



10 שילובים מסוכנים של אוכל ותרופות

מתוך "נפלאות הבריאה"

עורך ומלקט: ש. אייזיקוביץ

eisikovits1@gmail.com

הגיליון מופיע באתר 'לדעת' וכן ניתן לקבלו לאימייל מדי שבוע על ידי שליחת בקשה. eisikovits1@gmail.com,

058-4852-443

אודה לכם אם תעבירו את העלון לאנשיכם או כתובות של נציג עלון. אשמח לקבל הערות מחכימות ובל"נ אשתדל להתייחס אליהם. גם רשות להדפיס / לחלק / להעתיק / לשמור. - בשעת הצורך הרשות נתונה לאמור מהדברים שבעלון אף שלא בשם אומרם. אבל הבא להדפיס וידפיס בשם אומרם. יביא גאולה לעולם. כמו כן יש אפשרות לקבל כל עלון בכל שפה כמעט שתרצו בתרגום של ווארד.

החיבור הראשון הופיע במסגרת

'מפעל ליקוטי שמואל'

"זה היום עשה ה' נגילה ונשמחה בו"

בשעה טובה ומוצלחת, בסייעתא דשמיא, רואה אור ספר חדש ומפעים

ליקוטי שמואל – חומש בראשית

לאחר שנים של עיון, איסוף, ליקוט ועריכה, יוצא לאור ספר ייחודי המאגד – סוף מעשה במחשבה תחילה את מיטב הקטעים, המאמרים, הסיפורים והמשלים שהופיעו בעלוני פרשת השבוע בשנים האחרונות. דברי חן ושכל טוב, שנבחרו בקפידה וערוכים בטוב טעם, כדי להחיות את הלב ולהאיר את השולחן

- מתוכן הפרקים: רעיונות מאירי עיניים לפרשיות השבוע • משלים מעוררי מחשבה • סיפורים נוגעים ללב • פנינים להעשרה ולהעברה בשולחן שבת

מתאים ללימוד אישי, למסירת דבר תורה ולשיחה משפחתית

ערוך ומוגש בעמל רב על ידי הרה"ג שמואל אייזיקוביץ שליט"א

כעת למכירה במחיר שווה לכל נפש – כרך ראשון על חומש בראשית

להזמנה:

<https://dash.bookpod.co.il/product/2231>

10 שילובים מסוכנים של אוכל ותרופות

מאת: רחל מנשרוב

מידת ואופי הפעולה של תרופות רבות מושפעים לא רק מתרופות אחרות, אלא גם ממזונות, ממשקאות ומתוספי תזונה. לעיתים המזון מפחית את ספיגת התרופה, ולעיתים הוא דווקא מעלה את רמתה בדם ומגביר את הסיכון לתופעות לוואי. עם זאת, ההנחיות אינן זהות לכל התרופות מאותה משפחה, ולכן אין להפסיק לצרוך מזון מסוים או לשנות טיפול על סמך מידע כללי בלבד. בעשרת הסעיפים הבאים תכירו שילובים שדורשים תשומת לב מיוחדת, אך חשוב לבדוק את העלון של התרופה הספציפית ולהתייעץ עם רופא או רוקח לפני שמשנים את התזונה הקבועה או את אופן הנטילה של התרופה.

1. אלכוהול עם איבופרופן ומשככי כאבים דומים איבופרופן משתייך למשפחת נוגדי הדלקת שאינם סטרואידים (NSAIDs) והוא נמכר במינונים מסוימים גם ללא מרשם. תרופות ממשפחה זו עלולות לגרום לגירוי, לכיב או לדימום בקיבה ובמעיים בשימוש ממושך או בשילוב עם אלכוהול, והסיכון עולה בקרב בני 60 ומעלה. לכן חשוב להימנע משתייה מרובה בזמן הטיפול, לא לחרוג מהמינון המומלץ ולא להשתמש בתרופה במשך זמן ארוך מהמופיע בעלון. אם אתם נוטלים גם נוגדי קרישה, סטרואידים או תרופות נוספות ממשפחת נוגדי הדלקת, חשוב להתייעץ עם רופא או רוקח לפני השימוש.

2. מזונות ותוספים עתירי אשלגן עם תרופות מסוימות ללחץ דם לא כל התרופות להורדת לחץ דם משפיעות על רמת האשלגן באותה צורה. מעכבי ACE, חוסמי הקולטן לאנגיוטנסין (ARBs) ומשתנים משמרי אשלגן עלולים להעלות את רמת האשלגן בדם, במיוחד אצל אנשים עם מחלת כליות, סוכרת או גורמי סיכון נוספים. בשל כך אין להשתמש בתוספי אשלגן או בתחליפי מלח המכילים אשלגן בלי להתייעץ עם הרופא. כאשר מדובר בתרופות מסוימות, כמו ספירונולקטון,

ייתכן שיומלץ גם להגביל מזונות עתירי אשלגן, אך אין להימנע באופן גורף מבננות, תרד ומזונות בריאים אחרים ללא הנחיה רפואית. אם אתם מתכננים שינוי משמעותי בתפריט, כדאי לברר אם יש צורך גם בבדיקת רמת האשלגן בדם.

3. מזונות עשירים בטיראמין עם נוגדי דיכאון מסוג MAOI מעכבי מונואמין אוקסידאז (MAOI) אינם גורמים לפירוק של סרוטונין ונוראדרנלין, אלא מעכבים את האנזים שמפרק מוליכים עצביים אלה. בזמן טיפול בתרופות מסוימות מקבוצה זו, אכילת מזונות עתירי טיראמין עלולה לגרום לעלייה חדה ומסוכנת בלחץ הדם. טיראמין מצוי בעיקר במזונות שעברו יישון, התססה, כבישה או עישון, ובהם גבינות מיושנות, נקניקים יבשים, דגים מעושנים או כבושים, רוטב סויה ומוצרים מותססים נוספים. ההגבלות עשויות להשתנות בהתאם לתרופה ולמינון, ולכן יש לפעול לפי רשימת המזונות שקיבלתם מהרופא או מהרוקח ולא להסתפק בהימנעות כללית מבשר, מדגים או מגבינות..

4. אשכוליות עם סטטינים מסוימים רמות גבוהות של כולסטרול מושפעות מגורמים רבים, ובהם תורשה, גיל, מחלות רקע, תזונה ופעילות גופנית. אשכוליות ומיץ אשכוליות עלולים לעכב אנזימים במעי המשתתפים בפירוק של תרופות מסוימות, וכך להעלות את רמתן בדם. האינטראקציה משמעותית במיוחד עם סטטינים מסוימים, כגון סימבסטטין, ועלולה להגביר את הסיכון לכאבי שרירים, לפגיעה בשרירים ובמקרים נדירים גם לפגיעה בכליות. לא כל התרופות להורדת כולסטרול ולא כל הסטטינים מושפעים באותה מידה, ולכן יש לבדוק את העלון או להתייעץ עם רופא או רוקח לפני שמוותרים לחלוטין על אשכוליות.

5. תמצית שורש ליקוריץ (שוש) עם תרופות מסוימות ללב וללחץ דם שורש שוש מכיל גליציריזין, רכיב שעלול לגרום לעצירת נוזלים ונתרן, לעלייה בלחץ הדם ולירידה ברמת האשלגן. שינויים אלה עלולים להחמיר הפרעות בקצב הלב ולהיות מסוכנים במיוחד לאנשים עם מחלות לב או כליות ולמי שנוטלים דיגוקסין, משתנים, תרופות ללחץ דם או תרופות מסוימות להסדרת קצב הלב. הרכיב עשוי להימצא בתמציות, בתוספי תזונה, בחליטות ובממתקים מסוימים, ולכן כדאי לבדוק אם ברשימת הרכיבים מופיעים שוש, ליקוריץ או גליציריזין. אם אתם נוטלים תרופות קבועות, אל תשתמשו בתמציות או בתוספים המכילים שוש בלי להתייעץ עם רופא או רוקח.

6. ירקות עליים ירוקים עם וורפרין וורפרין הוא נוגד קרישה שפעילותו מושפעת מוויטמין K, המצוי בכמויות גבוהות בירקות עליים ירוקים כמו קייל, תרד, כרוב ופטרוזיליה. עם זאת, אין צורך להימנע מהמזונות האלה או להגביל את עצמכם למנה אחת ביום. ההמלצה החשובה היא לשמור על צריכה יציבה יחסית של ויטמין K ולא לבצע שינויים חדים בתפריט, משום שעלייה

או ירידה פתאומית בכמות עלולה לשנות את השפעת התרופה. ההנחיה הזאת מתייחסת בעיקר לוורפרין ולא לכל נוגדי הקרישה, ולכן יש להתייעץ עם המרפאה המטפלת לפני שינוי משמעותי בתזונה אם אתם נוטלים תרופות שכאלה.

7. אלכוהול עם תרופות נגד שיעול והצטננות תרופות רבות נגד שיעול והצטננות מכילות דקסטרומתורפאן, אנטיהיסטמינים מרדימים או שילוב של כמה חומרים פעילים. חלק מהתכשירים עלולים לגרום לנמנום, לסחרחורת ולפגיעה בערנות, ואלכוהול עלול להעצים את ההשפעות האלה. לכן אין לשלב אלכוהול עם תרופה שעל העלון שלה מופיעה אזהרה בנושא, ויש להימנע מנהיגה או פעילות דומה אם היא גורמת לעייפות. מאחר שהרכב התרופות משתנה מתכשיר לתכשיר, חשוב לבדוק את החומרים הפעילים ואת האזהרות המופיעות על האריזה.

8. מוצרי חלב עם אנטיביוטיקות מסוימות סידן ומינרלים נוספים עלולים להיקשר לאנטיביוטיקות מסוימות במערכת העיכול ולהפחית את ספיגתן, אך האינטראקציה אינה קיימת עם כל סוגי האנטיביוטיקה. לדוגמה, לא מומלץ ליטול ציפרופלוקסצין יחד עם חלב, יוגורט או משקה מועשר בסידן כאשר הם נצרכים לבדם, אף שאפשר ליטול אותו כחלק מארוחה שמכילה גם מוצרי חלב. גם במקרה של תרופות מסוימות ממשפחת הטטרציקלינים יש להרחיק סידן, ברזל או סותרי חומצה, אך הספיגה של דוקסיציקלין מושפעת פחות מחלב. מאחר שמרווח הזמן הדרוש משתנה מתרופה לתרופה, יש לפעול לפי העלון או לפי הנחיית הרוקח ולא להחיל כלל אחיד של שעותיים על כל סוגי האנטיביוטיקה.

9. לבותירוקסין עם סויה, סיבים, סידן וברזל לבותירוקסין, המשמש לטיפול בתת פעילות של בלוטת התריס, נספג בצורה הטובה ביותר כשהוא ניטל באופן עקבי על קיבה ריקה, בדרך כלל 30–60 דקות לפני ארוחת הבוקר, בהתאם להוראות התרופה. סויה ותזונה עתירת סיבים עלולות להפחית את ספיגתו, אך בדרך כלל אין צורך להימנע מהן לחלוטין. תוספי סידן וברזל וסותרי חומצה מסוימים יש להרחיק מלבותירוקסין בארבע שעות, בהתאם להוראות העלון. בדיקות דם תקופתיות מאפשרות לרופא לבדוק אם מינון התרופה עדיין מתאים לאחר שינויים בתזונה או בהרגלי הנטילה.

10. קפאין עם תרופות מרחיבות סימפונות תאופילין היא תרופה ממשפחת מרחיבי הסימפונות, המשמשת לעיתים לטיפול באסתמה או במחלת ריאות חסימתית כרונית (COPD). קפאין ותאופילין משפיעים שניהם על מערכת העצבים, וצריכה גבוהה של קפה, תה, משקאות קולה, משקאות אנרגיה, קקאו או שוקולד עלולה להגביר תופעות לוואי כמו רעד, דופק מהיר, בחילה, כאב ראש ונדודי שינה. לכן מומלץ להימנע מכמויות גדולות של קפאין בזמן הטיפול ולברר עם הרופא מהי הכמות המתאימה. ההנחיה אינה חלה באופן גורף על כל המשאפים או על כל

התרופות המרחיבות את הסימפונות .