

کھانے کی اشیاء اور مشروبات کے ساتھ ادویات کا باہمی عمل

اگر آپ ادویات کے ساتھ خوراک اور مشروبات لیتے ہیں تو وہ ہمارے جسم میں ادویات کے کام کرنے کے طریقہ کو متاثر کرتی ہے۔ اسے خوراک-ادویات کا باہمی عمل کہا جاتا ہے۔ کھانے کی حد اور اس کی شرح کو متاثر کر سکتا ہے جس کے تحت ادویات جذب ، ٹوٹ پھوٹ اور خارج ہوتی ہے۔ یہ نہ صرف کسی دوائی کو موثر طریقے سے کام کرنے سے روکتا ہے ، بلکہ اس سے مضر اثرات پیدا ہونے کا امکان بھی پیدا ہوتا ہے۔

مختلف قسم کی خوراک یا مشروبات ہیں جن کا دوائیوں کے ساتھ باہمی عمل ہو سکتا ہے۔ درج ذیل میں کچھ مثالیں ہیں۔

1. شراب

اگر آپ کسی بھی طرح کی دوائی لے رہے ہیں تو ، تجویز کی جاتی ہے کہ آپ شراب سے پرہیز کریں ، جو بہت سی دوائیوں کے اثر کو بڑھا یا گھٹا سکتا ہے۔

2. کیفین پر مشتمل کھانا

مشروبات جیسے کافی ، چائے ، سافٹ ڈرنکس اور دیگر انرجی ڈرنکس میں کیفین ہوتا ہے۔ کیفین مرکزی اعصابی نظام کی حوصلہ افزائی کر سکتی ہے اور بلڈ پریشر کو بڑھانے کے ساتھ ساتھ پیشاب کا زائد اخراج کا سبب بھی بنتی ہے۔ کیفین آخر میں جگر میں ٹوٹ جاتی ہے۔ بہت ساری ادویات جگر میں اس طریقہ کار میں مداخلت کر سکتی ہیں اور اس کے بعد خون میں کیفین کی سطح میں اضافہ کر سکتی ہیں۔ سائمیٹڈائن ، سپروفلکساسن ، اور کھانے والی مانع حمل اس کی مثالیں ہیں۔ سپروفلکساسن صرف نسخے کی دوا ہے۔ سائمیٹڈائن کھانے والی خوراک کی شکل میں کاؤنٹر پر دستیاب ہیں ، لیکن ٹیکہ کی شکل میں صرف نسخے کی دوائی ہے۔ زیادہ تر کھانے والی مانع حمل کی ادویات کاؤنٹر پر دستیاب ہیں، لیکن کھانے والی مانع حمل کی ادویات نسخے پر دی جاتی ہیں۔

دوسری طرف ، کیفین بھی تھیوفیلین جیسے دوائیوں کے تحول کو روکتا ہے جس کے نتیجے میں تھیوفیلین خون کی سطح میں اضافہ ہوتا ہے ، اس طرح مریضوں کو اس کے منفی اثرات کا اندیشہ ہوتا ہے جس میں بے خوابی اور دل کا غیر معمولی دھڑکنا شامل ہیں۔ تھیوفیلین ایک دوا ہے جو کسی فارماسسٹ کی نگرانی میں فروخت کے لئے دستیاب ہے۔

3. کیلشیم پر مشتمل خوراک

مضبوط دانتوں اور ہڈیوں کی نشوونما اور دیکھ بھال کے لئے کیلشیم اچھا ہے۔ دودھ ، پنیر ، دہی اور آئس کریم

جیسے دودھ کی مصنوعات ، سبز پتوں والی سبزیاں ، اور سویا بین کی پیٹھی کیلشیم سے بھر پور ہیں۔ آج کل ، مارکیٹ میں زیادہ سے زیادہ کیلشیم قلعہ فروٹ جوس ، ناشتے میں استعمال ہونے والے زرعی اجناس ، سویا کی مصنوعات (جیسے سویا دودھ) ، یا دودھ کی مصنوعات (جیسے دودھ ، پنیر) زیادہ سے زیادہ پائے جاتے ہیں۔ کھانے میں کیلشیم ادویات کے جذب کے عمل کو کم کر سکتا ہے۔ عام مثالوں میں اینٹی بائیوٹکس ہیں جیسے ٹیٹرایسکلائن ، سیفرو فلوکسین ، اور لینفولوکسین۔ جو بیک وقت کیلشیم سے بھرپور کھانے کے ساتھ لیا جائے تو کم کارآمد ہو سکتا ہے۔ اور ، کم بائیوویلیٹیبلٹی جیسے دوائیسیٹس (یعنی الینڈرونٹیٹ ، ریزرٹونیٹ ، آئبندرونٹیٹ) والی دوائیں ان کھانوں میں خاص طور پر پریشانی کا باعث ہیں۔ یہ ادویات جو کیلشیم کے ساتھ باہمی عمل کرتی ہیں وہ نسخے والی دوائیں ہیں اور ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق ہی ان کو لینا چاہئے۔ بہتر ہے کہ کیلشیم سے بھرپور غذا یا ضمیمہ کے ساتھ کھانے سے بچیں ، اور یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ کم سے کم 30 منٹ تک ان کی مقدار کو الگ کریں۔

کچھ دوائیں جسم میں کیلشیم کی سطح میں اضافہ کر سکتی ہیں ، جیسے اینٹاسیڈس (جیسے کیلشیم کاربونیٹ والا حامل) ، تیزا انڈ ڈائیورٹکس (ہائڈروکلوروتھائڈ ، انڈاپامائڈ ، میٹولازون) ، لیتھیم اور ٹائروکسین۔ اینٹیسیڈس کاؤنٹر پر دستیاب ہو سکتے ہیں۔ جبکہ تیزا انڈ ڈائیورٹکس ، لیتھیم اور ٹائروکسین صرف نسخے پر ہی ملتی ہیں۔ جب کیلشیم سے بھرپور کھانا ان ادویات کے ساتھ لیا جائے تو اس وقت توجہ دی جانی چاہئے تاکہ جسم میں ضرورت سے زیادہ کیلشیم کی سطح کو بڑھ نہ سکے جس سے متلی اور الٹی ، پولیوریا ، قبض ، پیٹ میں درد اور یہاں تک کہ قبضہ اور کوما بھی ہو سکتا ہے۔

4. پھلوں کا رس: انگور کا رس ، اپیل کا رس اور اورنج جوس

چکوترا کا رس ایک مشہور رس ہے جو ادویات کے ساتھ تعامل کر سکتا ہے۔ یہ آنتوں میں ایک انزائم کو روکتا ہے جو ادویات کی میٹابولزم کو کم کر سکتا ہے اور منفی اثرات کے خطرے کو بڑھا سکتا ہے۔ ادویات کی ایک وسیع رینج موجود ہے جو چکوترا کے رس کے ساتھ تعامل کر سکتی ہے۔ مثالوں میں کولیسٹرول کم کرنے والے اسٹٹن (اور سرخ خمیر چاول کی مصنوعات) ، بلڈ پریشر کو کم کرنے والی دوائیں (کیلشیم چینل بلاکر جیسے املوڈپائن ، نیفیڈپائن ، اور ویراپامیل) ، ایسٹروجن پر مشتمل کھانے والی مانع حمل دوا ، ایک ٹرائسیلک اینٹی ڈپریشن (جیسے امیٹریپٹائن اور کلومیپرامین) شامل ہیں۔ اعضا کی پیوند کاری کو روکنے والی دوا (سائیکلوسپورن) ، اور ملیریے کو ختم کرنے والی دوائیں (جیسے کوئین) کی روک تھام کے لئے مذکورہ بالا دوائیں جو چکوترا کے رس کے ساتھ تعامل کرتی ہیں ، عام طور پر صرف نسخے کے والی دوائیں ہیں۔ بہر حال ، کھانے والی مانع حمل کی ادویات (جیسا کہ پہلے بتایا گیا ہے) ، ان میں سے بیشتر کاؤنٹر پر دستیاب ہیں لیکن کچھ نسخے پر دستیاب ہیں۔ اسٹیٹینس صرف نسخے پر دستیاب دوائیں ہیں ، جن میں لواسٹیٹن بھی ہے جو دوا ساز مصنوعات میں شامل ہیں۔

سیب کا رس اور سنتری کا رس پھلوں کے رس کی دوسری مثالیں ہیں جو ادویات کے ساتھ تعامل کر سکتی ہیں۔ وہ ادویات کے جذب ہونے کے لیے مقابلہ کرتے ہیں ، جس کے نتیجے میں دوائیں نچلی سطح کے خون میں جذب ہو جاتی ہیں۔ سنتری کا رس اور سیب کے جوس کے ساتھ لیا جانے پر فیکسفیناڈائن (اینٹی ہسٹامائن) کی جذب بہت کم ہو جاتی ہے۔ دیگر اینٹی ہسٹامائن جیسے سٹیریزائن اور لورائڈائن متاثر ہو سکتے ہیں لیکن اس حد تک نہیں جہاں تک فیکسفیناڈائن ہوتی ہے۔ فیکسفیناڈائن ایک فارماسسٹ کی نگرانی میں فروخت کے لئے دستیاب ہے۔ جبکہ دوسری طرف سٹیریزائن کھلی شیفوں پر کاؤنٹر کے اوپر دستیاب ہے۔ عام طور پر ، لورائڈائن کی فروخت کو

کسی فارماسسٹ کے ذریعہ نگرانی کرنے کی ضرورت ہے۔ لیکن جب لورائڈائن دواسازی کی مصنوعات میں موجود ہوتا ہے جس پر صرف ناک کی سوزش کے علامات سے نجات کے لئے لیبل لگا ہوا ہوتا ہے ، تب یہ کھلی شیلفوں پر کاؤنٹر کے اوپر دستیاب ہوسکتا ہے۔

5. سرخ خمیر چاول

"سرخ خمیر چاول" (مختصراً RYR) چاول کو خمیر ڈالنے سے حاصل کیا جاتا ہے جس میں کچھ مخصوص فنگس (جیسے مونکاسپورپورس کے نام سے منسوب) ہیں۔ آر وائی آر کو سرخ خمیر شدہ چاول بھی کہا جاتا ہے۔ بینی-کوجی، آنکگ اور ہانکو (چینی نام: 紅麴米/紅麴/红曲/赤曲/丹曲) ہے۔ اس کو "سرخ چاول" سے الگ کرنا چاہئے ، جس کا مطلب یہ ہے کہ "لال بھوسا" سے بنا ہوا یا نیم چکی ہوئی دھان (کھردری چاول) ہوسکتا ہے۔ جبکہ سرخ چاول ایک خام پیداوار ہو سکتے ہیں۔ سرخ خمیر چاول ایک اہم چیز کے طور پر نہیں کھائے جاتے۔

سرخ خمیر چاول (ایک خام پیداوار نہیں)	بمقابلہ	سرخ خمیر (ایک خام پیداوار)
	سے مختلف	
	سے مختلف	

آر وائی آر میں چاول کے اناج کی شکل ہوتی ہے لیکن وہ آسانی سے ٹوٹ جاتا ہے۔ اور اکثر حصوں میں ٹوٹ جاتا ہے۔ اس کا رنگ جامنی رنگ کا سرخ یا بھوری رنگ کا ہوتا ہے۔ اور ٹوٹے ہوئے حصے عام طور پر گلابی ہوتے ہیں۔ اس سے انگلیاں گندی ہوسکتی ہیں ، اور اس میں بدبو آتی ہے۔

آر وائی آر روایتی طور پر کھانے پینے کے سامان ، رنگے ، محفوظ کرنے کا کیمیکل کے طور پر اور شراب

پینے میں ایک جزو کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔ چینی طب میں ، آر وائی آر کو ادب میں ہاضمہ افعال کو مستحکم کرنے ، اہم توانائی کے لیے فائدہ مند ، اور جسم کو گرمی دینے کے بطور دستاویز کی گئی (健脾、益氣、溫中) معاصر میڈیکل سائنس نے دریافت کیا ہے کہ آر وائی آر میں مادہ "موناکولن کے" خون کے کولیسٹرول کی سطح کو کم کرنے میں تعاون کرتا ہے۔

در حقیقت ، موناکولن کے دو کیمیائی شکلوں پر مشتمل ہے: تیزاب کی شکل اور لیکٹون فارم۔ لیکٹون فارم کیمیائی طور پر ایک دوا کے مادے سے مماثلت رکھتا ہے جس کا نام "لوواسٹاتین" (شکل) ہے۔ لیوسٹاتین ، ایک کیمیائی دوا کے طور پر ، کولیسٹرول کی سطح کو کم کرنے کے لئے مشہور ہے۔ اس کا تعلق ادویات کے ایک طبقے سے ہے جسے "اسٹیٹینز" کہا جاتا ہے۔ دوسرے الفاظ میں ، آر وائی آر میں دوا سازی کے طور پر فعال مادہ لوواسٹاتین شامل ہوسکتا ہے۔

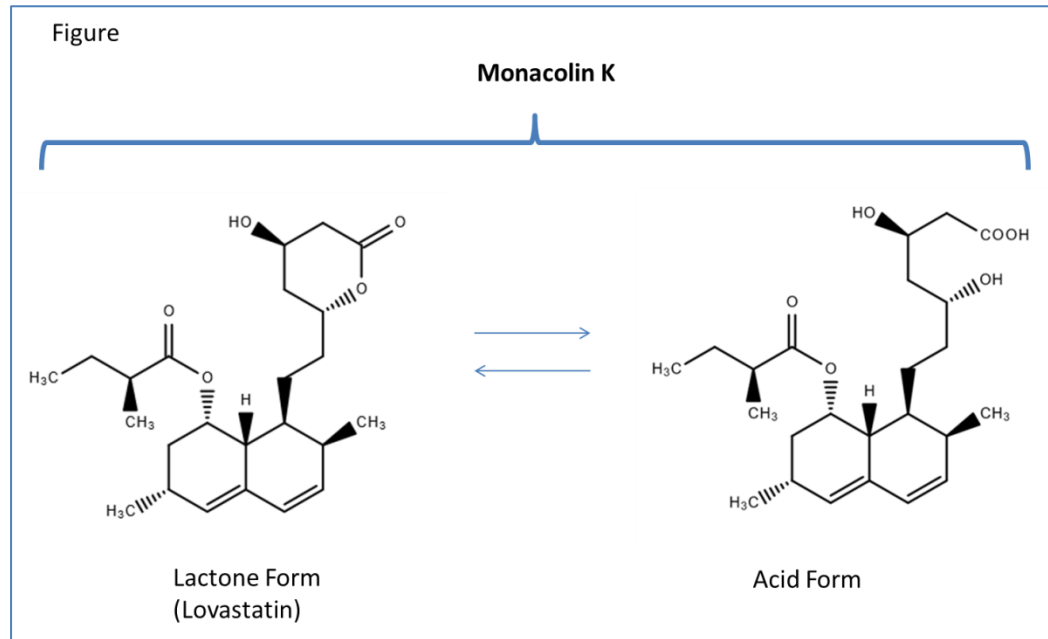


Figure	تصویر
Monacolin K	موناکولن کے
Lactone Form (Lovastatin)	لیکٹون فارم (لیوسٹاتین)
Acid Form	تیزاب کی قسم

روایتی آر وائی آر پر مشتمل کھانا یا صحت سپلیمنٹ میں "لوواسٹاتین" کی متغیر مقدار ہوسکتی ہے۔ آر وائی آر پر مشتمل مصنوعات لینے والے ہر شخص کو محتاط رہنا چاہئے کیونکہ وہ لواسٹاتین کی طرح دوائیوں کے اثرات کا تجربہ کرسکتے ہیں ، اور یہ بھی ممکن ہے کہ آر وائی آر دوسری دوائیوں کے ساتھ بات چیت کر سکے۔

لوازسٹن کا جزو جگر کے کام کو متاثر کرسکتا ہے۔ حاملہ عورت یا دودھ پلانے والی ماں کو دواسازی کی مصنوعات جن میں لوواسٹاتین ہوتا ہے نہیں لینا چاہیے۔ در حقیقت ، آر وائی آر مصنوعات (جس میں لیوسٹاتین شامل ہیں) کے جگر پر اس کے اثر کی امکانات موجودہوتے ہیں۔ جگر کی بیماری اور حاملہ خواتین یا دودھ پلانے والی

مائیں جب آر وائی آر کی مصنوعات کا استعمال کرتے ہوئے محتاط رہیں گے۔

اگر آپ لیواسٹیٹین یا دوسری کولیسٹرول کم کرنے والے ایجنٹ پر مشتمل ادویات کے ساتھ آر وائی آر مصنوعات لیں تو، کولیسٹرول کو کم کرنے کی عمل پر متغیر حد تک اثر ہوسکتا ہے۔ اگر آپ آر وائی آر مصنوعات پر ہیں تو اپنے ڈاکٹر کو بتانا ضروری ہے ، تاکہ وہ آپ کو مناسب مشورے دے سکے۔

فارمیسی اور زہر کے قانون کے مطابق، اسٹیٹن سمیت "دواسازی کی مصنوعات میں جب لوواسٹیٹین موجود ہو" وہ صرف نسخے والی دوائیں ہیں۔

6. پوٹاشیم پر مشتمل غذائیں۔

کچھ کھانے جیسے پھلیاں اور مٹر ، گری دار میوے ، پھل (جیسے کیلا ، سنتری ، ایوکاڈو) ، برے پتے دار سبزیاں ، سفید پھلیاں اور نمک کا متبادل پوٹاشیم سے بھر پور ہیں۔ پوٹاشیم ایک ضروری غذائی اجزاء ہے جو جسم میں پانی اور الیکٹرولائٹ توازن برقرار رکھنے کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ تاہم ، جسم میں پوٹاشیم کی سطح کا عدم توازن مؤثر ثابت ہوگا جو متلی ، الٹی ، اور یہاں تک کہ حرکت قلب کا بند ہونے کا سبب بن سکتا ہے۔ ایسے بہت سارے نسخے ہیں جو جسم میں پوٹاشیم کی مقدار میں اضافہ کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر ، انجیوٹینسن کے بدلاؤ میں رکاوٹ پیدا کرنے والے انزائم فشار خون کے لیے استعمال ہوتے ہیں (یعنی کیپٹوپریل ، لیزینوپریل ، رامپریل) ، دل بند ہو جانا کے علاج کے لئے ڈیگوکسن، اور ایک پوٹاشیم اسپئرنگ ڈایورٹک ٹرائیمرین میں استعمال ہوتے ہیں۔ ان دوائوں کو لینے کے دوران بڑی مقدار میں کھانے پینے ، پھلوں کے رس ، اور سبزیوں کے سوپ جن میں جو پوٹاشیم مواد کی مقدار زیادہ ہو ان سے پرہیز کرنا چاہئے۔

7. ٹیرامائن پر مشتمل غذائیں

ٹیرامائن قدرتی طور پر پروٹین پر مشتمل غذاؤں میں پائی جاتی ہے۔ پرانی غذاؤں میں ٹیرامائن کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ ٹیرامائن کی بلند سطح بلڈ پریشر میں اچانک اور خطرناک اضافے کا سبب بن سکتی ہے۔ عام طور پر کوئی بھی ٹیرامائن معدے میں داخل ہونے کے بعد تیزی سے ہماری آنت اور جگر میں ٹوٹ جاتا ہے۔ تاہم ، چونکہ انزائم کے عمل کو روکتی ہے ، اس کے نتیجے میں بلڈ پریشر میں تیزی سے اضافہ ہوسکتا ہے۔ نسخے کی متعدد دوائیاں ٹیرامائن کے تحول میں مداخلت کرسکتی ہیں ، جیسے مونوآمین آکسائیڈیس انہیبیٹرز (ایم اے او آئی ایس) جس میں مکلوبیڈائٹ (ایک اضمحلال گم کرنے والی دوا) ، لائنزولڈ (ایک جراثیم کو ختم کرنے والا ایجنٹ) اور اسونیزاد (ایک اینٹی تپ دق ایجنٹ) شامل ہیں۔ خمیر شدہ کھانے ، دھواں لگے کھانے ، اور کھانے کی اشیاء جو خراب ہوجکی ہیں یا مناسب طریقے سے محفوظ نہیں ہیں اس میں ٹیرامائن ہوسکتا ہے۔ ان ادویات کو لینے کے دوران بڑی مقدار میں کھانے اور پینے کی چیزیں جن میں ٹیرامائن میں زیادہ ہو ان سے پرہیز کریں۔ براہ کرم کھانے کی اشیاء اور مشروبات کے لئے ٹیبل 1 سے رجوع کریں جس میں بلند سطح پر ٹیرامائن موجود ہے۔

♦	ایوکاٹوس ، کیلے ، خشک میوہ جات جیسے۔ کشمش اور آلو بخارا
♦	چاکلیٹ
♦	سرخ شراب
♦	پرانی پنیر ، جیسے پرانا ولانتی پنیر اور سوئس۔ نیلی پنیر جیسے اسٹیلٹن اور گورگونزولا؛ اور کیمبرٹ۔ پیسٹورائزڈ دودھ سے بنی پنیروں میں ٹیرامائن کی بلند سطح پائے جانے کا امکان کم ہی ہوتا ہے ، جس میں امریکی پنیر ، کاٹیج پنیر ، ریکوٹا ، فارم پنیر اور کریم پنیر شامل ہیں۔
♦	صاف گوشت ، جو نمک اور نائٹریٹ یا نائٹریٹ لگا ہوا ہو ، جیسے خشک قسم کے سوکھا ساسیج ، پیپرونی اور سلامی۔
♦	خمیر شدہ گوبھی، گوبھی کا اچار، اور کیمچی۔
♦	خمیر شدہ سویا کی مصنوعات بشمول سویا ساس ، ٹیریاکی ، سویا بین کا پیسٹ ، خمیر شدہ بین کی دہی (خمیر شدہ توفو) ، مسو سوپ ، تماری ، نٹو ، شویو ، اور تیمپے۔
♦	خمیر شدہ سمندری غذا کی مصنوعات ، جیسے فش ساس اور کیکڑے کی چٹنی۔
♦	خمیر کا نشاستہ، جیسے مارمانٹ ، ویجائمپٹ۔
♦	غلط طریقے سے ذخیرہ شدہ کھانوں یا خراب شدہ کھانے کی اشیاء۔
♦	براڈ بین پھلی ، جیسے فوا پھلیاں۔
♦	الکحل مشروبات۔ خاص طور پر ، غیر پاسچر شدہ شراب، بشمول مائکرو بریوری، ٹائرامائن پر مشتمل ہیں۔

ٹیبل 1: اعلیٰ درجے کے ٹائرامین پر مشتمل کھانے اور مشروبات۔

صحت کے مشورے

- جب بھی دوائیں لیں ، لیبل پڑھیں اور احتیاط سے داخل کریں ، خاص طور پر ، انتباہات کی جانچ پڑتال کریں۔
- اپنے فیملی ڈاکٹر یا فارماسسٹ سے رجوع کریں اگر آپ کو اپنے کھانے سے متعلق یا مشروبات اور دوائی کے باہمی عمل کے متعلق کوئی پریشانی ہے۔

ڈرگ آفس

محکمہ صحت

فروری 2020