

Чем запивать таблетки?

Перед назначением новых лекарств доктора нередко рекомендуют пересмотреть диетический рацион. И для этого есть свои причины.

Специалисты по изучению безопасности лекарственных препаратов для организма человека выделили приблизительно около 200 медикаментозных средств, которые могут становиться ядовитыми или менее эффективными при смешивании их с некоторыми продуктами питания. Например, препарат для разжижения крови варфарин может вступать в реакцию с соком клюквы, а таблетированные противозачаточные средства теряют свои свойства в комбинации с легкими алкогольными напитками.

Чтобы лекарственный препарат подействовал на все сто и не вызвал побочных эффектов, следует знать, как и когда его нужно принимать и с чем он сочетается.

Аспирин сильно раздражает слизистую оболочку желудка, поэтому принимать его нужно только после еды. Шипучую таблетку растворите в стакане воды, а обычную желательно растолочь и запить молоком или минеральной водой. Так препарат быстрее попадет в кровь. Однако важно знать, что за час до приема аспирина нельзя есть острую пищу и цитрусовые, иначе раздражения слизистой вам не миновать.

Антибиотики следует принимать за полчаса до еды, запивать не молоком, а водой. Особенно опасно сочетание молока с препаратами тетрациклинового ряда. Содержащийся в нем кальций вступает во взаимодействие с лекарством и образует труднорастворимые соединения. Препарат не сможет раствориться в крови, что сведет ожидаемый эффект к нулю. Молоко, творог и йогурты не следует есть за два часа до и через два часа после приема таблеток тетрациклинового ряда.

Сульфаниламиды могут вызывать нарушения со стороны почек, поэтому рекомендуется обильное щелочное питье, которое поможет избежать осложнений.

Фестал и другие препараты, улучшающие пищеварение, рекомендуется принимать непосредственно во время еды.

Антидепрессанты, смешанные с продуктами, содержащими тирамин (сыром, дрожжевыми булочками, соевым соусом, рыбной икрой), могут вызвать сонливость и

повысить артериальное давление.

Оральные контрацептивы плохо сочетаются с продуктами, которые содержат кофеин. Дело в том, что контрацептивы снижают способность организма к расщеплению кофеина, что может привести к гиперактивности и бессоннице.

Витамины с большим содержанием кальция не следует смешивать со шпинатом, ревенем, чаем, хлебом с отрубями. Эти продукты будут мешать организму усваивать кальций.

Во время приема любых лекарств нельзя пить алкоголь. Это может вызвать побочные эффекты и снизить действие препарата. Возможные негативные последствия головокружение, тошнота, раздражение слизистой, сонливость.

Если уролог выписал вам одно лекарство, а кардиолог - другое, проконсультируйтесь у фармацевта по поводу их совместимости. Чтобы избежать негативных последствий, лучше принимать разные таблетки по отдельности, а не сразу за один прием. Запивайте на здоровье!

Автор - **Юлия Белич**

[Источник](#)