

饮食与药效的“隐形较量”

文 / 北京大学第三医院 徐晓涵 王干城

亲朋好友聚餐，美酒佳肴想必少不了。然而，对于正在服药的人而言，餐桌上各式各样的食物很可能与药物展开一场悄无声息的“隐形较量”，影响药物的疗效。药物从被摄入的那一刻起，就开始了它的“旅程”。口服药物常需要在消化液中溶解，然后进入血液循环，最终到达靶器官发挥治疗作用。在这一过程中，食物存在与否、食物的类型、食物与药物服用的时间间隔、胃肠道的酸碱度、肠道的蠕动速度等因素，均会影响药物的溶解、吸收、代谢和排泄过程。因此，深入了解饮食与药物的相互作用至关重要，既可确保药物疗效，又能避免不当饮食带来的健康风险。

本文将深入探讨各种美食对药物的影响，为您的健康保驾护航。

一、高脂肪食物对药物的影响

油炸食品以及富含脂肪的肉类等高脂肪食物虽然美味，但是可能对药物的吸收产生不利影响。高脂肪食物会延缓胃的排空速度，使药物在胃中停留的时间延长；同时，还会改变药物在肠道中的溶解度，进而影响药物的吸收速度和程度。

例如，铁剂、瑞舒伐他汀、辛伐他汀、阿托伐他汀等药物，在进食高脂肪食物后，其疗效可能会降低；而对于脂溶性药物，如维生素A、维生素D、维生素E等，在进食高脂肪食物后，其生物利用度增加，吸收量也会显著增多。

二、高纤维食物对药物的影响

高纤维食物有助于促进肠道蠕动，改善消化功能。然而，对于需要缓慢释放的药物来说，如缓释片、控释片等特殊剂型的药物，高纤维食物会加速药物通过肠道的速度，缩短药物在肠道内的停留时间，从而影响药物的吸收和疗效。

此外，富含维生素K的绿叶蔬菜（如甘蓝、生菜、菠菜、欧芹等）虽具有较高营养价值，但对于服用华法林的患者来说，却可能会影响药效。

值得注意的是，部分水果不仅会影响胃内pH值，还可能会影响药物代谢。例如，葡萄柚汁因含有黄酮类、呋喃香豆素类等化学成分，可抑制环孢素A、华法林、苯二氮草类、钙离子拮抗剂、他汀类降脂药、部分降糖药和抗抑郁药的代谢，增加药物在血液中的浓度，可能导致不良反应。



三、酒精对药物的影响

酒精可直接干扰肝脏代谢酶系统,改变药物代谢的速度与程度。它与多种药物都存在相互作用,不仅可能降低药物的药效,还可能使血药浓度升高,甚至诱发严重不良反应,例如大家熟知的“双硫仑样”毒性反应。

临床研究表明,对于镇痛药、抗菌药(如头孢类、甲硝唑、替硝唑、奥硝唑等)、抗凝药、抗癫痫药、抗精神病药、镇静安眠药、抗抑郁药、降压药、抗心绞痛药以及抗过敏药等,绝大多数都不建议与含酒精的饮品同服。

值得注意的是,除酒精饮品外,藿香正气水、酒心巧克力等含酒精的药物和食品同样需要谨慎服用。

四、茶和咖啡对药物的影响

茶和咖啡中均含有咖啡因,能够刺激中枢神经系统,并且可能使心率加快、血压升高。若与镇静催眠药等同时服用,会降低这些药物的药效。另外,咖啡因还可以延长抗抑郁药物、抗精神病药物等在体内的停留时间。

此外,茶中富含鞣酸,容易与药品中的金属离子、蛋白质、生物碱等发生相互作用。所以,尽管喝茶有益健康,但也切忌用茶水服药。

五、草本调料和补充剂对药物的影响

草本调料和各类草本补充剂由于化学组成复杂,可能会与药物发生相互作用。例如,姜黄中的活性成分姜黄素具有抗氧化性,但它也可能影响某些药物的代谢途径;肉桂具有降低血糖的作用,因此有可能与降血糖药物发生相互作用,进而影响药物疗效。

药物与人

安全用药小贴士

为了确保用药安全,可以采取以下措施:

(1) 饮食调整: 在服药前后, 尽量避免食用可能影响药物吸收的食物。如果无法避免, 可以调整服药时间, 以保证药物疗效。

(2) 用药时间规划: 可根据个人饮食习惯, 适当调整服药时间。如果聚餐安排在晚上, 可将需要空腹服用的药物提前至午餐后2小时服用。

(3) 咨询专业意见: 提前咨询医生或药师, 了解个人用药方案是否需要调整。

