امگا۳ را به همراه این داروها مصرف نکنید

23 شهریور 1404

امگا۳ از پرطرفدارترین مکمل‌های تغذیه‌ای است که به بهبود سلامت قلب و مغز و کاهش التهاب کمک می‌کند اما ترکیب آن با بعضی داروهای رایج ممکن است خطرساز باشد.

کارشناسان هشدار می‌دهند مصرف همزمان این اسید چرب با رقیق‌کننده‌های خون، داروهای فشار خون، آسپرین یا ایبوپروفن ممکن است اثر این داروها را تشدید کند و احتمال خونریزی یا افت فشار را بالا ببرد. بنابراین، پیش از مصرف امگا۳ مشورت با پزشک ضروری است.

براساس گزارشی از وب‌سایت «ایتینگ‌ول»، چهار گروه دارویی که نباید همزمان با امگا۳ مصرف شوند عبارتند از:

۱. رقیق‌کننده‌های خون

داروهایی مانند «وارفارین» (Coumadin)» «الیکوییس» و «زارلتو» با رقیق کردن خون از لخته شدن آن جلوگیری می‌کنند. از آنجا که اسیدهای چرب امگا۳ هم خاصیت رقیق‌کنندگی دارند، مصرف همزمان آن با این داروها ممکن است خطر خونریزی را به‌ویژه پس از جراحت یا جراحی افزایش دهد. «دفتر مکمل‌های غذایی موسسه ملی سلامت آمریکا» توصیه می‌کند افرادی که از این داروها استفاده می‌کنند، پیش از مصرف دز بالای امگا۳ با پزشک مشورت کنند.

۲. داروهای فشار خون

امگا۳ با گشاد کردن رگ‌ها، فشار خون را پایین می‌آورد که در حالت عادی مفید است اما مصرف همزمان آن با داروهای کاهش‌دهنده فشار خون مانند مهارکننده‌های «ای‌سی‌ئی» (ACE) بتابلاکرها یا دیورتیک‌ها ممکن است باعث افت بیش‌ازحد فشار شود. دکتر «جوزف مرکولا» می‌گوید: دزهای روزانه دو تا سه هزار میلی‌گرم امگا۳، فشار خون را تاحدی کاهش می‌دهد و بنابراین شاید لازم باشد که دز دارو تنظیم شود.

۳. آسپرین

مشاوره حال خوب- دکتر رویا درویش پیشه

به گزارش ایندیپندنت، آسپرین علاوه بر کاهش درد و التهاب، در دز پایین برای پیشگیری از حمله قلبی یا سکته مغزی تجویز می‌شود و با مهار تجمع پلاکت‌ها، از لخته شدن خون جلوگیری می‌کند. از آن رو که امگا۳ هم اثر مشابهی دارد، مصرف همزمان آنها، به‌ویژه در دز بالا، خطر خونریزی را در برخی موارد افزایش می‌دهد. با این حال، پژوهش‌ها در این زمینه نتایج متفاوتی نشان داده‌اند. برای مثال، یافته‌های پژوهش «فرامینگهام» (Framingham Heart Study) در آمریکا حاکی از آن است که میزان متفاوت امگا۳ در خون هر فرد بر نحوه تاثیر آسپرین بر سلامت قلبی–عروقی تاثیرگذار است. نتیجه‌گیری روشن است: ارزیابی وضعیت فردی و مشورت با پزشک اهمیت بسیار دارد.

۴. ایبوپروفن و سایر داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی

مسکن‌های بدون نسخه مانند ایبوپروفن و ناپروکسن گزینه‌های همیشگی برای تسکین درد هستند. با این حال، مصرف زیاد یا طولانی‌مدت آنها خطر خونریزی، به‌ویژه در دستگاه گوارش را افزایش می‌دهد. دز بالای امگا۳ در کنار «داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی» (NSAID) ممکن است این مشکل را تشدید کند. اگر به‌طور منظم از این مسکن‌ها استفاده می‌کنید و همزمان مکمل امگا۳ هم می‌خورید، بهتر است با پزشک مشورت کنید.

امگا۳ مکملی ارزشمند برای حفظ سلامت قلب، مغز و کنترل التهاب است، به‌خصوص اگر در وعده‌های غذایی‌تان به میزان کافی ماهی چرب نمی‌خورید، اما ممکن است با داروهایی مانند رقیق‌کننده‌های خون، داروهای فشار خون، آسپرین و ایبوپروفن تداخل داشته باشد. این موضوع به معنای کنار گذاشتن مکمل یا داروهای دیگر نیست، بلکه تاکیدی است بر ضرورت مشورت با پزشک تا بهترین و ایمن‌ترین برنامه درمانی را پیش از مصرف همزمان این داروها دریافت کنید.