

## 服用心血管药物饮食禁忌

对于一些需要长期服药的慢性病患者来说,吃药和日常饮食是“相辅相成”的,一旦食物与药物“相冲”,不仅药效降低,还可能引发严重后果。此外,同种药物,在一天中的不同时段服用,其疗效可能会有不同。

**服用以下四类心血管药,要注意饮食禁忌:**

### 1. 服他汀类降脂药:少吃西柚。

降脂药(他汀类)和西柚同服,会增加肝脏及肌肉毒性。他汀类药物是目前应用最广的一类降脂药,西柚中的活性成分会大大提高其在血液中的浓度。研究发现,高脂血症患者用一杯柚子汁送服一片洛伐他汀,与用一杯白水送服相比,前者血药浓度高出10~15倍。

### 2. 服降压药:少吃香蕉。

香蕉可提供降低血压的钾离子,能把过多的钠离子排出体外,从而减小其升压作用,减小对血管的损害。有研究表明,每天吃两根香蕉还可帮助改善血压状况。但在服用降血压药期间,尤其是调整药量阶段,最好少吃香蕉,否则可能加大药物的副作用,引起血压过低。

### 3. 服利尿剂:少喝咖啡。

咖啡因可以促进肾脏机能,有利尿作用。如果同时服用氢氯噻嗪、呋塞米等具有降压作用的利尿剂,使利尿作用增强,容易造成体内钠离子过度流失。

### 4. 服抗凝药:少吃绿叶蔬菜。

抗凝药如华法林等能抑制维生素K,因而抑制依赖维生素K的凝血因子,防止血块进一步形成。因此,服用华法林前后应避免吃大量的绿叶蔬菜,包括韭菜、菠菜、芦笋、苋菜、卷心菜、青豆角、芥菜、空心菜、豆苗等。

**服用心血管药找准最佳时段:**

1. **冠心病药:晨起后服用。**冠心病常在晨起后4~6小时内发生,上午6~12点发病率最高。通常1天服用1次的药物,可在早晨起床后服用;1天服用2次的药物,可分别在晨起后及下午3点左右各服用1次;1天服用3次的药物,可在晨起后、中午及傍晚依次服用。

2. **降压药:上午7点和下午2点服用。**人体血压变化起伏不定,通常在早上9点至11点、下午4点至6点之间血压较高,次日凌晨2点至3点最低。降压药物一般可在上午7点和下午2点服用,1日1次的宜在上午7点服用,切忌在临睡前或夜间服药。

3. **降脂药:晚上服用。**由于肝脏合成胆固醇的高峰期多在夜间,故某些他汀类降脂药物晚上或睡前服用比白天更有效。

张宇

摘编自《重庆科技报》