

22 nota bene!

A + B = ?

Вітаміни належать до тих безрецептурних лікарських засобів, які користуються попитом майже в усі пори року. Ці органічні речовини різної хімічної природи в невеликих кількостях необхідні для нормального обміну речовин і життєдіяльності людського організму. Багато вітамінів є попередниками коферментів, які беруть участь у ферментативних реакціях. В організмі вітаміни не синтезуються або синтезуються у недостатній кількості, тому їх одержують з їжею або ж приймають у середину. Як і будь-які інші лікарські засоби, вітаміни не завжди сумісні між собою та з іншими лікарськими речовинами

До слова,

один із найпростіших способів збагатити свій організм вітамінами — відмовитися від сигарет і алкоголю. Доведено, що у людей, які курять і вживають спиртні напої, дефіцит вітамінів на 30–40% більший, аніж у тих, хто веде здоровий спосіб життя

ПРОДУКТИ, БАГАТІ НА ВІТАМІН E:

будь-яка нерафінована рослинна олія (особливо оливкова), боби, горіхи, злаки, зелені листові овочі



ПРОДУКТИ, БАГАТІ НА КАРОТИН:

жовті та зелені овочі, сири, молоко, яйця, печінка, риба

ПРОДУКТИ, БАГАТІ НА ВІТАМІН C:

шипшина, чорна смородина, апельсини, грейпфрути, перець болгарський, щавель, зелена цибуля



Несумісність вітамінів із деякими лікарськими речовинами*

Вітамін	Несумісність	Причини несумісності
A	Кислоти	Руйнування вітаміну
A	Тироксин	Пригнічення функції передньої доли гіпофіза, зниження секреції тиреотропного гормона
B ₁	Адренолітики та симпатолітики	Послаблення гіпотензивного ефекту
B ₁	Пеніцилін	Гідроліз лактоного кільця пеніциліну
B ₁	Снодійні речовини	Послаблення снодійного ефекту
B ₁	Танін, стрихніну нітрат, хініну сульфат	Руйнування вітаміну
B ₂	Речовини лужного характеру	Руйнування вітаміну
B ₁₂	Окисники і відновники	Утворення ціаністого водню
B ₁₂	Солі важких металів	Руйнування вітаміну
B ₁₂	Речовини лужного характеру	Інактивація
C	Речовини, що містять залізо, мідь, срібло	Руйнування вітаміну
C	Гепарин, неодикумарин, фенілін	Послаблення антикоагуляційного ефекту
C	Натрію тіосульфат	Розклад натрію тіосульфату до сірчастого ангідриду та сірки
C	Натрію нітрат	Руйнування натрію нітрату (кисле середовище), утворення оксидів азоту
C	Саліцилати	Взаємоослаблення впливу на згортання крові
C	Еуфілін	Руйнування вітаміну
D	Йод і його препарати	Інактивація вітаміну (його окиснення)
E	Препарати заліза, срібла, окисники	Утворення неактивного токоферолхінону
H (біотин)	Окисники	Інактивація, перетворення в сульфобіотин і аденілову кислоту
K	Саліцилати, луги	Послаблення коагуляційного ефекту вітаміну під дією саліцилатів, руйнування його лугами
PP	Пітуїтрин	Зниження тону мускулатури матки

Несумісність вітамінів*

Вітаміни	Причини несумісності
B ₁ , B ₆ , B ₁₂ (при введенні в одному шприці)	Розкладання двох вітамінів, посилення алергічної дії вітаміну B ₁
B ₂ , B ₁₂	Змінюють метаболізм один одного
B ₁ , B ₂	Окиснення тіаміну бромідом
B ₆ , B ₁₂	Руйнування вітаміну B ₆
B ₁₂ , E, фолієва кислота	Руйнування через відмінності рН
B ₁₂ , PP	Руйнування вітаміну PP
B ₁₂ , C, E, фолієва кислота	Руйнування через відмінності рН
B ₁₂ , P	Руйнування вітаміну P іоном кобальту в молекулі вітаміну B ₁₂
A, D	Взаємне послаблення дії, настання недостатності вітаміну D при додаванні ретинолу й навпаки
D, E	Окиснення вітаміну E
A, C, D, E, K	Порушення обміну вітамінів
B ₁ , B ₂ , B ₆ , C, PP	Порушення обміну вітамінів
B ₂ , B ₆ , PP	Порушення обміну вітамінів
B ₁ , пантотенова кислота, PP	Порушення обміну вітамінів
B ₁ , B ₂ , B ₁₂ , фолієва кислота	Порушення обміну вітамінів
A, D	Порушення обміну вітамінів

Підготувала Лариса Дедишина

*Технологія ліків.

Навчально-методичний посібник за редакцією академіка УАН О.І. Тихонова