

Sri
MANAKULA



VINAYAGAR

Medical College and Hospital
An Autonomous Institution
Kalitheerthalkuppam, Puducherry - 605 107

Name of resource person: Dr. C. Suryakumar

Podcast title: மருந்து - உணவு

Dr. V. Shravan

இடைவினைகள்

Department: Pharmacology

Category: Public awareness

அனைவருக்கும் வணக்கம். நான் ச. சூர்யகுமார், உதவி பேராசிரியர் மருந்தியல் துறை. இன்று நான் “மருந்து - உணவு இடைவினைகள்” என்ற தலைப்பில் பேசப் போகிறேன்.

மருந்து - உணவு இடைவினைகள்:

மருந்து - உணவு இடைவினைகள் என்றால் என்ன? நாம் உட்கொள்ளும் மருந்துகள், நாம் உட்கொள்ளும் உணவுகளோடு சேர்ந்து சில எதிர்வினைகளை ஏற்படுத்த வல்லன. எனவே, எந்த உணவை உட்கொள்ள வேண்டுமெனவும், எந்த மருந்தோடு எந்த உணவை உட்கொள்ளக் கூடாது என்பதையும் அறிவது அவசியம். இதன் மூலம் தேவையில்லாத பக்க விளைவுகளை தவிர்க்கலாம்.

இப்பொழுது, தான் உட்கொள்ளும் மருந்துகள் மற்றும் உணவுகள் குறித்த சந்தேகங்களை நோயாளி ஒருவர் நம்மிடம் கேட்டறிவார்.

நோயாளி:

வணக்கம் டாக்டர்! நான் கிட்டத்தட்ட இரண்டு ஆண்டுகளாக இரத்த கொதிப்பிற்கான மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்கிறேன். நான் என்னென்ன உணவுகளைத் தவிர்ப்பது நல்லது?

டாக்டர்:

தாங்கள் இரத்த கொதிப்பிற்கான மருந்துகள் உட்கொள்வதால் 'திராட்சை மற்றும் சிட்ரஸ்' பழவகைகளைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

நோயாளி:

ஏன் டாக்டர்?

டாக்டர்:

ஏனென்றால், இந்த பழச்சார்கள் நம் உடம்பில் உள்ள 'சைட்டோக்ரோம்' (cytochrome) எனப்படும் நொதிகளின் (enzyme) உற்பத்தியை தடுக்க வல்லது. இந்நொதிகளே நீங்கள் உட்கொள்ளும் மருந்துகளின் சேரிமானம் மற்றும் செயல் முறைக்கு வழிவகுக்க வல்லன. இந்நொதிகள் தடைப்பட்டால் உடம்பில் உள்ள மருந்துகளின் அளவு அதிகரிக்கும். இதனால் தேவைக்கு அதிகமாகவே இரத்த அழுத்தம் குறைந்து 'ஹைபோடென்ஷன்' (Hypotension), அதாவது மிக குறைந்த இரத்த அழுத்தம் ஏற்படலாம். இது ஆபத்தை விளைவிக்கக் கூடும்.

நோயாளி:

மேலும் எந்த உணவுகளை தவிர்ப்பது நல்லது டாக்டர்?

டாக்டர்:

பொட்டாசியம் நிறைந்த உணவுகள், அதாவது வாழைப்பழம், உருளைகிழங்கு, மற்றும் தக்காளி போன்ற உணவுகளை தவிர்ப்பது நல்லது.

நோயாளி:

இந்த உணவுகளை உட்கொள்வதால் என்னென்ன விளைவுகள் ஏற்படலாம் டாக்டர்?

டாக்டர்:

உயர் இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்தும் மருந்துகள் உடலில் பொட்டாசியத்தின் அளவை அதிகரிக்கும். அதோடு இந்த பழங்களையும் உட்கொண்டால் அதித பொட்டாசியம் இரத்தத்தில் சேரும். இதனால் இருதய துடிப்பு அதிகரிப்பு, படபடப்புத் தன்மை அதிகரிக்கலாம். எனவே உயர் இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்தும் மருந்துகளை உட்கொள்ளும்போது இந்த பழவகைகளை தவிர்ப்பது நல்லது. மேலும் உப்புத்தன்மை அதிகமுள்ள உணவுகளையும் தவிர்ப்பது நல்லது.

நோயாளி:

நன்றி டாக்டர்! மேலும் நான் அன்றாடம் உணவுகளில் வேறு எதை எல்லாம் தவிர்க்கலாம் டாக்டர்?

டாக்டர்:

மேலும் தாங்கள் பால் மற்றும் பால் சார்ந்த உணவுகளோடு இந்த மருந்துகளை எடுத்துக்கொண்டால் மருந்துகளின் வீரியம் சற்றுக் குறைய வாய்ப்புள்ளது. எனவே இம் மருந்துகளை உணவுக்கு இரண்டு மணிநேரத்திற்குப் பிறகு எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

நோயாளி:

நன்றி டாக்டர்! நான் இன்று எனது உணவு பழக்கவழக்கங்களை எவ்வாறு அமைத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்று தெரிந்து கொண்டேன்.

டாக்டர்:

நன்றி ஐயா! இதுபோன்று நாம் எடுத்துக்கொள்ளும் மருந்துகள் மற்றும் உணவுகளுக்குள்ளே உள்ள இடைவினைகள் என்ன என்பதை மருத்துவரிடம் கேட்டறிந்து அதன்படி நடப்பதே நல்லது.

C. Suryakumar

Dr. Suryakumar.C

Signature of the Resource Person
Pharmacology Department
SMVMCH, Kalitheerthalkuppam
Puducherry

(M)

Dr. Shanmugam.V

M. Shanmugam
19/7/20

Signature of the HOD

Professor & Head
Pharmacology Department
SMVMCH, Kalitheerthalkuppam
Puducherry