

ՀՏԴ 54(615.2:614.3)

Քիմիա

Կարինե ՄԱՆԳԱՍՏՅԱՆ

ԱրԴՀ կենսաբանության և քիմիայի ամբիոնի դասախոս

e-mail:musaelyan1968@mail.ru

Տաթևիկ ՂՈՒԿԱՍՅԱՆ

ԱրԴՀ կենսաբանության և քիմիայի ամբիոնի դոցենտ, քիմիական գիտությունների թեկնածու

e-mail:baltatev@mail.ru

### ԴԵՂԵՐԻ ԵՎ ՍՆՆԴԱՄԹԵՐՔՆԵՐԻ ԱՆՀԱՄԱՏԵՂԵԼԻՈՒԹՅՈՒՆԸ

Հիվանդությունների ժամանակ ընդունվող դեղանյութերը օրգանիզմում փոխազդում են սննդամթերքների հետ: Միաժամանակ, քչերն են փոխում իրենց սովորական սննդակարգը, հետևաբար որոշ դեղերի համադրությունը սննդամթերքների հետ կարող է վատթարացնել կամ ամբողջովին չեզոքացնել բուժական ազդեցությունը: Նաև, ընդհակառակը, լիարժեք սնունդը կարող է հանդես գալ, որպես լրացուցիչ բուժական գործոն, որը բարելավում է դեղերի ազդեցությունը և հեշտացնում բուժման գործընթացը:

Տվյալ հոդվածում ցույց կտանք սննդամթերքների և որոշ դեղանյութերի անհամատեղելիությունը:

**Բանալի բառեր՝** դեղամիջոց, սննդամթերք, անհամատեղելիություն, հակաբիոտիկներ, հակադեպրեսանտներ, միզամուղներ, ֆիզիոլոգիական պրոցեսներ, սիրտանոթային համակարգ, փորձարկումներ, ֆարմակոթերապիա, կենսաբանական ռիթմ:

**К. Мангасарян, Т. Гукасян**

#### **НЕСОВМЕСТИМОСТЬ ЛЕКАРСТВ И ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ**

Используемые при заболеваниях лекарственные препараты в организме взаимодействуют с продуктами питания. При этом мало кто изменяет свой привычный рацион питания, а вот сочетание определенных препаратов с некоторой пищей может ухудшить или полностью нейтрализовать лечебное действие. Так же наоборот, правильное питание может выступить в роли дополнительного лечебного фактора, улучшающего эффект лекарственных препаратов и облегчающего процесс выздоровления.

В данной статье мы покажем несовместимость продуктов питания и некоторых лекарств.

**Ключевые слова:** лекарственное средство, продукты питания, несовместимость, антибиотики, антидепрессанты, диуретики, фармакологические процессы, сердечно-сосудистая система, эксперименты, фармакотерапия, биологический ритм.

**K. Mangasaryan, T. Ghukasyan**

#### **INCOMPATIBILITY OF MEDICINES AND FOOD PRODUCTS**

The medicines used during the sickness interact in our organism with food. Wherein not many people change their usual diet, while the combination of

*certain medicines with some kinds of food can worsen or completely neutralize the therapeutic effect.*

*Alro vice versa: the right diet can act as an additional therapeutic factor, which improves the effect of medicines and facilitates the healing process. In this article well present the incompatibility of food with some kinds of medicines.*

**Keywords:** *remedy, food, incompatibility, antibiotics, antidepressants, dryers, physiological process, cardiovascular system, experrments, pharmacotherapy, biological rhythm.*

Մարդու կողմից օգտագործվող սնունդը՝ օրգանական և անօրգանական, համապատասխան ամբողջությունն են, միացություն, միասնություն, որը մարդը ստանում է շրջապատից, շրջակա միջավայրից: Օրգանիզմը, դրանք վերափոխելով, օգտագործում է զանազան բջիջների, հյուսվածքների կառուցման, ծախսված էներգիայի լրացման ու վերականգնման, օրգանիզմի կենսագործունեության ապահովման համար[6]:

Մենդամթերքները այն կարևոր գործոններն են, որոնք ապահովում են դեղամիջոցների արդյունավետությունը մարդու օրգանիզմում [5]:

Դեղամիջոցների և սննդամթերքի համատեղելիությունը կարող է հանգեցնել օրգանիզմում ոչ ցանկալի դեղաբանական ռեակցիաների, որոնք կարող են լինել օրգանիզմի համար վտանգավոր և նույնիսկ կարող է ոչ մի ազդեցություն չունենալ: Դրա համար պետք է ոչ միայն նշանակել համապատասխան, ճիշտ դեղամիջոցներ այլ պետք է նաև հաշվի առնել, թե դեղամիջոցի ընդունման ժամանակաընթացքում ինչպիսի սննդամթերք պետք է օգտագործել:

Սննդառության պրոցեսները կատարվում են մարսողական օրգանների միջոցով, իսկ դեղամիջոցների զգալի մասը օրգանիզմ են մտնում և ներծծվում հենց մարսողական համակարգի միջոցով:

Այս համատեղելիության խնդիրը կայանում է նրանում, որ մի կողմից սննդի բաղադրիչները ազդում են դեղամիջոցների բուժական ազդեցության վրա, իսկ մյուս կողմից դեղամիջոցները ազդում են մարսողական համակարգի ֆիզիոլոգիական պրոցեսների, մասնավորապես մարսողության վրա:

Ուսումնասիրությունները ցույց են տվել, որ գոյություն ունեն 200-ից ավելի դեղամիջոցներ, որոնց արդյունավետության կամ թունավորության վրա ազդում են սննդանյութերը: Ցանկացած դեղամիջոցի համար գոյություն ունի ընդունման ուրույն ձև՝ կապված սնվելու ռեժիմի հետ: Դեղամիջոցների և սննդամթերքի համատեղելիության խնդիրը կոմպլեքսային է, այնպես որ, ճիշտ սահմանված դիետաները դեղամիջոցների ընդունման ժամանակ կարող են հանդիսանալ որպես լրացուցիչ բուժական գործոններ, իսկ սխալ սնվելը հանգեցնում է ընդունած դեղանյութի չեզոքացման և օրգանիզմի վնասման:

Հակաբիոտիկները անհամատեղելի են կաթի և կաթնամթերքի հետ: Կաթնամթերքը իջեցնում է այս պրեպարատների արդյունավետությունը: Դրա համար հակաբիոտիկներով բուժվելիս պետք է սննդակարգից հանել կաթը, թթվասերը, մածուը, յոգուրտը, պետք է խուսափել նաև կաթնաշոռից և պանրից [3]: Խիստ արգելվում է հակաբիոտիկների և ալկոհոլի համատեղ օգտագործումը նույնիսկ քիչ քանակություներով: Որոշ հակաբիոտիկներ, փոխազդելով ալկոհոլի հետ, կարող են առաջացնել տախիկարդիա, գիտակցության կորուստ, սրտխառնոց և փսխում: Վարակների դեմ օգնում են պայքարել նաև վիտամիններով հարուստ բանջարեղենը և մրգերը, հատկապես վիտամին C պարունակողները, դրա համար հակաբիոտիկներով բուժվելիս պետք է դրանք

հաճախակի օգտագործել: Ավելի քան վնասակար է ցավազրկողների և ակոհոլի համատեղ օգտագործումը, քանի որ նրանք ուժեղացնում են մեկը մյուսի ազդեցությունը: Նույնիսկ թույլ ակոհոլային խմիչքների և զարեջրի համատեղ օգտագործումը ցավազրկող պրեպարատների հետ կարող է հանգեցնել անկանխատեսելի հետևանքների: Այսպես, օրինակ, պարացետամոլի (ոչ նարկոտիկ ցավազրկող դեղամիջոց) և ակոհոլի համատեղ օգտագործումը կարող է հանգեցնել լյարդի ծանր խանգարումների, հատկապես այն մարդկանց մոտ, որոնք հաճախակի են օգտագործում ակոհոլ: Ցավազրկողներ ընդունելիս պետք է խուսափել ապխտած սննդամթերքից (միս, ձուկ, երշիկեղեն), քանի որ նրանք չեզոքացնում են պրեպարատների ազդեցությունը: Միևնույն ժամանակ ցավազրկողները լավ չեն յուրացվում հիվանդների կողմից, բժիշկներն առաջարկում են հիվանդների օգտագործել կաթ և այլ տիպի կաթնամթերքներ: Օգտակար են նաև վարսակի ալյուրը, տարբեր հեղուկ ապուրներ, ժելեն:

Հակադեպրեսանտներ և հոգեհակ դեղամիջոցների խմբի պապատրաստուկներ օգտագործելիս պետք է խուսափել թիամինով հարուստ սննդամթերքներից, որոնց թվին են պատկանում պանիրը, ապխտած սննդամթերքը (երշիկեղեն, միս, ձուկ), սուրճը, շոկոլադը, սև և կարմիր խավիարները, զարեջուրը, գինին (հատկապես կարմիր գինին), բազմաթիվ մրգեր և հատապտուղներ (բանան, խաղող, ցիտրուսային մրգեր, սև և կարմիր հաղարջ, խուրմա) [2]: Այս բոլոր սննդամթերքների և հակադեպրեսանտների համատեղ օգտագործումը կարող է առաջացնել զարկերակային ճնշման կտրուկ բարձրացում, նույնիսկ կարող է ի հայտ գալ հիպերտոնիկ կրիզ:

Սննդակարգից պետք է հանել հիստամինով հարուստ սննդամթերքը [4]: Դրանց թվին են դասվում պահածոները, գինին, թրթռուկը, թթու կաղամբը: Պետք է չօգտագործել կամ քիչ քանակությամբ օգտագործել ցիտրուսներ, բանան և ելակ, միևնույն ժամանակ ձու, արզանակներ, լոլիկ, համեմունքներ, ընկուզեղեն և շոկոլադ: Այս սննդամթերքների միջոցով բջիջներից արտազատվում է հիստամինը: Այնպիսի հակաբորբոքային պրեպարատներ ընդունելիս ինչպիսին է ասպիրինը, չի կարելի օգտագործել ակոհոլ, քանի որ և՛ ասպիրինը, և՛ ակոհոլը ցուցաբերում են վնասակար ազդեցություն ստամոքսի պատերի վրա: Նրանց համատեղ օգտագործումը կարող է հանգեցնել ստամոքսի քաղցկեղի և ստամոքսի արյունահոսության, ինչը մահացու վտանգավոր է: Հակաբորբոքային պրեպարատներ օգտագործելիս ստամոքսի լորձաթաղանթը պաշտպանելու համար օգտագործում են գազար, կաղամբ, ծաղկակաղամբ, ճակնդեղ, լոբազգիներ, ցուկկինի, մրգերից՝ խնձոր, տանձ, դեղձ:

Այս խմբի պրեպարատները նշանակվում են սիրտանոթային համակարգի հիվանդությունների ժամանակ: Սիրտանոթային համակարգի պրեպարատները հաճախ նշանակում են միզամուղների հետ համատեղ: Միզամուղների օգտագործման ժամանակ իջնում է արյան մեջ կալիումի պարունակությունը, որը կարող է հանգեցնել առիթմիայի: Այս պարագայում անուղղ պետք է պարունակի մեծ քանակությամբ կալիում և քիչ քանակությամբ նատրիում (ծիրանի չիր, բանան, թուզ, գազարի հյուր): Պետք է խուսափել նաև կալիումի և նատրիումի համատեղ պարունակությամբ սննդամթերքից (ձկան պահածոները, կաթը, խոզապուխտը, լոլիկի հյուրը և կետչուպը):

Բացի դրանից, միզամուղներ օգտագործելիս պետք է սահմանափակել հեղուկ սննդամթերքները՝ ջուրը, սուրճը, թեյը, հյութերը, թթու դրած սննդամթերքը, շոկոլադը, համեմունքները, մսամթերքը, երշիկեղենը, խմիչքները (մասնավորապես զարեջուրը): Հիվանդներին, որոնք տառապում են սիրտանոթային համակարգի

հիվանդություններով և տրոմբոզով, նշանակում են հակակոագուլյանտներ: Այդ ժամանակ արգելվում է օգտագործել սխտոր, քանի որ սխտորի ազդեցությամբ հակակոագուլյանտների ազդեցությունը այնքան է մեծանում, որ կարող են առաջանալ արյունահոսություններ:

Բազմաթիվ տվյալներ և փորձարկումներ վկայում են կլոֆեյինի և ալկոհոլի համատեղ ազդեցության վտանգի մասին: Այս «պայթուցիկ» համատեղելիությունը կարող է հանգեցնել զարկերակային ճնշման կտրուկ բարձրացման, գիտակցության կորստի, ուղեղի ծանր վնասվածքների և նույնիսկ մահվան: Վտանգավոր է նաև կլոֆեյինի և զարկերակային ճնշումը իջեցնող այլ պրեպարատների համատեղ օգտագործումը թուրինջի հետ: Նրա մեջ պարունակվում են նյութեր, որոնք ունեն զարկերակային ճնշումը կտրուկ իջեցնելու հատկություն, քանի որ այդ նյութերը պաշարում են յարդի ֆերմենտները, որոնց շնորհիվ օրգանիզմում քայքայվում և ներծծվում են դեղապրեպարատները, և նրանց կոնցենտրացիան օրգանիզմում զգալի չափով բարձրանում է, որն էլ հանգեցնում է գիտակցության կորստի:

Պետք է խուսափել լուծողական դեղամիջոցների և այլ խմբերի դեղամիջոցների համատեղ օգտագործումից: Սննդակարգից պետք է բացառել հակառակ ազդեցությամբ սննդամթերքները, որոնց թվին են պատկանում ուժեղ թեյերը, շոկոլադը, տանձը, բրինձը, պանիրը, ավելուկը և այլն: Շատ օգտակար և առանց կողմնակի ազդեցությունների լուծողական է սպանախը, որի մեջ պարունակվող սապոնինները, ուժեղացնում են մարսողական պրոցեսը: Լավ լուծողական ազդեցությամբ են օժտված նաև ճակնդեղը, ցուկկինին, վարունգը և կոպիտ ալյուրից ստացված հացը:

Ըստ ֆարմակոլոգիայի և ֆարմակոթերապիայի չի կարելի համատեղել.

-տետրացիկլինների խմբին պատկանող հակաբիոտիկները (կոֆեին պարունակող) կաթի, կեֆիրի և կաթնաշոռի հետ

-երկաթ պարունակող դեղամիջոցները թեյի, սուրճի, կաթի, ընկույզի, հացահատիկային սննդամթերքի հետ

-կալիում պարունակող դեղամիջոցները զազավորված զովացուցիչ ըմպելիքների, հյութերի հետ, որոնք պարունակում են լիմոնաթթու

-հակաբիոտիկները (էրիթրոմիցին և ամպիցիլին) մրգային և բանջարեղենային հյութերի հետ

-ասպիրին և սալիցիլաթթու պարունակող դեղամիջոցները կարագի, թթվասերի և այլ յուղային մթերքների հետ

-սուլֆանիլամիդային դեղամիջոցները (սուլֆամետազոլ) կանաչեղենի, սպանախի, կաթի, յարդի, հացահատիկային կուլտուրաների հետ:

Դեղամիջոցների ընդունման ժամանակ կարևոր է նաև սննդի քանակը և բաղադրությունը: Օրինակ վիտամին A-ն արագ է ներծծվում ճարպերով հարուստ սննդամթերք ընդունելիս: Այսինքն ճարպերով հարուստ սննդամթերք խորհուրդ է տրվում այն ժամանակ, երբ անհրաժեշտ է բարձրացնել ճարպալուծ դեղանյութերի ներծծումը: Դրանց թվին են դասվում մետրոնիդազոլը, արյան մակարդումը իջեցնող դեղամիջոցները, տրանկվիլիզատորները: Բայց պետք է հիշել, որ ճարպերով հարուստ սնունդը իջեցնում է երիկամային ինֆեկցիաները կանխող պրեպարատների արդյունավետությունը, իսկ քաղցր և ճարպերով հարուստ սննդամթերքը իջեցնում է հակաճիճկային պրեպարատի արդյունավետությունը: Սպիտակուցներով հարուստ սնունդը փոխազդում է իզոնիազիդի (ցուցված է տուբերկուլոզի բուժման ժամանակ) հետ՝ ընկճելով դեղապրեպարատի

արդյունավետությունը: Միևնույն ժամանակ այս պրեպարատի հետ խորհուրդ չի տրվում օգտագործել պահածոյացված, աղի և թթու սննդամթերք:

Բժշկության մասնագիտացված ճյուղ է հանդիսանում քրոնոֆարմակոլոգիան, որը ուսումնասիրում է կենսաբանական ռիթմերի ազդեցությունը դեղանյութերի կլանման վրա: Օրվա ռիթմից կախված՝ փոխվում է դեղանյութի գոծունեությունը: Հաշվի առնելով այս բոլոր գործոնները բժիշկները առաջարկում են աղյուսակներ [1], որոնք օգնում են հիվանդներին ճիշտ կատարել իրենց բուժման կուրսը: Այդ աղյուսակներում նշվում են դեղամիջոցները, սննդամթերքը և նրանց փոխազդեցության արդյունքը: Դա հիմնականում վերաբերում այն հիվանդներին, որոնք ունեն լուրջ հիվանդություններ և անցնում են երկարատև բուժման կուրս (ռուռքներ, հորմոնային խանգարումներ, ալերգիկ ռեակցիաներ): Այդ աղյուսակները օգնում են բարձրացնել դեղամիջոցի արդյունավետությունը և իջեցնել կողմնակի ազդեցությունները:

### Աղյուսակ. Դեղերի և սննդամթերքների փոխազդեցության արդյունքները

| Դեղամիջոց                                                                              | Սննդամթերք                                                                                                                                                                        | Փոխազդեցության արդյունքը                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Տետրացիկլինի խմրի պատրաստուկներ                                                        | 1.Կալիում պարունակող սննդամթերք (կաթ և կաթնամթերք)<br>2.Ալկոհոլ                                                                                                                   | 1.Առաջանում են անլուծելի կոմպլեքսներ<br>2.Տախիկարդիա, գիտակցության կորուստ, սրտխառնոց և փսխում                                  |
| Յոդի պրեպարատներ (վահանաձև գեղձի հիվանդությունների բուժման համար)                      | Կաղամբ                                                                                                                                                                            | Իջեցնում է դեղանյութի ակտիվությունը                                                                                             |
| Նեոդիկումարին, նիկլոմետազիդ, օքսիդոլին (թիազիդային միզամուղներ)                        | Կալիումի բարձր պարունակությամբ սննդամթերք (ծիրանի և գազարի հյութ, դեղձ, սալոր, բանան)                                                                                             | Առաջացնում է հիպոկալեմիա (իջնում է կալիումի պարունակությունը արյան մեջ), իջեցնում է սրտային գլխկոզիդների թունավոր ազդեցությունը |
| Մուլֆանիլամիդային պրեպարատներ (ստրեպտոցիդ, բիսեբտոլ, բակտրիմ) հակաճիճվային պրեպարատներ | Տարբեր թնդության ալկոհոլային խմիչքներ օղի, գինի, գարեջուր                                                                                                                         | Ուժեղացնում է դեղանյութերի թունավոր ազդեցությունը                                                                               |
| Ինսուլին                                                                               | Գլյուկոզ պարունակող սննդամթերք (քաղցրավենիք, շաքար, բրինձ և այլն)                                                                                                                 | Թուլացնում են ինսուլինի արդյունավետությունը                                                                                     |
| Ացետիլսալիցիլաթթու պարունակող դեղամիջոցներ (Ասպիրին)                                   | Ալկոհոլային խմիչքներ                                                                                                                                                              | Առաջանում է ստամոքսի խոց                                                                                                        |
| Հակադեպրեսանտներ և հոգեհակ դեղամիջոցներ                                                | Թխամիճով հարուստ սննդամթերք (ապխտած մսամթերք, սև և կարմիր հաղարջ, խաղող, ցիտրուսային մրգեր, խուրմա, կաղամբ,գարեջուր, կարմիր գինի, տավարի և հավի յարդ, ձուկ, յոգուրտ, թուզ, չամիչ, | Զարկերակային ճնշման կտրուկ բարձրացում, հիպերտոնիկ կրիզ                                                                          |

|                                                                                                                              |                                                                                                                                                            |                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Հակակոագույանտներ                                                                                                            | թթվասեր)                                                                                                                                                   | Կարող է հանգեցնել ներքին արյունահոսության                                                                             |
| Ցավագրկող դեղամիջոցներ                                                                                                       | 1.Ապիստած սննդամթերք<br>2.Ալկոհոլ                                                                                                                          | 1.Չեզոքանում է ազդեցությունը<br>2.Ուժեղացնում են մեկը մյուսի ազդեցությունը, առաջացնում են լյարդի խանգարումներ         |
| Երկաթ պարունակող դեղամիջոցներ                                                                                                | Սուրճ, թեյ, քաղցրավենիք, խմորեղեն, կաթնամթերք, ընկուզեղեն                                                                                                  | Դժվարանում է դեղամիջոցների յուրացումը                                                                                 |
| Հորմոնային դեղամիջոցներ                                                                                                      | Կաթնաշոռ և այլ կաթնամթերքներ, ծիրանի չիր, չամիչ, ձուկ, հատապտուղներ, դդում                                                                                 | Լավացնում նյութափոխանակությունը                                                                                       |
| Հակաբորբոքային պրեպարատներ                                                                                                   | 1.Հիստամինով հարուստ սննդամթերք (պահածոներ, գինի, թրթնջուկ, թթու կաղամբ), ցիտրուսներ, բանան, ելակ, ձու, լոլիկ, համեմունքներ, ընկուզեղեն, շոկոլադ 2.Ալկոհոլ | 1.Բջջիներից արտազատվում է հիստամինը<br>2.Ստամոքսի պատերի վնասում, ստամոքսի քաղցկեղ և արյունահոսություն                |
| Հակաբիոտիկներ                                                                                                                | Սուրճ, պեպսի, կոկա-կոլա                                                                                                                                    | Նյարդային համակարգի գրգռում, ստամոքսի գրգռվածություն                                                                  |
| Արյան մեջ պրոտրոմբինի քանակն իջեցնող պրեպարատներ                                                                             | Կանաչ բանջարեղեն, բույսեր, վիտամին K պարունակող սննդամթերք (ադցան, կաղամբ, սպանախ, եղինջ)                                                                  | Վիտամին K խթանում է պրոտրոմբինի և այլ սպիտակուցների առաջացումը լյարդում, որոնք ուժեղացնում են արյան մակարդեղիությունը |
| Հակաբեղմնավորիչներ                                                                                                           | Կոֆեին                                                                                                                                                     | Ազդեցության թուլացում, անքնություն                                                                                    |
| Ճարպալուծ վիտամիններ (A, D, E, F, K)                                                                                         | Կենդանական և բուսական ճարպերով հարուստ սննդամթերք                                                                                                          | Ուժեղացնում են վիտամինների ներծծումը                                                                                  |
| Հակաուռուցքային պրեպարատներ                                                                                                  | Լյարդ, ձուկ, գազար, նուռ, սև հաղարջ, ելակ, սամիթ                                                                                                           | Նպաստում են արյունաստեղծմանը                                                                                          |
| Գլխացավի համար դեղամիջոցներ (իբուպրոֆեն, տեմպալգին, պենտալգին, նուրաֆեն, սպազմալգոն, միգ, ասկոֆեն, ցիտրամոն, անալգին և այլն) | Թեյ (պարունակում է տանին)                                                                                                                                  | Առաջանում են պլուծելի միացություններ և դեղամիջոցը կորցնում է իր բուժական ազդեցությունը                                |

**Литература**

1. Бурбелло А. Т., Шабров А. В., Денисенко П. П., Современные лекарственные средства. Новейший фармакологический справочник, Москва, 2006.
2. Харкевич Д. А., Фармакология, Москва, 2005.
3. Максимович Я. Б., Гайденко А. И., Прописывание, несовместимость и побочное действие лекарственных средств, Киев, 1988.
4. zdor-pit.ru –блог о питании и здоровье
5. budzdorov100let.ru – сайт о здоровье, здоровом образе жизни, правильном питании
6. Ս. Ավագյան, «Սնունդը և մենք», Երևան, 2011:

Հոդվածը տպագրության է նրաշխարհում խմբագրական կոլեգիայի անդամ, ք.գ.թ. Վ.Ս.Միրզոյանը: