

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》