

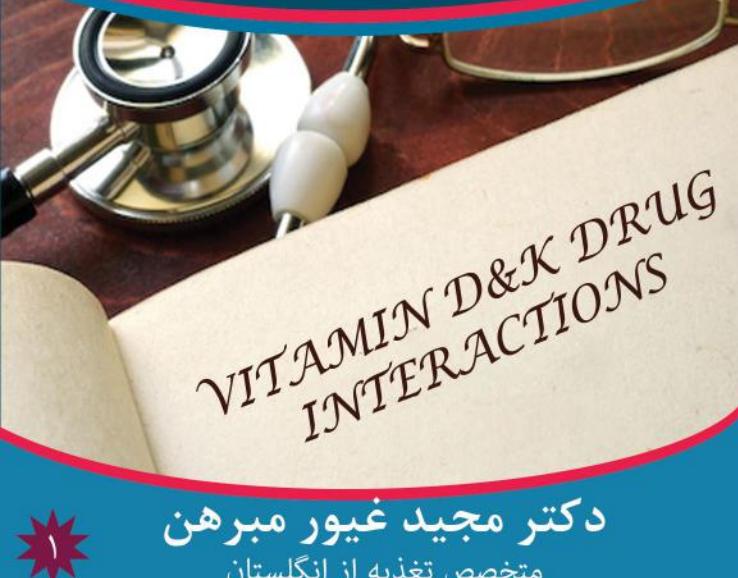


Mashhad University of  
Medical Sciences



# داخل دارو با ویتامین k و D

## Vitamin D & k Drug Interactions



دکتر مجید غیور مبرهن  
متخصص تغذیه از انگلستان

### ◀ تداخلات دارویی ویتامین K ▶

#### ◀ آنتی بیوتیک ها ▶

◀ مکانیسم: آنتی بیوتیک ها سبب کاهش ویتامین K در بدن می شوند.

◀ توصیه: مصرف روزانه ۸۰-۶۵ میلی گرم از ویتامین K، توصیه می شود.

#### ◀ کورتون ها ▶

◀ مکانیسم: مصرف طولانی مدت آن ها می تواند سبب کمبود این ویتامین در بدن شود.

◀ توصیه: مصرف روزانه ۸۰-۶۵ میلی گرم ویتامین K توصیه می شود.

#### ◀ گریزوپولوین ▶

◀ مکانیسم: گریزوپولوین، سبب کاهش ویتامین K در بدن می شود.

◀ توصیه: مصرف ویتامین K1 از طریق مولتی ویتامین ها توصیه می شود.

#### ◀ پارافین خوارکی (mineral oil) ▶

◀ مکانیسم: مصرف پارافین خوارکی جذب ویتامین K و بسیاری از ریز مغذی های دیگر در بدن را کاهش می دهد.

◀ توصیه: مصرف روزانه مولتی ویتامین مینرال با فاصله دو ساعته از پارافین خوارکی توصیه می شود. همچنین بهتر است پارافین خوارکی با معده خالی مصرف شود.

#### ◀ داروهای ضد تشنج به خصوص فنوباربیتال و فنی توئین ▶

◀ مکانیسم: فنوباربیتال و فنی توئین موجب کاهش این ویتامین در بدن می شوند.

◀ توصیه: در افراد تحت درمان تشنج، داروهای ضد تشنج به خصوص فنوباربیتال و فنی توئین، مصرف روزانه ویتامین K1 در کنار غذاهای غنی از ویتامین K مانند سبزیجات سبز برگدار توصیه می شود.



◀ توصیه: مصرف روزانه ۴۰۰-۱۵۰۰ واحد از ویتامین D توصیه می شود.

### ◀ ویتامین K ▶

### ◀ اشکال ویتامین K ▶

◀ فیلوکینون یا فیتونادیون K1

◀ مناکینون K2

◀ منادیون K3

### ◀ منابع ویتامین K ▶

◀ کاهو

◀ اسفناج

◀ کلم پیچ

◀ گل کلم

◀ زرده تخم مرغ

◀ روغن سویا

◀ جگر

◀ شیرگاو



## Vitamin D & k Drug Interactions

▪ توصیه: در افراد مصرف کننده گلسترامین، مصرف مولتی ویتامین مینرال با دوز بالا و با فاصله از گلسترامین توصیه می شود.

### ◀ کورتون ها ▶

▪ مکانیسم: کورتون ها توانایی بدن را در فعال سازی ویتامین D کاهش داده و سبب کاهش ویتامین D می شوند.

▪ توصیه: در افرادی که برای مدت زمان بیشتر از ۲ هفته از کورتون ها استفاده می کنند، مصرف روزانه ۱۵۰۰-۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم و ۵۰۰ واحد ویتامین D توصیه می شود.

### ◀ ایزونیازید ▶

▪ مکانیسم: مصرف داروهای ضد سل مثل ایزونیازید سبب کاهش ویتامین D بدن می شود.

▪ توصیه: در بیماران تحت درمان با داروهای ضد سل، مصرف ویتامین D به میزان روزانه ۴۰۰-۲۰۰ واحد توصیه می شود.

### ◀ داروهای ضد تشنج ▶

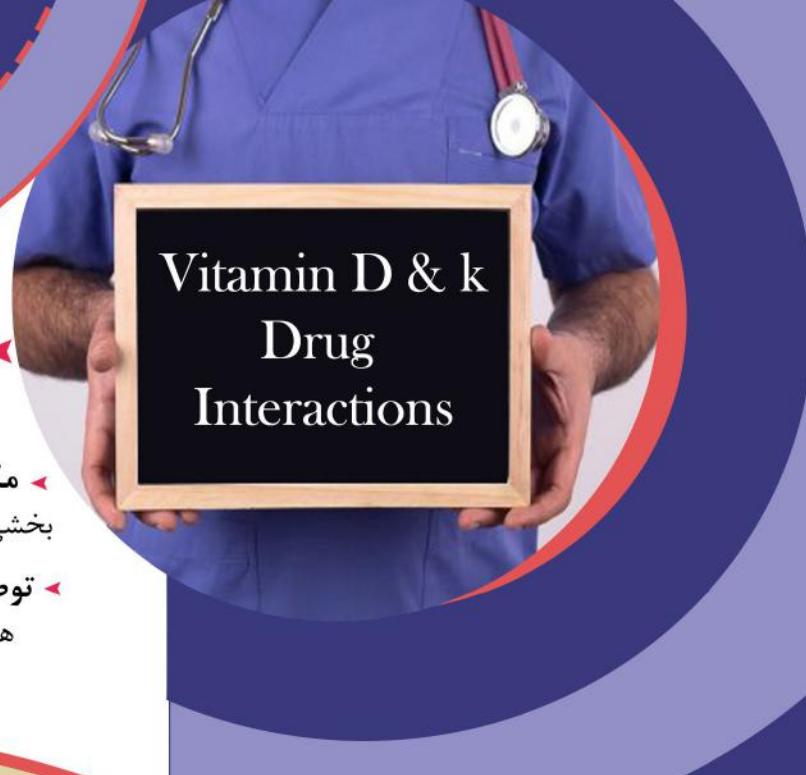
▪ مکانیسم: مصرف داروهای ضد تشنج به خصوص فنوباربیتال و فنی توئین فراهمی زیستی ویتامین D را در بدن کاهش می دهد.



### ◀ گلسترامین ▶

▪ مکانیسم: ترکیبات تجزیه کننده اسیدهای صفوایی سبب کاهش هضم و جذب چربی ها، ویتامین های محلول در چربی می شوند.

## Vitamin D & k Drug Interactions



### ◀ ویتامین D ▶

### ◀ اشکال ویتامین D ▶

▪ کلسی فرول

▪ کوله کلسی فرول

▪ ۱۵۰ دی هیدروکسی کوله کلسی فرول

▪ ارگوکلسی فرول

### ◀ منابع ویتامین D ▶

▪ نور آفتاب

▪ روغن کبد ماهی

▪ ماهی های سردابی

▪ کره

▪ زرده تخم مرغ