💊 मैग्नीशियम (Magnesium) के साथ नहीं लेनी चाहिए ऐसी 13 दवाएँ / supplements

1. एंटीबायोटिक्स (Tetracycline, Ciprofloxacin)

👉 **समस्या:** दवा का असर बंद हो जाता है

👉 मैग्नीशियम दवा के साथ चिपक जाता है, जिससे दवा शरीर में absorb ही नहीं होती।

👉 यह "क्लंप" बन जाता है जो शरीर नहीं ले पाता → infection ठीक नहीं होता

2. थायरॉयड की दवाएँ (Levothyroxine)

👉 **समस्या:** दवा का असर कम

👉 मैग्नीशियम दवा को शरीर में पहुंचने से रोक देता है।

👉 दवा का level disturb हो जाता है → थकान, वजन बढ़ना हो सकता है

3. हड्डियों की दवाएँ (Bisphosphonates – Alendronate)

👉 **समस्या:** दवा absorb नहीं होती

👉 मैग्नीशियम के कारण दवा पेट से खून में नहीं जाती।"

4. गैबापेंटिन (Gabapentin – nerve pain medicine)

👉 **समस्या:** असर कम हो जाता है

👉 मैग्नीशियम दवा को शरीर में absorb होने से पहले रोक देता है।

5. डाययूरेटिक्स (पानी की गोलियाँ)

👉 **समस्या:** शरीर में मैग्नीशियम कम या ज्यादा हो सकता है

👉 कुछ दवाएँ मैग्नीशियम को शरीर से निकाल देती हैं, कुछ उसका level बढ़ा देती हैं।

6. ब्लड प्रेशर की दवाएँ

👉 **समस्या:** BP बहुत ज्यादा कम हो सकता है
👉 मैग्नीशियम खुद BP कम करता है, और दवा के साथ मैग्नीशियम लेने से BP बहुत गिर सकता है।

7. कैल्शियम सप्लीमेंट

👉 **समस्या:** दोनों का absorption कम होता है।
👉 दोनों एक-दूसरे से compete करते हैं → शरीर ठीक से नहीं ले पाता।

8. जिंक (Zinc) सप्लीमेंट

👉 **समस्या:** absorption कम होता है।
👉 जिंक और मैग्नीशियम एक ही रास्ते से शरीर में जाते हैं → एक दूसरे को रोकते हैं।

9. प्रोटॉन पंप inhibitors (PPIs – acidity की दवाएँ)

👉 **समस्या:** मैग्नीशियम की कमी
👉 ये दवाएँ लंबे समय में शरीर से मैग्नीशियम कम कर देती हैं।

10. डिगॉक्सिन (heart medicine)

👉 **समस्या:** toxicity का खतरा
👉 मैग्नीशियम दवा के असर को बदल सकता है और साइड इफेक्ट बढ़ सकते हैं।

11. पेनिसिलामाइन (Penicillamine)

👉 **समस्या:** दवा बेअसर हो सकती है
👉 मैग्नीशियम इस दवा को absorb होने से रोकता है।

12. डायबिटीज की दवाएँ

👉 **समस्या:** शुगर नियंत्रण में बदलाव
👉 मैग्नीशियम sugar metabolism को बदल सकता है, जिससे दवा का असर भी प्रभावित हो सकता है।

13. एंटीवायरल (कुछ HIV दवाएँ)

👉 **समस्या:** दवा ठीक से काम नहीं करती
👉 मैग्नीशियम दवा को शरीर में absorb होने से रोक सकता है।

🔬 Magnesium क्यों समस्या करता है?

मैग्नीशियम 3 मुख्य तरीकों से दवाओं को प्रभावित करता है:

1. ❌ दवा के साथ चिपककर दवा को बेअसर कर देता है (Chelation effect)

👉 👉 जैसे: एंटीबायोटिक्स, थायरॉयड दवा
👉 मैग्नीशियम, दवा के साथ मिलकर एक ऐसा कण बना देता है जिसे शरीर absorb नहीं कर पाता।

2. ⚖️ दवा का level बदल देता है

👉 कभी असर कम, कभी ज्यादा
👉 दवा शरीर में कम या ज्यादा हो जाती है → इलाज गड़बड़ हो जाता है

3. ➕ दवा का असर बढ़ा देता है

👉 जैसे BP medicines
👉 दोनों मिलकर एक ही काम करते हैं → BP बहुत गिर सकता है

4. 🔽 शरीर से magnesium कम या ज्यादा कर देता है

👉 जैसे diuretics, PPIs
👉कुछ दवाएँ magnesium बाहर निकाल देती हैं या जमा कर देती हैं

⭐✅ **Patients के लिए Practical advice (Take home message)**

✓ Magnesium और दवा **साथ में न लें: magnesium और दवाएँ अलग-अलग समय पर लें।**

👉✓ कम से कम **2–4 घंटे का gap रखें**

✓ दवा हमेशा **पानी के साथ लें**

✓ मल्टीविटामिन/antacid में भी magnesium होता है→ label देखें

Dr. Megha Sharma

Associate Professor

Department of Pharmacology

R. D. Gardi Medical College

Surasa, Ujjian, MP, India

डॉ मेघा शर्मा

सह - प्राध्यापक

औषध विज्ञान विभाग

आर. डी. गार्डी मेडिकल कॉलेज

सुरसा, उज्जैन, मध्य प्रदेश, भारत