

• بهترین زمان مصرف دارو ها

دارو هایی که پزشکان برای درمان بیماری ها تجویز می کنند بهتر است در زمان مناسبی مصرف شوند تا نتیجه خوبی به بیمار بدهد و موثر باشد. در این مطلب زمان مناسب مصرف برخی دارو ها را معرفی می کنیم.

• بهترین زمان مصرف داروها چه زمانی است؟

مصرف روزانه دارو یکی از کارهایی است که عده زیادی از مردم به دلیل بیماری مجبورند انجام دهند اما آیا می دانید هر دارویی را باید در زمان مناسب مصرف کرد؟ تحقیقات نشان داده خوردن دارو ها در زمان نادرست نه تنها اثر آنها را کم می کند بلکه در بعضی موارد ممکن است برای بدن مضر باشد. برای مثال خوردن داروهایی مانند داروی درمان آرتروز، پوکی استخوان یا سوزش معده در زمان مناسب می تواند تاثیر شگفت انگیزی روی میزان اثر آنها داشته باشد و زمان بهبود شما را به طور چشمگیری کاهش دهد .

در این مطلب کارشناسان زمان مناسب مصرف دارو را بیان می کنند. البته توصیه ما این است که حتما قبل از به کار بردن پیشنهادها با پزشک خود مشورت کنید.

• داروهایی که باید قبل از غذا مصرف شود

مکمل های آهن

یک لیوان آب پرتقال بهترین نوشیدنی همراه با مصرف قرص های آهن است .ویتامین C میزان جذب آهن را افزایش می دهد. محیط اسیدی که آب میوه در معده ایجاد می کند، کمک می کند تا آهن کاملا جذب شود. اگر مصرف مکمل های آهن با شکم خالی، حالت تهوع ایجاد می کند، آن را با غذا مصرف کنید.

اگرچه جذب آهن مقداری کم می شود اما بی خاصیت نخواهد بود. آهن در صورت مصرف با داروی دیگر می تواند اثر متقابل بگذارد؛ از جمله مانع از جذب مکمل های کلسیم، داروهای تیروئید، مولتی ویتامین ها و آنتی بیوتیک ها می شود. اگر علاوه بر قرص آهن، داروی دیگری نیز مصرف می کنید با پزشک خود مشورت کنید تا زمان مصرف داروها را مشخص کند.

دارو های فشارخون

به طور معمول، فشارخون هنگام صبح بالاتر است. بنابراین برای تنظیم کردن فشارخون طی روز، دارو را صبح مصرف کنید.

داروهای تیروئید

مصرف ناشتای این دارو نتیجه بخش تر است. اما اگر داروهای دیگری تجویز شده یا داروهای او تی سی مصرف می کنید بهتر است با پزشک خود مشورت کنید.

داروهای رفلکس و سوزش سردل

این داروها باید قبل از مصرف غذا خورده شود. لازم است دارو کمی قبل از صبحانه مصرف شود.

داروهای پوکی استخوان

متداول ترین داروهایی که برای درمان پوکی استخوان تجویز می شوند «بی فسفونات ها» هستند که از تحلیل استخوان ها پیشگیری می کنند. نکته کلیدی در مورد مصرف بی فسفونات ها این است که این داروها به میزان بسیار کمی جذب بدن می شوند. دلیل این موضوع هم کاملا مشخص است، زیرا این داروها به خوبی در مایعات به خصوص در روغن ها و چربی های موجود در معده حل نمی شوند، بنابراین بهترین زمان برای مصرف این داروها بعد از بیدار شدن از خواب است که شکم شما بعد از گذراندن چند ساعت در طول خواب شبانه خالی شده است.

این دارو ها چه با دوز هفتگی یا ماهانه باید ناشتا و اول صبح مصرف شود. تنها یک نوع داروی پوکی استخوان است که قبل از خواب مصرف می شود، اما به ندرت تجویز می شود.



• داروهایی که باید بعد از غذا مصرف شود

مولتی ویتامین ها

چربی موجود در غذا کمک می کند تا ویتامین های حلال در چربی D، E، K و A جذب شود . مولتی ویتامین ها انرژی زاست بنابراین اول صبح مصرف کنید که به انرژی نیاز دارید نه در شب که وقت آرامش است. اگر مکمل های آهن یا کلسیم، داروهای تیروئید یا آنتی بیوتیک را جداگانه مصرف کنید، جذب آن در سیستم گوارشی با مشکل مواجه خواهد شد .شاید پزشک توصیه کند ویتامین را بعد از نهار و داروهای دیگر را هنگام صبح با فاصله مصرف کنید تا بدن بتواند هر دارو را سوخت و ساز کند.

دارو های رفع احتقان و حساسیت

گرفتگی بینی و علایم شایع حساسیت مانند خارش چشم در اول صبح بیشتر است. مصرف این داروها پس از صبحانه کمک خواهد کرد تا سینوزیت از بین برود و طی روز احساس گرفتگی کمتری داشته باشید. از مصرف این داروها هنگام ظهر یا عصر پرهیزید زیرا باعث بی خوابی می شود.

پروبیوتیک

همیشه این دارو را پس از خوردن غذا مصرف کنید. ماده غذایی در معده کمک خواهد کرد تا میزان جذب آن افزایش یابد.

دارو های کلسترول

کبد هنگام خواب شب کلسترول زیادی تولید می کند .مصرف دارو پس از شام کمک می کند تا کبد میزان کلسترول خون را حفظ کند.

دارو های ضد افسردگی

اگر داروی ضدافسردگی باعث خواب آلودگی شما می گردد و علاوه بر آن داروی کلونوزپام را مصرف می کنید، با غذا این داروها را مصرف کنید که موجب درد معده در شما نشود.

• مصرف دارو قبل از خواب

دارو های خواب

برای پیشگیری از چرت زدن طی روز قرص خواب را قبل از وقت خواب مصرف کنید.

دارو های ضد اضطراب

داروهای ضد اضطراب و صرع را در شب مصرف کنید، زیرا این داروها موجب خواب آلودگی شما می گردد.

نکات مفید:

قبل از مصرف هر نوع آنتی بیوتیکی، از نیاز به مصرف آن مطمئن شوید. زیرا هر آنتی بیوتیک دارای اثربخشی خاص و دوز مصرف ویژه است. با دارو، گریپ فروت یا آب آن مصرف نشود. زیرا این میوه دارای ماده خطرناکی است که روند تأثیرگذاری برخی داروها از جمله داروهای قلبی را مختل می کند. داروهای سردرد به ویژه میگرن را به محض بروز درد باید مصرف کرد .