**راهنمای تداخل دارویی**

**منظور از تداخل دارویی عوارض ناخواسته ای است که از ترکیب و مصرف هم‌زمان دو یا چند دارو ناشی می‌شود، تداخل دارویی می‌تواند بین داروهای مختلف، داروهای تجویز شده توسط پزشک یا داروهای بدون نسخه، داروهای گیاهی، داروهای مکمل و حتی مکمل های ویتامینی، داروها و برخی خوارکی ها و غذاها رخ دهد.**

**تداخل دارویی زمانی که فرد داوریی بدون نسخه را همراه با داروی تجویز شده توسط پزشک مصرف می‌کند، اتفاق می‌افتد و یا تجویز دارویی جدید توسط پزشک است، بدون آنکه از داروهایی که بیمار مصرف می‌کند خبر داشته باشد، گاهی این مسئله تحت شرایط اوژانسی یا وقتی فرد تحت درمان توسط پزشکی غیر از پزشک همیشگی قرار می‌گیرد، این تداخل داروی برای فرد به وجود می‌آید.**

**توصیه می شود که بیماران هنگام مراجعه به پزشک، سایر داروهای مصرفی خود را همراه برده و به پزشک خود نشان دهند و توضیحات برشورهای داروها را مطالعه کنند.**

**تداخل دارویی مضر:**

**یک دارو می‌تواند از اثر بخشی داروی دیگر بکاهد، برای مثال قرص‌های جلوگیری از بارداری می‌توانند اثر برخی آنتی‌بیوتیک‌ها را کاهش دهند.**

**تداخل دارویی از راه‌های دیگری هم می‌تواند رخ دهد، آهن و کلسیم موجود در خوراکی ها، مکمل‌های ویتامینی و داروهای ضد اسید معده، در معده به آنتی‌بیوتیک‌ها چسبیده و جذب آن‌ها به داخل خون جلوگیری می‌کند، مثال ساده این موضوع، ممنوعیت مصرف آنتی بیوتیک خوراکی همراه با شیر است.**

**وقتی فردی داروهای ضد انعقاد مصرف می‌کند و خودسرانه به مصرف دارویی گیاهی که تقویت کننده اثر انعقادی است، بپردازد، احتمالا دچار خونریزی داخلی می‌شود.**

**نوشیدنی‌های الکلی نیز یکی از خوراکی های متداخل با داروها هستند، فردی که الکل مصرف می‌کند باید از عدم تداخل آن با داروها مطمئن شود، این مسئله بسیار مهم است و هر چه فرد تعداد بیشتری دارو مصرف کند، خطر این تداخلات افزایش می‌یابد.**

**تداخل دارویی مفید:**

**بعضی تداخلات دارویی می‌تواند مفید باشند، در واقع بعضی داروها می‌توانند قدرت داروی دیگر را افزایش یا عوارض آن را کاهش دهند، گاهی برای کاهش عارضه در گروهی از داروهای ضد درد، آن را با یک داروی ضد تهوع ترکیب می‌کنند، در برخی تداخلات دارویی نیز یک دارو می‌تواند اثر بخشی داروی دیگر را کاهش دهد.**

**نمونه ای از تداخلات دارویی:**

**آنتی بیوتیک‌ها از جمله خانواده کینولونها مثل سیپروفلوکساسین و لواکوبین در معده به کلسیم و آهن متصل می‌شوند و نمی‌توانند جذب بدن شوند، باید پس از مصرف لبنیات، مکمل‌های حاوی آهن، کلسیم و کپسول همزمان خودداری شود.**

**وتیامین k موجود در خوراکی هایی مانند کلم، کاهو، بروکلی، نخود، اسفناج، آووکادو و ... می‌تواند برای کسانی که داروهای رقیق کننده خون از جمله وارفارین استفاده می‌کنند خطرناک باشد در واقع نوسانات این ویتامین در بدن می‌تواند وارفارین را بی اثر کند و آثار انعقادی آن را کاهش دهد و احتمال لخته خونی بالا می‌رود.**

**بعضی از مواد غذایی منبع پتانسیم هستند مانند سبزیجات و موز که مصرف زیاد آن‌ها باعث کاهش اثر وارفارین می‌شود.**

**سیر از تشکیل لخته خون جلوگیری می‌کند و باعث افزایش رقت خون می شود، بیمارانی که وارفارین مصرف می کنند نباید بیشتر از یک حبه سیر در روز مصرف کنند زیرا ممکن است باعث رقیق شدن بیش از حد خون و احتمال خونریزی در بدن شود.**

**شیرین بیان حاوی گلیسیریزین است، ماده‌ای که فشار خون را افزایش می‌دهد بنابراین مصرف همزمان آن با داروی کاهنده فشار خون می‌تواند تاثیر دارو را کاهش دهد و فشار خون را در سطح خطرناکی بالا نگه دارد.**

**مصرف همزمان قرص ضد بارداری با داروی ریفامپین، ترکیبات پنی سیلین، تتراساکلین باعث کاهش اثر این قرص می شود.**

**مصرف چای 20 دقیقه قبل از خوردن استامینوفن باعث افزایش اثر بخشی این دارو می‌شود، کافئین موجود در قهوه و چای میزان جذب استامینوفن را افزایش می‌دهد، البته دوز بالای این ترکیب باعث آسیب کبدی می‌شود برای مثال نباید داروی ضد آسم مانند تئوفیلین را با نوشیدنی های حاوی کافئین مصرف کرد این در حالی است که استامینوفن با داروهای بی حس کننده باعث افزایش اثر می‌شود.**

**مصرف قرص آهن بستگی به سیستم فیزیولوژی بدن فرد دارد، بعضی از افراد با خوردن این قرص حساسیت دارند و با خوردن این دارو حالت تهوع و استفراغ به آن ها روی می دهد، بهتر است قرص آهن قبل شام مصرف شود.**

**مصرف میوه گریپ فروت برای کسانی که پیوند کلیه انجام می دهند فواید زیادی دارد.**

**کسانی که فشار خون دارند پتاسیم بدنشان بیشتر دفع می‌شود، این افراد باید با تغییر تغذیه رژیم غذایی پتاسیم بدن را تنظیم کنند.**

 **تداخلات دارویی به سه دسته تقسیم می شوند؛ دسته اول تداخل دارو با دارو  که ممکن است دو یا چند دارو با هم مصرف شود و در بدن واکنش منفی داشته باشند، دسته دوم تداخل دارو با بیماری فرد است و دسته سوم تداخل دارو با مواد خوراکی است.**

**آسپرین بهتر است با معده پر و همراه با آبمیوه و یا شیر مصرف شود، آسپرین چون سبب کاهش جذب ویتامین "ث" می‌شود بهتر است با آبمیوه مصرف شود و چون خود محرک معده است باید همراه با سیر، زنجبیل و چای سبز مصرف نشود.**

**خوردنی‌هایی که با مکمل‌های غذایی تداخل دارند:**

 **وقتی مکمل غذایی جدیدی مصرف می‌کنید، باید به پزشک اطلاع بدهید و از هر گونه تداخل و اثر احتمالی آن مطلع باشید.**

**مصرف قهوه و چای همراه مکمل‌های گیاهی حاوی ترکیب‌های مشابه کافئین می‌تواند به افزایش بیش از حد میزان مواد محرک منجر شود و عوارض جانبی مانند سردرد، لرزش و افزایش ضربان قلب در پی داشته باشد. کافئین می‌تواند مانع جذب ویتامین و مواد معدنی مانند آهن شود. بهتر است بین مصرف ویتامین و قهوه یا چای یک ساعت فاصله بیاندازید.**

**اگر آنتی‌بیوتیک مصرف می‌کنید، بهتر است تا پایان دوره درمان از مصرف پروبیوتیک‌ها صرف‌نظر کنید.**

**آنتی‌بیوتیک با برخی مکمل‌های غذایی مانند پروبیوتیک که حاوی باکتری زنده برای بهبود سلامت روده و دستگاه گوارش است، تداخل پیدا می‌کند. آنتی‌بیوتیک باکتری‌های مفید روده را می‌کشد.**

**برخی گیاهان و ادویه‌ها مانند سیر و زردچوبه ممکن است بر داروها و مکمل‌ها اثر بگذارند.**

**از مصرف داروی افسردگی مکمل‌های ضدافسردگی مانند «گل‌ راعی» بپرهیزید زیرا با دارو تداخل ایجاد می‌کند. مصرف این نوع مکمل‌ها همراه داروهای افسردگی باعث بروز سندرم سروتونین می‌شود، در نتیجه هورمون سروتونین به میزان خطرناکی افزایش پیدا می‌کند و عوارضی مانند گیجی، اضطراب و حتی تشنج در پی دارد.**

**برخی مواد غذایی مانند سبزیجات سبز تیره، زردآلو، کینوا، مغزها و شکلات، ترکیبی موسوم به «اگزالات» دارند که با جذب آهن و کلسیم تداخل پیدا می‌کند. پس مواد غذایی حاوی اگزالات را همراه مکمل‌های کلسیم یا آهن مصرف نکنید.**

**مواد غذایی انگور، توت‌ها، کاکائو، مغزها و تخمه‌ها نیز که پلی‌فنول بالایی دارند ممکن است مانع جذب برخی مواد مغذی مانند آهن و روی شوند و توصیه می‌شود که از مصرف همزمان این مواد غذایی و مکمل‌ها بپرهیزید.**

**تداخل مکمل‌ها با مواد غذایی چه علائمی دارد؟**

**علائم اصلی تداخل منفی مکمل‌های غذایی عبارت‌ از تهوع، استفراغ، سرگیجه، خستگی، سردرد، جوش یا کهیر، دل‌درد یا دل‌پیچه و تغییر ضربان قلب است.**

**اگر دچار هر کدام از این علائم شدید، بلافاصله به پزشک مراجعه کنید. اگر همزمان دارو و مکمل غذایی مصرف کنید، حتما با دکتر یا متخصص تغذیه مشورت کنید تا به میزان مناسب از این مکمل‌ها مصرف کنید و از خطرهای احتمالی پیشگیری نمایید.**

**بروز عوارض جانبی داروها، مسمومیت ناشی از داروها و یا عدم کارایی و اثر بخشی دارو در درمان بیماری در افرادی دیده می شود که مدت های طولانی از داروی خاصی استفاده کرده و تا حال مشکلی نداشته اند که ممکن است دلایل مختلفی برای بروز موارد فوق وجود داشته باشد، یکی از مهمترین مواردی که توجه چندانی به آن نشده تداخلات ایجاد شده توسط غذاها و نوشیدنی ها می تواند باشد. غذا دارای ترکیبات متنوع از جمله مواد معدنی، مواد آلی، پروتئین ها و ویتامین ها و..... بوده و از جمله عواملی است که می تواند بر میزان جذب و اثربخشی داروها در بدن تاثیر داشته و موجب کاهش اثر دارو و عدم درمان بیماری و یا افزایش اثر دارو و در نتیجه بروز عوارض جانبی و مسمومیت دارویی شوند.**

**سن افراد یا به عبارت بهتر در سالمندان و کودکان، ابتلاء فرد به بیماری های متعدد و استفاده همزمان از چند دارو به صورت همزمان و ابتلاء فرد به بیماری های کبدی و کلیوی از جمله عوامل مستعد کننده بروز تداخلات دارو- غذا هستند.**

**عامل مهم دیگر در بروز تداخلات دارو- غذا نوع داروی مصرفی بیمار است از جمله نحوه جذب و دفع و متابولیزه شدن دارو در بدن و همچنین نزدیک بودن مقدار دوز درمانی به دوز سمی دارو عنوان می شود و با توجه به نوع دارو و وضعیت سلامتی هر فرد باید توصیه های لازم صورت پذیرد.**

**دلایل تداخلات دارو – غذا:**

* **وجود غذا در معده یا روده جذب برخی از داروها را تحت تاثیر قرار می دهد به عنوان مثال تشکیل کمپلکس های نامحلول بین غذا و دارو (کاهش جذب قرص آهن همراه با غذاهای حاوی تانن مثل چای یا حاوی کلسیم مثل لبنیات و..) یا جذب سطحی داروها به غذاها که سبب کاهش جذب دارو می شود (همانند مصرف همزمان استامینوفن با غذاهای دارای پکتین و فیبر بالا که سبب تاخیر در جذب و شروع اثر دارو می شود) و یا تجزیه اسیدی داروهای حساس به اسید بخشی از پنی سیلین خوراکی در مصرف همزمان با غذا به دلیل افزایش مدت زمان ماندگاری در معده تجزیه شده و اثربخشی مناسب را نخواهد داشت.**
* **داروهایی که قلیایی ضعیف هستند در شرایط اسیدی و داروهای اسیدی ضعیف در شرایط قلیایی خوب حل می شوند و هر چه سرعت انحلال بالا رود سرعت جذب افزایش پیدا می کند. برخی از داروها هم برای اثر بخشی باید در قسمت خاصی از دستگاه گوارش باز شوند مثل بیزاکودیل یا دایجستیو و پانکراتین و سایر داروهایی که باید در روده باز شوند نباید همراه با شیر خورده شود چون شیر باعث افزایش سریعPH  معده و انحلال روکش این داروها شده و سبب بی اثر شدن دارو و در برخی موارد نیز باعث تحریکات شدید گوارشی و گاه بروز زخم معده می شود.**
* **میزان جذب داروهایی که نامحلول در آب هستند مثل گریزوفولوین و اسپیرنولاکتون و همچمین ویتامین های محلول در چربی در صورت مصرف همزمان با غذا خصوصا غذاهای چرب افزایش پیدا می کند.**
* **گاهی رقابت در جذب مواد غذایی و دارو اتفاق می افتد. بنابراین مصرف هورمون های تیروئیدی مثل لووتیروکسین با معده خالی و ترجیحاً نیم ساعت قبل از صبحانه توصیه می شود.**
* **سرعت تخلیه معده به حجم و نوع غذای مصرفی وابسته است و با مصرف غذاهای حاوی مقادیر زیاد فیبر، غذاهای چرب و پروتئین ها و مواد جامد با اندازه ذرات بزرگ (خوب نجویدن غذا) سبب کاهش سرعت تخلیه معده می شوند.**
* **غلظت برخی از داروها که حذف کبدی بالایی دارند در صورتیکه میزان داروی تجویز شده برای فرد بصورت ناشتا تنظیم شده باشد در مصرف همزمان با غذا بدلیل رقابت بین غذا و دارو بر سر آنزیمهای متابولیزه کننده دارو در خون افزایش یافته و احتمال مسمومیت دارویی افزایش پیدا می کند مثل کاپتوپریل، در نتیجه مصرف اینگونه داروها نیم ساعت تا یکساعت  قبل یا دو ساعت پس از غذا  توصیه می شود.**
* **سوء تغذیه در افراد و همچنین در سالمندان، باعث کاهش آلبومین سرم شده، بنابراین در مورد داروهایی که اتصال بالایی به آلبومین سرم دارند باعث افزایش سطح خونی این داروها و بروز مسمومیت دارویی در بیمار می شود.**
* **برخی از غذاها و دم کرده ها و دمنوش های گیاهی بر آنزیم های متابولیزه کننده داروها اثر گذاشته که این اثر می تواند به صورت مهاری و یا القایی بر روی آنزیمها شده و با توجه به نوع اثر خود تداخلات متفاوتی داشته باشد. به عنوان مثال میوه گریپ فروت از این دسته می باشد که این تداخل در مورد داروهایی که فراهمی زیستی کمی داشته و در دیواره روده متابولیزه می شوند مهم تر بوده و اثر آن تا 72 ساعت پس از مصرف گریپ فروت و تولید مجدد آنزیم باقی می ماند بنابراین در مصرف همزمان این میوه با داروهای فشارخون، داروهای مهار کننده ایمنی بدن، آنتی هیستامین ها و استاتین ها و داروهای ضد ویروس اهمیت ویژه ای پیدا می کند.**
* **گاهی تغییر زمان تجویز دارو  به صورت یک ساعت قبل یا دو ساعت پس از مصرف دارو می تواند  عامل باز دارنده مهمی در بروز دسته ای از این تداخلات (عمدتا تداخلات فیزیکی) باشد ولی در بسیاری از موارد تغییر دوز دارو یا تغییر رژیم غذایی ضروری به نظر می رسد.**
* **برخی از غذاها بر روی دفع ادراری داروها موثر هستند از جمله رژیم غذایی پر نمک سبب افزایش دفع ادراری داروی لیتیوم و کاهش غلظت خونی آن می شود.**
* **بعضی از غذاها سبب تغییر اسیدیته یا PH  ادرار می شوند و تغییر اسیدیته اگر سبب افزایش شکل یونیزه داروهای اسیدی و بازی ضعیف شود می تواند موجب کاهش بازجذب این داروها در مجاری ادراری و افزایش دفع آنها گردد البته این اتفاق در صورتی که رژیم غذایی منحصراً از یک گروه غذایی انتخاب شود دیده می شود مثل رژیمهای خاص لاغری و ...**
* **عصاره شیرین بیان سبب افزایش بازجذب سدیم، ادم و افزایش فشار خون و کاهش سدیم خون و افزایش غلظت کورتیزول و در نتیجه کاهش اثر بخشی داروهای ضد فشار خون و دیورتیکها می شود.**
* **در بعضی از موارد غذاها بدون اینکه تغییری در غلظت خونی داروها ایجاد کنند سبب تغییر در پاسخ بیمار نسبت به دارو می شوند که این تغییر می تواند باعث افزایش اثر دارو باشد، مثل استفاده همزمان از وارفارین با پیاز و سیر و انبه و ... می تواند منجر به خونریزی های شدید شود. در مورد مصرف همزمان داروهای ضد افسردگی مهار کننده مونو آمینو اکسیداز با غذاهای حاوی تیرامین مثل غذاهای تخمیری و پنیر کهنه و ... سبب جلوگیری از تجزیه تیرامین در دستگاه گوارش و در نتیجه افزایش جذب تیرامین و در نتیجه آزاد شدن نور اپی نفرین و افزایش بحرانی فشار خون می شود. مصرف همزمان ریتالین و آمفتامین ها و تئوفیلین با کافئین (در مصرف بالای چای یا قهوه) افزایش اثرات تحریکی سیستم عصبی و در نتیجه لرزش و عصبی شدن و اختلالات خواب می شود.**
* **مصرف داروها با غذاهایی که دارای اثر متضاد هستند ممکن است سبب کاهش اثر درمانی دارو شود مثل مصرف همزمان وارفارین با غذاهای غنی از ویتامین K همانند جگر و سبزیجات با برگ تیره و ...**

**با افزایش سن و ظاهر شدن بیماری‌های مزمن، معمولاً افراد به داروهای تجویز شده توسط پزشک نیاز دارند. بسیاری از مردم از محصولات و مکمل های بدون نسخه برای رفع نیازهای سلامتی خود استفاده می کنند.**

**با توجه به اینکه استفاده از مکمل‌های غذایی و داروها، به‌ویژه در میان افراد سالمند رایج است، مصرف همزمان برخی داروها و مکمل‌ها می‌تواند عواقب خطرناک و حتی تهدیدکننده زندگی برای آنها داشته باشد، بسیاری از افراد مکمل ها و داروهای تجویزی یا بدون نسخه (OTC) را بدون آگاهی از تداخلات بالقوه خطرناک آنها با بکدیگر ترکیب می کنند. ترکیب برخی مکمل‌های غذایی و داروها می‌تواند منجر به اثرات مضر مختلفی از جمله کاهش اثربخشی دارو، افزایش خطر سمیت دارو و عوارض جانبی غیرمنتظره شود.**

**مکمل ها و ترکیبات دارویی می توانند اثربخشی یکدیگر را کاهش دهند. برخی مکمل‌ها و ویتامین‌ها می‌توانند بر جذب یا متابولیسم داروهای تجویزی تأثیر بگذارند.**

**ویتامین B6 و لوودوپا: مصرف ویتامین B6 با لوودوپا دارویی برای بیماری پارکینسون، می تواند اثربخشی دارو را کاهش دهد. ویتامین K و داروهای رقیق کننده خون: ویتامین K می تواند اثرات داروهای رقیق کننده خون مانند وارفارین را خنثی کرده و احتمالاً اثربخشی آنها را کاهش دهد. اگر از داروهای رقیق کننده خون استفاده می کنید، قبل از مصرف مکمل های ویتامین K یا افزایش مصرف ویتامین K در رژیم غذایی با پزشک خود صحبت کنید.**

**داروهای جایگزین آهن یا کلسیم و هورمون تیروئید: برخی مکمل ها مانند آهن و کلسیم می توانند در جذب داروهای جایگزین هورمون تیروئید مانند لووتیروکسین اختلال ایجاد کنند. بهتر است این مکمل ها و داروهای جایگزین هورمون تیروئید را با فاصله حداقل چهار ساعت از یکدیگر مصرف کنید.**

**ترکیبات بالقوه مضر مکمل ها و داروها**

**ترکیبی از مکمل ها و داروها نیز وجود دارد که می تواند عوارض جانبی یا علائم خطرناکی ایجاد کند:**

**ویتامین C و آنتی اسیدهایی که حاوی آلومینیوم هستند: ویتامین C جذب آلومینیوم را از آنتی اسیدها (داروهایی مانند Tums) که اسید معده را خنثی می کند و به تسکین سوزش سر دل یا سوء هاضمه کمک می کند، افزایش می دهد. با این حال، مصرف ویتامین C و آنتی اسیدها با هم می تواند منجر به سطوح سمی آلومینیوم در بدن شود. بنابراین، آنها باید حداقل با فاصله دو ساعت از هم مصرف شوند.**

**ویتامین E و داروهای رقیق کننده خون: وقتی ویتامین E با داروهای رقیق کننده خون مانند وارفارین مصرف شود، خطر خونریزی را افزایش می دهد. اگر رقیق کننده خون مصرف می کنید، قبل از شروع مصرف ویتامین E با پزشک مشورت کنید.**

**خار مریم و داروهای مختلف: مکمل های خارمریم می توانند با بسیاری از داروها از جمله داروهای ضد افسردگی، قرص های ضد بارداری و رقیق کننده های خون تداخل داشته باشند. خار مریم می تواند اثربخشی این داروها را کاهش دهد و مخلوط کردن آنها می تواند اثرات مضری ایجاد کند.**

**ریشه شیرین بیان و داروهای ادرارآور یا داروهای فشار خون: مکمل های حاوی ریشه شیرین بیان می توانند با داروهای ادرارآور و داروهای فشار خون تداخل داشته باشند و عوارض جانبی آنها را بدتر کنند یا حتی باعث ایجاد مشکلات جدی مانند عدم تعادل پتاسیم یا نوسانات فشار خون در بدن شوند.**

**اگر داروی خاصی مصرف می کنید و به اضافه کردن مکمل به روتین روزانه خود فکر می کنید، با پزشک خود صحبت کنید.**

**اگر برای شما دارو تجویز می شود، مانند: داروهای هورمونی تیروئید باید با معده خالی مصرف شوند و حداقل چهار ساعت از مکمل ها فاصله داشته باشند، به خصوص اگر حاوی کلسیم و آهن باشند.**

**« سایر داروهای غدد درون ریز مانند داروی پوکی استخوان فوزاماکس و داروی دیابت ریبلسوس باید با معده خالی مصرف شوند و حداقل ۳۰ دقیقه از سایر داروها جدا مصرف شوند.»**

**به عنوان یک قاعده کلی، هنگام مصرف مکمل ها و داروهای خود حداقل دو ساعت بین مصرف آنها، فاصله بگذارید.**

**چه زمانی باید با پزشک تماس بگیرید**

**پزشک شما می‌تواند شما را راهنمایی کند که از چه ترکیباتی اجتناب کنید و چگونه از مکمل‌ها با داروها استفاده کنید.**

**به پزشک اطلاع دهید که آیا به آزمایش دارو یا مکمل جدیدی فکر می‌کنید، زیرا لزوماً از خطرات احتمالی آن اطلاعی ندارید.**

**"مکمل ها بی ضرر به نظر می رسند، اما اگر می خواهید مکمل جدیدی را شروع کنید، واقعا مهم است که با یک متخصص مشورت کنید."**

**چگونه خودتان تداخلات دارویی را بررسی کنید**

**همچنین می‌توانید هنگام مصرف داروهای خود از داروساز در مورد ترکیب دارو و مکمل سؤال کنید. داروسازان آموزش دیده اند و می توانند در مورد تداخلات دارویی، از جمله مواردی که می تواند با مکمل های غذایی رخ دهد، به شما اطلاعات کافی را منتقل کنند. آنها همچنین به پایگاه داده ها و ابزارهای جامعی دسترسی دارند که به آنها امکان می دهد تعاملات احتمالی را بررسی کنند.**

**یک داروساز می‌تواند به شما در مورد نحوه استفاده ایمن از مکمل‌ها، بررسی تداخلات، پیشنهاداتی در مورد زمان‌بندی دوزهای شما، یا ارائه جایگزین‌هایی به شما کمک کند. در برخی موارد، یک داروساز ممکن است بتواند تنظیم دوز را پیشنهاد دهد که می تواند به شما در جلوگیری از تداخل کمک کند.**

**مهم است که به داروساز فهرست کاملی از همه چیزهایی که مصرف می کنید، از داروهای تجویزی گرفته تا محصولات و مکمل های OTC، بدهید، زیرا این اطلاعات به او کمک می کند دقیق ترین ارزیابی را انجام دهد.**

**همچنین چندین پایگاه داده و ابزار آنلاین از منابع معتبر وجود دارد که می توانید از آنها برای بررسی تداخلات احتمالی داروها و مکمل ها به تنهایی استفاده کنید، از جمله:**

**:MedlinePlus این وب سایت توسط مؤسسه ملی بهداشت (NIH) حمایت می شود و توسط کتابخانه ملی پزشکی ایالات متحده مدیریت می شود. اطلاعات زیادی در مورد داروها از جمله تداخلات احتمالی بین آنها ارائه می دهد.**

**مرکز ملی سلامت تکمیلی: (NCCIH) وب سایت NCCIH توصیه های کلی در مورد استفاده ایمن از مکمل ها ارائه می دهد و مروری بر گیاهان و مکمل های خاص ارائه می دهد.**

**Drugs.com : این وب سایت یک منبع جامع برای بررسی تداخلات دارویی، گیاهان دارویی و مکمل ها است. می‌توانید نام داروها و یا مکمل‌هایی را که مصرف می‌کنید وارد کنید و هر گونه تداخلات شناخته شده را به شما نشان می‌دهد.**

**اگرچه این منابع می توانند اطلاعات مفیدی را ارائه دهند، اما جایگزین توصیه های پزشکی حرفه ای نیستند. همیشه قبل از شروع، توقف، یا تغییر رژیم دارو یا مکمل با پزشک خود یا داروساز مشورت کنید.**