाई न्यानो दिने भन्ने रूपमा अभिलेख गरिएको छ। समकालीन औषधी विज्ञानले कि RYR मा रहेको एक पदार्थ "मोनाकोलिन के" ले रगत कोलेस्ट्रॉलको स्तर कम गर्न योगदान पुर्याउँछ भन्ने कुरा पत्ता लगाएको छ।

वास्तवमा, मोनाकोलिन के दुई रासायनिक रूपहरू: एसिड फारम र ल्याक्टोन फारमको हुन्छ। ल्याक्टोन फारम रासायनिक रूपमा "लोभास्टाटिन" (फिगर) नामक औषधिसँग मिल्दोजुल्दो छ। Lovastatin, एक रासायनिक औषधि को रूप मा, कोलेस्ट्रॉल को स्तर को कम गर्न को लागी प्रसिद्ध छ। यो "स्टेटिन" भनिने औषधिहरूको वर्गसँग सम्बन्धित छ। अर्को शब्दहरूमा, RYR मा एक फार्माकोलजिकली सक्रिय पदार्थ lovastatin हुन सक्छ।

Figure

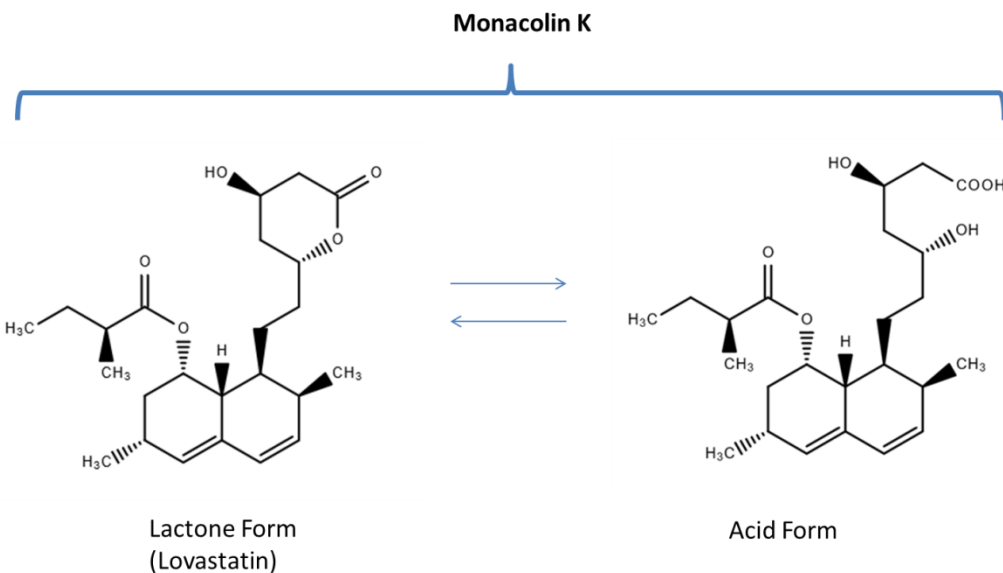


Figure	चित्र
Monacolin K	मोनाकोलिन के
Lactone Form (Lovastatin)	ल्याक्टोन फारम
Acid Form	एसिड फारम

परम्परागत RYR युक्त खाना वा स्वास्थ्य पूरकमा "lovastatin" को मात्रा हुन सक्छ। RYR युक्त उत्पादन लिने जो कोही होशियारी हुनुपर्छ किनकि उनीहरूले लोभस्टाटिनको जस्तो औषधी प्रभावहरू अनुभव गर्न सक्दछन्; र यो सम्भव छ कि RYR ले अन्य औषधिहरूसँग अन्तर्क्रिया गर्दछ।

घटक lovastatin आफैले कलेजोको कार्यमा असर गर्न सक्छ। गर्भवती महिला वा स्तनपान गराउने आमाको lovastatin युक्त औषधि उत्पादनहरू लिनु हुँदैन। वास्तवमा, RYR उत्पादनहरू (lovastatin युक्त) कलेजो मा यसको प्रभाव को लागी संभावना छ। कलेजो रोगका बिरामीहरू, र गर्भवती महिला वा स्तनपान गराउने आमा आरवाईआर उत्पादनहरू खपत गर्दा सतर्क हुनुपर्दछ।

को लागी, फार्मास्यूटिकल उत्पादनहरू सहित lovastatin ड्रग्स (जस्तै itraconazole, ketoconazole, erythromycin, gemfibrozil) संग लिनु हुँदैन जुन कलेजो एन्जाइमहरूलाई रोक्न सक्छ। यदि सँगै लिएको छ भने, त्यहाँ मांसपेशियों को जलनको उच्च जोखिम, र अन्य साइड इफेक्ट हुनेछ।

यदि तपाईं लोवाईस्ट्याटिन वा अन्य कोलेस्ट्रॉल कम गर्ने एजेंट समावेश गर्ने अन्य औषधीहरूको साथ RYR उत्पादनहरू लिनुभयो भने, त्यहाँ कोलेस्ट्रॉल कम गर्ने कार्यमा थपिएरियमक प्रभावको एक डिग्री हुन सक्छ। यदि तपाईं आरवाईआर उत्पादनहरूमा हुनुहुन्छ भने तपाईंको डाक्टरलाई उचित सल्लाहको लागि जानकारी दिन आवश्यक छ।

फार्मेसी र विष अध्यादेश अन्तर्गत, "औषधि उत्पादनहरूमा समावेश भएको लोभास्ट्याटिन" सहितको

स्टेतिनहरू केवल पर्चेको औषधी हुन्।

6. पोटेसियम युक्त खाद्य पदार्थ

केहि खाना जस्तै सिमी र मटर, नट, फल (जस्तै, केरा, सुन्तला, avocados), हरियो पत्तेदार तरकारीहरू, सेतो सिमी र नुन पोटेसियममा धनी छन्। पोटेसियम शरीरमा तरल पदार्थ र इलेक्ट्रोलाइट सन्तुलन कायम राख्न प्रयोग गरिने अत्यावश्यक पोषक तत्व हो। यद्यपि शरीरमा पोटासियमको मात्रा असंतुलन हानिकारक हुन्छ जसले उल्टो मतली, बान्ता र कार्डियक अर्रेष्ट निम्त्याउन सक्छ। धेरै पर्चेको औषधीहरू छन् जसले शरीरमा पोटेसियमको मात्रा बढाउँछन्; उदाहरण को लागी, एन्जियोटेंसिन रूपान्तरण एन्जाइम इनहिबिटर (ACEIs) उच्च रक्तचाप (जस्तै क्याप्रोप्रिल, लिसिनोप्रिल, ramipril), हृदय असफलताको उपचारको लागी Digoxin, र पोटेसियम-स्पेरिंग डाइरेटिक triamterene को प्रयोग। यी औषधीहरू लिदा ठूलो मात्रामा पोटेसियम हुने खानाकुराहरू, फलफूलको रस र तरकारी सूपकाे सेवन गर्नबाट बच्नु पर्दछ।

7. टायरमाइन युक्त खाना

टायरमाइन प्राकृतिक रूपमा प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थहरूमा पाइन्छ। खाना को उमेरसँगै टायरमाइनको स्तर बढ्छ। टायरमाइनको उच्च स्तरले रक्तचापमा अचानक खतरनाक रूपमा वृद्धि हुन सक्छ। सामान्यतया कुनै पनि इन्जेस्टेड टायरामाइन हाम्रो आन्द्रा र कलेजोमा छिटो तोडिन्छ। तर, यसले एन्जाइम गतिविधिमा निषेध गर्न सक्छ, परिणामस्वरूप रक्तचापमा द्रुत वृद्धि हुन सक्छ। धेरै सिफारिस औषधीहरूले टायरामाइनको मेटाबोलिजममा हस्तक्षेप गर्न सक्दछ, जस्तै मोनोमाइन अक्सिडेज इनहिबिटर (एमएओआई) जसमा मक्लोबेमाइड (एक एन्टिडेप्रेससन्ट), लाइनजोलिड (एन्टिब्याक्टेरियल एजेन्ट) र आइसोनियाजिड (एक एंटी-क्षयरोग एजेन्ट) ।

किण्वित(fermented) खाद्य पदार्थ, धुवाँ युक्त खाद्य पदार्थ र खराब भइसकेका खानेकुराहरू वा राम्रोसँग भण्डार नगरिएको खाद्य पदार्थहरूमा टायरामाइन हुन सक्छ। यी ड्रग्सहरू लिने क्रममा धेरै मात्रामा यी खाद्य पदार्थहरू र पेयपदार्थहरू बाट टाढा हुनुहोस्। कृपया ट्राइमाइनको उच्च स्तर हुने खाना र पेय पदार्थहरूको लागि तालिका १ हेर्नुहोस्।

- गाईको मासु वा कुखुराको कलेजो, सुकेको साँसेज
- एवोकैडो, केरा, सुख्खा फलहरू, उदाहरणका लागि:किशमिश र prunes
- चकलेट
- रातो रक्सी (red wine)
- परिपक्व पुराना चीजहरू, जस्तै चेडर र स्विस्; निलो चीजहरू जस्तै स्टिल्टन र गोर्गन्जोला; र क्यामबर्ट। पाश्चराइज्ड दुधबाट बनेका चीजमा अमेरिकी पनीर, कुटीज चीज, रिकोटा, फार्म चीज र क्रीम चीज मा टायरमाइनको उच्च स्तर हुन्छ।
- प्रशोधित मासु, जसमा नुन र नाइट्रेट वा नाइट्राइट समावेश गरिन्छ, जस्तै सुख्खा प्रकारको गर्मी साँसेज, पेपरोनी र सलामी।
- किण्वित बन्दकोबी जस्तै सउक्राउट र किम्ची।
- सोया साँस, तेरियकी, सोयाबीन पेस्ट, किण्वित बीन दही (किण्वित टोफू), मिसो सूप, तामारी, नाट्टो, शोयु, र टिम सहित फर्मेन्टेड सोया उत्पादनहरू।
- किण्वित समुद्री खाना उत्पादनहरू, जस्तै फिश साँस र shrimp साँस।
- यीस्ट-एक्स्ट्र्याक्ट स्प्रिड्स, जस्तै मार्माइट, Vegemite।

- ♦ गलत तरीकाले भण्डार गरिएको खाद्य पदार्थ वा बिग्रेको खाना।
- ♦ फड बीनको रूपमा ब्रड फली पोडहरू।
- ♦ मादक पेय पदार्थ। विशेष रूपमा, अनपेस्टाइज्ड बियरहरू, माइक्रोबवेयरबाट वा ट्यापमा बियर।

तालिका १: टायरमाइनको उच्च स्तर हुने खाद्य पदार्थ र पेय पदार्थ।

स्वास्थ्य सल्लाहहरू

- जब औषधि लिइन्छ, लेबल ध्यानपूर्वक पढ्नुहोस् र चेतावनी जाँच गर्नुहोस्।
- यदि तपाईंलाई तपाईंको खाना वा पेय पदार्थको अन्तर्क्रियामा कुनै चासो छ भने आफ्नो परिवारको चिकित्सक वा फार्मासिष्टहरूसँग परामर्श गर्नुहोस्।

औषधि कार्यालय स्वास्थ्य विभाग
२०२० फेब्रुअरी