

9 Loại Thuốc Và Thực Phẩm Tuyệt Đối Không Nên Dùng Cùng Nhau

Tất cả chúng ta đều biết rằng việc sử dụng thuốc phải đúng theo chỉ định, cả về liều lượng, phác đồ điều trị lẫn chế độ ăn uống trong quá trình điều trị. Nhưng không phải ai cũng được nhắc nhở về những thực phẩm không nên sử dụng khi dùng một loại thuốc cụ thể nào đó. Mỗi loại thuốc lại có những thực phẩm hỗ trợ tác dụng hoặc phản ứng riêng khác nhau. Trên trang Bright Side đã biên soạn danh sách **9 loại thuốc và thực phẩm không nên hoặc trong một số trường hợp không được dùng chung cùng nhau nếu không muốn ảnh hưởng đến sức khỏe**. Mời các bạn cùng tham khảo!

Thuốc co thắt phế quản

(điều trị hen suyễn, viêm phế quản và các bệnh về phổi)



© pixabay

- **Thuốc:** theophylline, albuterol (*thuốc chỉ định dùng cho bệnh nhân hen, viêm phế quản và các bệnh phổi khác*).
- **Hạn chế:** thực phẩm và đồ uống chứa caffeine.

Cả hai loại thuốc trên đều có tác dụng kích thích hệ thần kinh, vì vậy để tránh làm tăng sự lo lắng và hồi hộp quá mức, bạn không nên sử dụng thực phẩm, đồ uống chứa caffeine trong suốt quá trình điều trị. Đặc biệt cẩn thận với thuốc theophylline, vì caffeine sẽ làm tăng độc tính của nó. Ngoài ra, bạn cũng nên hạn chế sử dụng các thức ăn chứa chất béo, bởi nó làm tăng khả năng sản sinh ra theophylline, có thể gây ra quá liều trong lúc dùng thuốc.

Thuốc hạ huyết áp
(điều trị và phòng ngừa rối loạn chức năng tim và thận)



© pixabay

- **Thuốc:** captopril, enalapril, ramipril (*được chỉ định điều trị và phòng ngừa rối loạn chức năng tim và thận*).
- **Hạn chế:** thức ăn giàu kali.

Khi dùng các loại thuốc captopril, enalapril, ramipril nên hạn chế thức ăn giàu kali. Vì nhóm thuốc này làm tăng lượng kali trong máu, có thể dẫn đến rối loạn nhịp tim và khó thở. Đó là lý do tại sao bạn không nên ăn chuối, khoai tây, đậu nành, rau bina và các thực phẩm giàu kali khác trong thời gian sử dụng thuốc.

Thuốc chống rối loạn nhịp tim
(điều trị và phòng ngừa suy tim)



© pixabay

- **Thuốc:** digoxin (*được chỉ định để điều trị và phòng ngừa suy tim*)
- **Hạn chế:** cam thảo.

Khi sử dụng thuốc digoxin bạn cần hạn chế sử dụng cam thảo. Vì loại thảo dược này chứa axit glycyrrhizic, khi tương tác với digoxin có thể gây ra rối loạn nhịp tim hoặc thậm chí ngừng tim. Chất này có trong kẹo ngọt, bánh, mứt và cả bia.

Bên cạnh đó, các loại chất xơ dùng ăn kiêng cũng làm giảm hiệu quả của thuốc. Tốt nhất nên uống cách 2 tiếng trước hoặc sau bữa ăn. Các loại thảo mộc như cây hòe cũng làm giảm tác động của digoxin.

Thuốc hạ thấp mức cholesterol “xấu”
(điều trị bệnh béo phì, tiểu đường và rối loạn tim mạch)



© pixabay

- **Thuốc:** atorvastatin, fluvastatin, lovastatin, simvastatin, rosuvastatin, pravastatin.
- **Hạn chế:** bưởi

Bưởi gây ra sự gia tăng quá mức hấp thu thuốc của cơ thể, làm tăng nguy cơ quá liều và các phản ứng phụ. Khi uống một viên thuốc loại này với một ly nước ép bưởi, tương đương với việc uống 20 viên thuốc này bằng nước thông thường. Bên cạnh đó, các loại trái cây có múi khác như chanh dây, pomelo (*trái cây có lớp da vàng dày giống như bưởi*) cũng có tác dụng xấu tương tự nên cần hạn chế.

Thuốc làm loãng máu
(điều trị và ngăn ngừa đông máu)



© pixabay

- **Thuốc:** warfarin (*được chỉ định để điều trị và ngăn ngừa đông máu*).
- **Hạn chế:** thực phẩm làm loãng máu và thực phẩm giàu vitamin K.

Trong khi dùng thuốc warfarin để điều trị ngăn ngừa máu đông, bạn nên hạn chế sử dụng nham lê, tỏi, gừng và một số loại gia vị nhất định (*hạt tiêu, quế và nghệ*). Những thực phẩm này làm giảm lượng máu và khi kết hợp với thuốc warfarin có thể gây ra chảy máu. Bên cạnh đó, bạn cũng nên hạn chế sử dụng thực phẩm chứa vitamin K vì nó làm giảm tác dụng của thuốc. Do vậy, đừng quên hạn chế ăn rau bina, củ cải, bắp cải và bông cải xanh.

Thuốc chống suy giảm hormone tuyến giáp
(điều trị hypothyreosis – giảm chức năng tuyến giáp)



© pixabay

- **Thuốc:** levothyroxine (*được chỉ định dùng cho hypothyreosis – giảm chức năng tuyến giáp*).
- **Hạn chế:** đậu nành, hạt dẻ và chất xơ.

Người dùng thuốc levothyroxine và các chất tương tự (*Euthyrox, bagothyrox, L-thyroxine*) nên hạn chế hấp thu đậu nành và các thực phẩm chế biến từ đậu nành, vì thực phẩm này sẽ ngăn chặn, giảm tác dụng của thuốc. Bên cạnh đó, hạt dẻ và thực phẩm giàu chất xơ cũng có những tác động tương tự.

Thuốc kháng sinh
(điều trị các bệnh nhiễm trùng do vi khuẩn)



© pixabay

- **Thuốc:** tetracycline (và các thuốc khác của dòng này), ciprofloxacin, penicillin.
- **Hạn chế:** sản phẩm từ sữa.

Các loại thuốc kháng khuẩn (hay còn gọi là kháng sinh) trên tạo thành hợp chất khó bài tiết khi kết hợp với canxi có trong sữa và các sản phẩm từ sữa. Điều này dẫn đến giảm hiệu quả của thuốc.

Thuốc giảm đau
(điều trị các chứng viêm, đau cơ và nhức đầu)



© pixabay

- **Thuốc:** ibuprofen (được chỉ định để điều trị các chứng viêm, đau cơ và nhức đầu).
- **Hạn chế:** nước ngọt và đồ uống có đường.

Ibuprofen (còn gọi là *Advil*, *Genpril*, *Proprial*) không tương thích với đồ uống có đường. Cacbon dioxide và axit trong thức uống có ga làm tăng khả năng hấp thu thuốc và tăng nồng độ thuốc trong máu. Do đó, vừa không thể kiểm soát liều lượng, vừa làm độc tính của thuốc tăng lên gây hại cho thận.

Thuốc chống trầm cảm (điều trị trầm cảm kéo dài)



© pixabay

- **Thuốc:** tất cả các loại thuốc ức chế MAO (*tranylcypromin, phenelzine, nialamide*).
- **Hạn chế:** thực phẩm giàu chất tyramine.

Hạn chế sử dụng thuốc chống trầm cảm (*tranylcypromine, phenelzine, nialamide*) có chứa chất ức chế monoamine oxidase tương tác với tyramine. Khi tương tác với tyramine, chất này có thể gây tăng huyết áp nghiêm trọng. Tyramine là một axit amin được hình thành trong quá trình tiêu thụ thực phẩm giàu protein có nhiều trong pho mát, thịt hoặc cá khô, xúc xích khô, thịt hộp hoặc cá hộp.

Điều quan trọng nhất bạn cần nhớ là hãy hỏi ý kiến của bác sĩ hoặc dược sĩ trước khi sử dụng một loại thuốc nào đó, ngay cả đối với loại thuốc tưởng chừng như vô hại. Cơ thể mỗi người là duy nhất nên cần có những chỉ dẫn y tế riêng.

Theo Bright Side