

تناول الغذاء مع الأدوية

يستغرب البعض عن وجود علاقة



بعض الأدوية تتسبب في الغثيان أو تهيج جهازنا الهضمي. كما ويمكن أن تؤثر

على كفاءة امتصاصنا للعناصر الغذائية كالفيتامينات والمعادن ومدى استفادة جسمنا منها.

الكومادين) إذ ينصح بتناول كميات معتدلة من فيتامين ك مع هذه الأدوية. ويجب التنويه إلى توشي الحذر عند تناول أدوية لمنع تجلط الدم لأن فيتامين ك يؤثر على عمل مثل هذه الأدوية.

والسؤال الحقيقي يكمن في ماهية الهدف من معرفتنا لعلاقة الأدوية التي نتناولها بغذائنا اليومي؟ فالهدف هو فعلا الحصول على الفوائد الكاملة من كل من الغذاء والدواء على حد سواء، وبقدر ما يتناسب وحالتنا الصحية وعمرنا. ومن أجل تحقيق ذلك، فعلىنا أن نتناول جميع الأدوية، بما فيها الأسبيرين، وفقا لتوجيهات الطبيب والإختصاصي وما تورد لنا نشرة الأدوية.

بعض الأدوية التي ينبغي اتخاذها مع وجبات الغذاء لأن الغذاء يقلل من فرصة إضطراب أو إتهاب المعدة نتيجة الدواء. ومن الأمثلة على مثل هذه الأدوية هو الأسبيرين، والمسكنات مثل الأيبوروفين. وكيف لنا أن نعرف كيف نتناول أدويتنا مع الوجبة أو على معدة فارغة؟ لعل الإجابة تكمن من خلال قراءتنا واستيعابنا لتعليمات علبة الدواء أو النشرة الداخلية له مع مراعاة إستشارة الطبيب أو الأخصائي بذلك، خاصة إذا كنا ممن يتناول العديد من الأدوية معا.

Tatyana@tatanakour.com

الأدوية على جسمنا، ويمكن أن يضرخ الآثار المحتملة للمواد الضارة في الأدوية.

وللأدوية مفعول على الكحول أيضا إذ يمكن للأدوية أن تكثف من آثار الكحول على جسمنا.

أما بالنسبة لعلاقة الأدوية بامتصاصنا للعناصر الغذائية، فيجدر بي التنويه إلى أن هنالك بعض التداخلات المحتملة بين ما نتناوله من دواء وغذاء إذ تؤثر بعض الأدوية على امتصاصنا لبعض العناصر الغذائية، فمثلا تتسبب بعض أدوية علاج السرطان (مثل الميتوثريكسات) في نقص عنصر الفولات إذ يمكن أن ينصح بتناول حمض الفوليك كمكمل غذائي لمن يتناول هذا الدواء عند المعالجة.

ومن ناحية أخرى، يجب توشي الحذر مما يتم تناوله من غذاء مع بعض الأدوية إذ يشجع لدينا مثلا تناول أقراص الثوم أو حبوب الثوم، مع العلم بأن هنالك مواد في الثوم قد تتسبب في تقليل كثافة دمنا، فإذا كنا ممن يتناول دواء الأسبيرين مع حبوب الثوم، فهذا قد يتسبب في تقليل كثافة دمنا أكثر من اللازم ويزيد بالتالي من فرصة تزيق الدم.

ومن أمثلة الأدوية الأخرى التي تقلل من كثافة الدم أو تمنع تجلط الدم هو مادة الوارفارين (مثل دواء

مراعاتنا لتداخلات مثل هذه الأدوية مع ما نتناوله من غذاء.

وهناك بعض الأدوية والأغذية التي لا يجوز تناولها معا، وإنما يتوجب تناولها في غضون عدة ساعات من بعضها البعض، ويجب مراعاة ذلك بعكس ما يتم تناوله في حديثنا: «هذا ما بأثر، مش مشكلة!» أو «لازم تاكل شيئا مع الدواء، ما بصير هيك!» فمثلا تتسبب العصائر (بم فيها عصير الجريبفروت) والأغذية عالية الحوضة في تدمير أحد أنواع المضاد الحيوي التيسيلين، فلا فائدة إذا من التيسيلين المتناول إذا تم شرب العصير معه.

كما أن الأغذية الغنية بالكالسيوم أو حتى مكملات الكالسيوم الغذائية قد ترتبط مع المضاد الحيوي التتراسايكلين ولا تجعله متوفرا لجسمنا، وإنما يمر دواء التتراسايكلين عبر جسمنا من دون امتصاص أو حتى استفادة. لذلك يجب مراعاة الإرشادات الصحية للأدوية والسؤال عنها إذا لزم الأمر.

وتوجد بعض الأدوية التي يتوجب تناولها مع الكثير من الماء، مثل الأدوية المخففة للكلسترول من أجل رفع كفاءة امتصاصها. وأخرى التي لا يجب أن نتناولها مع المشروبات الكحولية لأن الكحول يمنع من تأثير بعض

عملية امتصاصها.

وهناك بعض الأدوية التي تؤثر على الشهية أو تغير من حاسة التذوق، أو حاسة الشم، ويمكن أن تتسبب في تفرحات الفم أو جفاف الفم، مما يجعل من الصعب علينا بلع الغذاء بصورة مناسبة.

وتصبح عملية إدراكنا لهذه الآثار من الأدوية ضرورية حتى يتم تنظيم البرنامج الغذائي المناسب مع حالتنا الصحية. وهناك بعض الأدوية الأخرى التي تتسبب في الغثيان أو تهيج جهازنا الهضمي، كما ويمكن أن تؤثر بعض الأدوية على كفاءة امتصاصنا للعناصر الغذائية كالفيتامينات والمعادن ومدى استفادة جسمنا منها.

فمثلا، هنالك بعض الأدوية التي تحتاج أن نتناولها على معدة فارغة «أو بالعامة على معدة فاضية»، أي أنه يتوجب تناولها قبل الغذاء بساعة، أو بعد الغذاء بثلاث ساعات، وذلك لأن الغذاء قد يتسبب في إبطاء الامتصاص وإبطاء مفعول الدواء، وهذا غالبا ما يكون الحال عند تناولنا لبعض المضادات الحيوية. فإذا كنت ممن يتناولون أي مضاد حيوي، علينا إذن قراءة النشرة الداخلية أو إستشارة الطبيب والإختصاصي عن كيفية تناول الدواء، فالسؤال مش عيب، والمبادرة خير من أي مكروه قد تصاب به نظير تناولنا الخاطف للأدوية، أو عدم

تتينا الكور أجواب

إستشارية التغذية الطبية والعلاجية

سواء أكانت بوصفة طبية، أو بدون وصفة طبية، فالعديد منا يتناول الأدوية، منها المسكنات أو أدوية الحساسية، أو من أجل التحكم في ضغط دمنا، أو علاج إضطراب غدة ما في جسمنا مثل الغدة الدرقية، أو التحكم في ضبط السكر في دمنا.

مأمونية وسلامة تناول الأدوية تعتبر من مسؤوليتنا كمستهلكين بالدرجة الأولى، وتوشي الحذر واجب عند تناولنا لأدويتنا مع مراعاة السؤال والإقدام على معرفة نتائج تناولنا لهذه الأدوية، أو حتى آلية عملها ومضاعفاتها. يستغرب البعض عن وجود علاقة بين ما نتناوله من «غذاء» وما نتناوله من «دواء»، فعمل مسألة تناولنا للأدوية قد لا تبدو وكأنها مسألة تغذوية بحد ذاتها، إلا أنه عند تناولنا للغذاء والدواء معا، فهي غالبا ما تتفاعل. وهذا ليس غريبا إذ تختلف كيمياء معدتنا وأمعاننا قبل وبعد عدة ساعات من تناول أية أغذية فالغذاء وما يفرزه جسمنا من مواد وأزيمات يمكن أن يؤثر على كفاءة امتصاصنا لبعض الأدوية من خلال تحسين أو إعاقة

ونحن على أبواب فصل الشتاء

أجواب
محمد شاهين



كان يطلق عليه الوصف التالي (البول ذنبه مبلول) فكانوا يقومون بمجموعة من الاعمال لتهيئة الارض واعدادها لاستقبال موسم الشتاء من جهة، وحمائتها مما قد ينتج عنه من اثار سلبية عليها اذا اهلنت من جهة اخرى.

فكنت في زمن الخير ترى المزارعين يعملون بجد واجتهاد في تسميد الارض بالسماد الطبيعي ومن ثم حرثتها وطمر السماد وتتهيئتها لاستقبال خيرات السماء، كما كانوا يقومون بتنظيف الاراضي المزروعة بالاشجار المثمرة من الاعشاب والاغصان الجافة والزائدة، وتنظيف مجاري المياه، لتكون قادرة على تصريف مياه الامطار الزائدة عن الحاجة وغيرها من الاعمال الاخرى اللازمة لتتهيئتها للزراعة الناجحة في الوقت المناسب.

وشكلت الاشجار الحرجية المتنوعة ونباتات الزينة مصدراً آخر للدخل إضافة الى فولدها الاخرى المتمثلة في تثبيت التربة وحمائتها من الانجراف والتصحر، وحماية الاشجار المثمرة من الرياح العاتية والمساعدة على تطيف المناخ واعتداله صيفا وشتاء، وتهيئة بيئة مناسبة كمأوى للطيور وتكاثرها وحمائتها، وبذلك كله تتوافر بيئة جميلة جاذبة للسباحة الداخلية والخارجية، فهل نستدرك ما يمكن ان يكون قد فاتنا، ونتوكل على الله ونعود الى الأرض «أنا جميعا» التي تلعبنا من حنظتها وبقلاها وقناها وعادسها وصلها..!

الحي (الحارة) كن يتعاون دوريا مع بعضهم البعض في الاعمال المختلفة مثل: اعداد بعضها للتجفيف والبعض الاخر للحفاظ مملحة في الماء واعداد العرير من الفواكه المختلفة، وتوفير الكميات اللازمة من الحبوب والبقول والبصل والجاف والثوم والزعر والزيون والميرمية والتوابل وزيت الزيتون وزيت السمسم (السيرج) والطحينة والعسل والديس وغيرها، فكان المنزل يتحول الى بقالة صغيرة فيه كل ما تحتاجه سيدة المنزل.

فاذا اضفنا الى ذلك ما تجود به الارض المباركة في فصل الشتاء تحقيقا للتوازن الطبيعي بقدرة الله سبحانه وتعالى وواردته من نباتات ووقية مثل الملفوف والسبانخ والهنيديا والخيزر (الخيزرة) والحمصيص والعكوب وغيرها، إضافة الى الثمرة الذهبية (الحمصيات بانواعها) وما يتوافر من خيرات الماشية والدواجن والارانب والنخل التي لم يكن يخلو منها او من معظمها منزل وبذلك يكون قد تحقق للاسرة اكتفاء ذاتي وللأمة امن غذائي فلم تعد بحاجة الى الاستيراد ومشاكله ولم تعد عرضة لارتفاع الاسعار ونهبها للغلاء والابتزاز.

اما في المجال الزراعي، فقد شكلت المنتجات الزراعية المتنوعة في تلك الحقبة الجميلة المصدر الاساسي للدخل الوطني، والاكتفاء الذاتي لا سيما الحمصيات والحبوب والزيون والخضار وغيرها، لذلك كانت الزراعة تجد اقصى العناية من المزارعين على مدار ايام السنة، وبشكل خاص قبيل شهر ايلول الذي

لتصريف مياه الامطار يسر وسهولة وهناك من يقوم بتفقد الجدران واجراء الصيانة اللازمة لها، كما كانوا يحرصون على تنظيف مصارف المياه في ساحة الدار الواسعة (الحوش) وصيانتها ويفقدون مصارف المياه في الحي وصلاحياتها لتصريف المياه الى مجاريها الطبيعية، ودرم الحفر وتنظيف الشوارع والازقة والمرافق العامة امام الاماكن المخصصة لتربية الماشية والدواجن ويولتها، والمحافظة على سلامتها لمواجهة الظروف والاحوال الجوية، فهناك نجد كل ما يؤمن ذلك من اهتمام في الوقت المناسب لتوفير الامن والسلامة لهذه الكائنات الحية، التي قلما يخلو منها منزل، و تجد الرعاية والرفق من جميع افراد الاسرة ذكورا واناثا والشبي الجميل الذي كان سائدا بين الناس والذي نفتقده هذه الايام هو التعاون فيما بينهم (العونة) فالعمل اليوم في دار الحاج خالد مثلا وغدا او بعد غد في دار الشيخ حسن وهكذا الامر الذي ساعد على غرس الالفة والمودة فيما بين الناس.

منارل الاربعينيات .. بقبالات صغيرة

وفي مجال الاعمال المنزلية والتدبير المنزلي، كانت المرأة تلعب دورا رئيسا في الاعمال المنزلية والتدبير المنزلي فهي تحرص في موسم نضج الثمار وموسم الخضار الصيفية على توفير ما يلزم لبيتها من احتياجات في الوقت المناسب، والشبي المؤثر ان نساء

لقد اثارت العاصفة المشبعة بالغبار التي هبت علينا اواخر شهر ايلول شجنا عميقا، أعادني الى ذكريات عشتها في الاربعينيات من القرن الماضي الجميل.

وتأكدنا فان سرد ذكريات من الزمن الماضي، تصف النشاطات التي كان يقوم بها افراد المجتمع، سواء بشكل فردي او جماعي على مستوى الاسرة، او الحي (أي الحارة) وفق التعبير السائد آنذاك، فيه من الفائدة الشيء الكثير وأول ذلك حالة الاكتفاء الذاتي للأسرة من الخضراوات والبصل والثوم وما شابه، او ما يطلق عليه «مونة الشتاء»

فكانت تتم مجموعة من النشاطات، استعدادا لقدم - فصل الشتاء - فصل الخير والعطاء - حتى يمر هذا الفصل ببرد وسلام، ومنها في مجال المساكن وملحقاتها والمرافق العامة، حيث كانت البلدات تتحول الى ورتة عمل و الناس يعملون كأنهم خلية نحل كل في ميدان اختصاصه، فهناك من يقوم بتفقد الاسطحة - على اختلاف انواعها - فبعضها من الاسمنت، والاخر من القرميد او المدات الطينية واجراء ما تحتاجه من اعمال الصيانة اللازمة كي لا تتساقب منها مياه الامطار على الجدران او تنفذ الى داخل المنازل، والكل يحرص على تفقد المزاريب (الميازيب) وصلاحياتها