

## **Tương Tác Giữa Thuốc Và Thực Phẩm** **Nguyễn Thương Chánh, DVM**



Từ lâu, người ta đã biết rằng một vài loại thức ăn, hoặc thức uống có thể ảnh hưởng đến sự hấp thụ và tác dụng của thuốc sử dụng. Khoa học gọi đây là hiện tượng tương tác (interaction) giữa thực phẩm và dược phẩm. Tác dụng của món thuốc có thể bị thay đổi, như nó có thể bị gia tăng, suy giảm, hoặc bị vô hiệu quá. Một số phản ứng phụ (effets indésirables, side effects) cũng nhân đó mà xuất hiện ra. Liều lượng thuốc sử dụng, tuổi tác, sức nặng của bệnh nhân, nam hay nữ, ăn lúc nào, uống thuốc lúc nào cũng như tình trạng sức khỏe đều là những nhân tố có thể ảnh hưởng và chi phối hiện tượng tương tác.

Một vài thí dụ điển hình

( Trong thực tế còn rất nhiều loại dược phẩm không được nêu ra ở đây )

### **1- Các loại thuốc kháng sinh trị nhiễm trùng**

*Penicillin ( Amoxicillin, Ampicillin ), Erythromycine* : tránh ăn hay uống những thứ có tính chua hay acid, như nước trái cây, nước cam, cà tomate, cà phê. Dùng những loại thực phẩm này sẽ làm tăng độ acid của bao tử và làm giảm tác dụng của thuốc. Nên uống lúc bụng trống, nghĩa là 1 giờ trước, hoặc 2 giờ sau khi ăn. Trường hợp bị xót bao tử thì nên ăn một chút thức ăn lúc uống thuốc.

*Tetracycline, Ciprofloxacin ( Cipro )* : tránh ăn, hay uống những thực phẩm có chứa nhiều calcium, như sữa, crème glacée, fromage, và yogourt. Cũng không nên uống chung với các loại vitamins hay supplements có chất sắt. Với những loại thức ăn này, thuốc sẽ bị kém tác dụng đi. Nếu uống chung với cà phê, Coca Colas, trà, chocolat, sẽ làm gia tăng nồng độ caffeine trong máu lên nhiều, và gây kích thích, bồn chồn. Cũng không nên uống chung với các loại thuốc làm giảm độ chua của bao tử thường được gọi là antacids như Maalox, Mylanta ....

Metronidazole (Flagyl) trị nhiễm trùng đường ruột và đường sinh dục : tránh rượu vì có thể làm xót dạ dày , làm đỏ mặt (flushing) , nhức đầu , đau bụng và nôn mửa . Các loại Sulfonamides , như Sulfamethazole + Trimetroprim ( Bactrim , Septra ) : tránh rượu vì có thể làm nôn mửa . Nên uống lúc bụng trống . Nếu cảm thấy khó chịu , thì có thể ăn một chút gì đó .

### **2- Các loại thuốc chống nhiễm trùng do nấm ( antifungals )**

Griseofulvin ( Grifulvin ) , Ketoconazole ( Nizoral ) : tránh uống chung với sữa , fromage , yogurt , cà rem , và cũng không nên dùng cùng một lúc với các loại thuốc antacids . Tránh uống rượu , vì sẽ bị đỏ mặt , nhức đầu , đau bụng và nôn mửa .

### **3- Các loại thuốc chống đau nhức có codeine và narcotique**

Codeine + Acetaminophen ( Tylenol avec Codeine ) , Morphine , Oxycodone + Acetaminophen ( Percocet ) , Meperidine ( Demerol ) : Không nên uống rượu cùng 1 lúc với thuốc , vì sẽ làm gia tăng sự ngầy ngật và buồn ngủ , rất nguy hiểm nếu phải lái xe hay sử dụng máy móc .... Nên uống thuốc lúc bụng đầy để khỏi làm xót bao tử

### **4- Các loại thuốc làm giảm viêm sưng và làm giảm đau nhức .**

Acetylsalicylic ( Aspirin ) , Ibuprofen ( Advil , Motrin ) , Naproxen , Feldene vv... nên uống lúc bụng đầy hay uống với sữa để khỏi xót dạ dày .

Tránh dùng chung với rượu hay với các loại nước trái cây có tính chua . Rượu có thể làm hại gan và tăng nguy cơ xuất huyết bao tử . Tốt nhất là nên dùng các loại Aspirin có áo bọc bên ngoài ( buffered Aspirin , enteric coated Aspirin ) để không làm hại bao tử . Acetaminophen ( Tylenol , Tempra ) không hại bao tử , muốn có hiệu quả cấp thời , nên uống lúc bụng trống . Tuy nhiên đối với những người nào thường hay uống rượu , cũng có thể bị hại gan và xuất huyết bao tử .

Đối với các thuốc nhóm Corticosteroide trị viêm sưng , ngứa ngứa , như Dexamethasone , Hydrocortisone , Prednisone , Triamcinolone vv... , nên tránh rượu để khỏi làm xót bao tử . Các loại thuốc này có khuynh hướng giữ nước cho nên cần tránh những thức ăn có chứa nhiều muối sodium . . Nên dùng những thực phẩm nào có nhiều calcium như sữa chẳng hạn . Uống thuốc lúc bụng đầy để không xót bao tử .

### **5 - Các loại thuốc trị bệnh tiểu đường .**

Ví dụ Chlopropamide ( Diabinese ) : Tránh rượu vì có thể làm đỏ mặt và gây nôn mửa . Tránh những thực phẩm chứa nhiều bột đường ( carbohydrate ) nhưng lại chứa ít chất xơ . Tốt hơn hết nên theo lời chỉ dẫn của bác sĩ và dược sĩ .

### **6 – Các loại thuốc chống suy nhược tinh thần ( trầm cảm ) thuộc nhóm IMAO**

Phenelzine ( Nardil ) có thể tương tác với chất Tyramine hiện diện trong một số các loại fromage cứng , chocolat , gan bò , gan gà , rượu chát , trong trái avocado và trong các loại saucisse khô . Bệnh nhân bị nôn mửa , áp huyết động mạch gia tăng , và có thể bị tai biến mạch máu não .

### **7- Các loại thuốc an thần khác như Paroxetine ( Paxil ) , Sertraline ( Zoloft )**

Fluoxetine ( Prozac ) : có thể uống lúc bụng trống hay bụng đầy . Tránh rượu .

### **8 - Các loại thuốc chống lo âu phiền muộn ( Anti anxiety drugs)**

**Lorazepam (Ativan) , Diazepam (Valium) , và Aprazolam (Xanax) :** Tránh sử dụng máy móc vì sẽ bị ngầy ngật , và phản ứng chậm lại lúc lái xe . Café ngược lại sẽ kích thích, gây bồn chồn, và làm giảm sự công hiệu của thuốc .

### **9 – Các loại thuốc antihistamines chống dị ứng**

Diphenhydramine ( Benadryl ) , Chlorpheniramine ( Chlor-Tripolon ) , Loratadine ( Claritin ) , Brompheniramine ( Dimetane ) , và Astemizole ( Hismanal ) : Nên uống lúc bụng trống để tăng hiệu quả của thuốc . Không uống chung với rượu , sẽ làm tăng sự ngầy ngật và buồn ngủ . Các loại sirop để trị ho cảm có chứa chất Dextromethorphan ( Sirop Balminil DM ) cũng không nên được uống chung với rượu .

### **10 – Các loại thuốc làm giãn nở phế quản và trị hen suyễn**

Theophylline ( Theo- Dur ) , Aminophylline ( Phyllocontin ) , không nên dùng những thứ gì có caffeine ( trà , café , Coke , Pepsi v.v...) Vì thuốc và caffeine đều kích thích hệ thần kinh trung ương . Tránh rượu vì có thể bị nhức đầu và nôn mửa . Theophylline , thức ăn nhiều chất béo làm tăng chất thuốc trong cơ thể lên , còn ngược lại với thức ăn nhiều bột đường sẽ làm giảm chất thuốc xuống .

### **Các loại thuốc trị bệnh tim và tuần hoàn**

A - Thuốc lợi tiểu ( Diuretics ) giúp đem nước ra ngoài cơ thể , và có 2 nhóm : Nhóm làm mất Potassium, như Furosemide ( Lasix ) và Hydrochlorothiazide ( HydroDiuril ) : tránh dùng thực phẩm có nhiều muối sodium ( thịt nguội , bacon, đồ hộp , bột ngọt ) vì chúng sẽ làm thất thoát potassium ra ngoài, gây xáo trộn các điện giải, và có hại đến sức khoẻ .

Nhóm giữ potassium, như Tramterene ( Dyrenium ) , và Spironolacton ( Aldactone ) : tránh dùng thực phẩm có chứa nhiều potassium như chuối , trái cây khô , mọng lúa mì , nước cam ( 2-3 ly ) , sung khô , hoặc sử dụng những chất thay thế muối ( salt substitute ) có chứa nhiều potassium . Sự thặng dư potassium rất có hại cho tim , làm nó đập không đều .

B - Thuốc làm giãn nở mạch, giảm áp huyết và điều hòa nhịp tim .

Captopril ( Capoten ) , Enalapril ( Vasotec ) , Nitroglycerine ( Nitrostat ) , Atenolol ( Tenormin ) , Hydralazine ( Aprelosine ) , Methyldopa ( Aldomet ) và Metoprolol ( Lopressor ) : cần giảm thực phẩm có nhiều muối sodium . Tránh rượu , vì áp huyết có thể hạ xuống quá thấp . Capoten có thể làm tăng chất potassium trong cơ thể , rất hại cho nhịp đập của tim , bởi vậy cần nên tránh dùng những thực phẩm có nhiều potassium như chuối , cam và rau cải có lá thật xanh lúc uống thuốc này . Thức ăn có thể làm giảm việc hấp thụ của thuốc Capoten , nên uống 1 giờ trước khi ăn hoặc 2 giờ sau khi dùng bữa . Đối với thuốc Digoxin , nếu ăn quá nhiều chất xơ và chất pectin ( có trong các loại jelly ) , sự hấp thụ của thuốc có thể bị giảm đi .

C - Các thuốc làm giảm cholesterol

Thường được gọi chung là “Statins” . Tác dụng chính là làm giảm loại cholesterol xấu ( LDL ) . Một vài loại thuốc cũng có thể giúp kéo chất béo triglyceride xuống nữa . Thí dụ : Atorvastatin ( Lipitor ) , Simvastatin ( Zocor ) , và Lovastatin ( Mevacor ) , Pravastatin ( Pravachol ) . Mevacor và Pravachol nên được uống vào bữa cơm tối để tăng sự hấp thụ của món thuốc . Tránh uống nhiều rượu vì có thể hư gan .

*Các thuốc làm loãng máu và thuốc kháng đông ( Anticoagulant)*

*Warfarin ( Coumadin ) : vitamin K làm đông máu nên có ảnh hưởng ngược lại với các loại thuốc kháng đông . Nếu uống Coumadin thì nên tránh dùng những thực phẩm có chứa nhiều vitamin K như cải broccoli , rau mồng tơi ( spinach ) , turnip , bông cải*

*( cauliflower ) , cải brussel ( brussel sprouts ) . Ngoài ra nếu có uống thêm supplement vitamin E với liều lượng lớn trên 400 IU thì coi chừng nguy hiểm vì nó có thể làm gia tăng sự xuất huyết .*

*Các thuốc trị bệnh dạ dày và ruột*

*Cimetidin ( Tagamet ) , Ranitidine ( Zantac ) , Famotidin ( Pepcid ) là những thuốc trị loét bao tử bằng cách giảm độ chua acid của cơ quan này . Tránh rượu , café và thuốc lá . Đối với những thuốc antacids làm giảm độ chua của dạ dày như thuốc Mylanta và Maalox , nên tránh dùng chung với sữa , crème glacée , fromage và yogourt .*

*Các thuốc nhuận trường và thuốc xổ .*

*Lạm dụng những thuốc loại này sẽ dẫn đến tình trạng cơ thể có thể bị mất các vitamins A,D,E, K , chất khoáng Potassium , Sodium , và các dưỡng chất do thực phẩm mang vào . Nếu sử dụng loại dầu huile minérale để làm thuốc xổ thì sẽ bị mất đi các vitamin hòa tan trong chất béo , như các vitamins A,D,E K .*

*Cẩn thận với nước bưởi.*

*Nước bưởi ( grapefruit juice ) , cũng như bưởi trái có thể làm gia tăng gấp bội mức độ hấp thụ của một số thuốc vào trong máu , đồng thời cũng kéo theo những phản ứng bất lợi nguy hiểm . Cam và chanh không thấy có ảnh hưởng này . Sau đây là những thí dụ :*

*\*- Thuốc trị cao áp huyết : Felodipine ( Plendil ) , Nifedipine ( Adalat ) , Nimodipine ( Nimotop )*

*\*- Thuốc làm giảm cholesterol : Simvastatin ( Zocor ) , Lovastatin ( mevacor ) , Atorvastatin ( Lipitor ) .*

*\*- Thuốc làm giảm sức miễn nhiễm dùng ở những ca ghép bộ phận : Cyclosporine ( Neoral )*

*\*- Thuốc trị lo âu , mất ngủ, suy nhược tinh thần : Diazepam ( Valium ) , Triazolam ( Halcion ) , Carbamazepine ( Tegretol ) , Trazodone ( Desyrel ) , Chlomipramine ( anafraninl ) .*

*\*- Thuốc trị dị ứng : Astremizole ( Hismanal ) .*

*\*- Thuốc trị Sida : Saquinavir ( Fortovase )*

*Nên uống thuốc với nước gì ?*

*RƯỢU : là thứ cần nên tránh nhất lúc uống thuốc . Rượu thường làm đỏ mặt , , nhức đầu , ói mửa , tim đập nhanh, làm ngầy ngật , gây buồn ngủ thêm . Các loại thuốc trị dị ứng cũng như những loại thuốc có chứa morphine đều không được uống chung với rượu .*

*NUỚC NGỌT CÓ GAZ : ví dụ Pepsi , Coke vv...đều có tính làm tăng nhanh thời gian loại thải thuốc ra ngoài bao tử .*

*CAFÉ* : Một số thuốc có thể làm chậm lại sự biến dưỡng của café trong gan , vì vậy tác dụng của chất caffein tồn tại rất lâu trong cơ thể , và gây ra một số phản ứng phụ bất lợi như làm tim đập nhanh và làm mất ngủ .

*SỮA* : Calcium trong sữa sẽ kết hợp với Tetracycline để tạo thành 1 hỗn hợp không hấp thụ được .

*TRÀ* : Các hoạt chất của trà sẽ kết hợp với các chất sắt trong thuốc để tạo nên 1 hỗn hợp không thể hấp thụ được . Tránh uống các supplement có chứa chất sắt với nước trà .

*NUỚC LẠNH* : Uống thuốc với 1 ly nước lạnh là tốt nhất .

#### *KẾT LUẬN* :

Đại học Laval , Quebec gần đây đã thực hiện 1 cuộc thăm dò về cách sử dụng thuốc ở giới cao niên . . Kết quả thật đáng ngại : 70% không hiểu rõ những lời chỉ dẫn ghi trên lọ thuốc , trong số này 50% không tôn trọng cách dùng thuốc cũng như thời gian trị liệu . Hậu quả là 20% bệnh nhân điều trị ở bệnh viện đều có nguyên do bắt nguồn từ thuốc mà ra ... như dùng thuốc không đúng cách , dùng không đúng liều lượng chỉ dẫn , phản ứng phụ quá mạnh vv...

Ngăn ngừa sự tương tác xảy ra , không có nghĩa là phải nhịn ăn , hay nhịn uống . Điều quan trọng ở đây là cần phải biết rõ là mình có thể ăn những gì, lúc nào có thể ăn được và lúc nào có thể uống được . Muốn biết rõ, không gì tốt hơn là nên hỏi và nghe theo lời chỉ dẫn của bác sĩ và dược sĩ . /.

Nguyễn Thượng Chánh, DVM