



BETEGTÁJÉKOZTATÓ

SYNCUMART SZEDŐ BETEGEK DIÉTÁJA

TÁJ/1349

Tisztelt Betegünk!

Szeretnénk egy egyszerű rövid tájékoztatást nyújtani a diéta szerepéről a Syncumart szedő betegeinknek, mert az befolyásolhatja az egyéni gyógyszeradagot.

A dolog lényege, hogy a véralvadáshoz szükséges egyik fehérje - a prothrombin - képződéséhez K-vitamin kell. A Syncumar azonban gátolja a K-vitamin hatását, ezért ha valaki Syncumart szed, nehezebben alvad meg a vére. Nyilvánvaló, hogy ha túl sok Syncumart szed valaki, akkor nagyon gátolt a vér alvadása, azaz veszélyesen vérvékennyé válik, ha viszont túl keveset, akkor meg újból kaphat könnyen trombózt a nem kellő mértékű alvadásgátló hatás miatt. Ezért a cél az, hogy meghatározott mértékű alvadásgátlást hozzunk létre. Ezt úgy érjük le, hogy egyénileg kiválasztjuk azt a Syncumar adagot, amely az INR szintet az eredeti normál érték 2,0 és 3,0 szorosára növeli. Tapasztalat szerint a egyénenként nagyon különböző az a Syncumar mennyiség, amivel ez elérhető. Van olyan beteg, akinek napi ½ tableta Syncumart kell szednie ehhez, de olyan is van, aki napi 5 tablettára szorul.

Ezt a különbséget több tényező okozza, de az egyik az, hogy az emberek különböző mennyiségben fogyasztanak K-vitamin tartalmú élelmiszert. Mivel a Syncumar a K-vitamin ellen hat, nyilvánvaló, hogy ha valaki olyasmint eszik, amiben sok a K-vitamin, több Syncumart kell szednie.

Amikor a kórházban beállítjuk az egyéni Syncumar adagot akkor, az a kórházi kószthoz viszonyítva megfelelő, ha a beteg otthonába távozik és megváltozik az étrendje, változik a Syncumar szükséglete is. Rendszerint emelni kell az adagot, hiszen odahaza általában több gyümölcsöt, paradicsomot, salátát stb. fogyasztanak. Betegeinken is tapasztaltuk, hogy mennyire befolyásolja a diéta a Syncumar szükségletet. Ha valaki egyszerre sok gyümölcsöt evett, melyekben sok a K-vitamin, megemelkedett a prothrombin szint, és emelnünk kellett a Syncumar adagját, hogy ismét a 20 és 30 % közé csökkenjen. Ezért rendszeresen figyelmeztetjük az általunk ellenőrzött betegeket, hogy kerüljék az egyszerre nagyobb mennyiségben zöldség-gyümölcs fogyasztását. Ez általában használt is, mert a gyógyszert rendszeresen szedő és a rendszeres ellenőrzéseken szabályszerűen (általában egy hónaponként) megjelenő betegeinknél a prothrombin szint az esetek többségében a kellő 2,0 és 3,0 közötti INR értéken van. Mégis előfordult, hogy „váratlanul” megemelkedett a prothrombin szint, mert a beteg olyasmint evett nagyon mennyiségben, amiben sok a K-vitamin, de ő erről nem tudott. Ezért éreztük szükségesnek, hogy ehhez tájékoztatást adjunk.

A különböző életfolyamatokhoz mindenképpen szükséges valamennyi K-vitamin a szervezetünkbe juttatni. Ennél a minimális szükségletnél – ami napi 20-40 mikrogramm – jóval többet kb. 5-10 szeresét tartalmaz a szokásos napi táplálék.

Az egyéni napi Syncumar adag épp annyi, ami ezt a rendelkezésre álló K-vitamin mennyiséget a kellő mértékben ellensúlyozza. Ha hirtelen a szokásosnál jóval nagyobb mennyiségű K-vitamint fogyaszt a beteg, már nem elég a beállított Syncumar adag, és megemelkedik a prothrombin szint ezért emelnünk kell a Syncumar adagját is. Hogy ezt elkerüljük, az egyszerűség kedvéért a különböző tápanyagokat (ételeket) három csoportra osztottuk.

Az első csoportba azok az ételek (tápanyagok) vannak, melyek K-vitamint tartalma nagyon alacsony, ezek fogyasztása nem befolyásolja a prothrombin szintet ez által a Syncumar adagot sem. Ide tartoznak a húsfélék, hal, kenyér, burgonya, rizs, tésztafélék, sajt, tej.

A második csoportban azok az ételek szerepelnek, amelyeknek közepes mértékben tartalmaznak K-vitamint, ezeket a szokásos mennyiségben fogyasztatják a Syncumart szedő betegek ezekből csak egyébként is túlzott mennyiségek emelik meg a prothrombin szintet. Ilyenek pl. vaj, étolaj, répapaféségek, gomba, uborka, zöldbab, alma, narancs.



BETEGTÁJÉKOZTATÓ

SYNCUMART SZEDŐ BETEGEK DIÉTÁJA

TÁJ/1349

Végül a harmadik csoportban vannak azok az ételek, amelyek fogyasztása mindenképpen korlátozandó - de nem teljesen tiltott! -, mert igen magas a K-vitamin tartalmuk. Ilyen pl. a tojás, máj, saláta, spenót, karfiol, málna, eper, paradicsom, paprika, brokkoli, spárga (aszparagusz), káposzta. Ezekre kell igazán odafigyelni, az alvadásgátolt beteg lehetőleg ezekből csak korlátozott mértékben fogyasszon, de ami még ennél is fontosabb, hogy a korlátozott fogyasztás is egyenletes legyen. Tehát ha valaki tojásrántottát eszik, megehet 1-2 tojást, de akkor ne egye azt salátával. Ezekből az ételekből kerülni a napi 10 dkg-nál nagyobb adagok fogyasztását.

Jelen tájékoztatónk valóban csak tájékoztató és nem szigorú előírás és nem elriasztani akarjuk az alvadásgátló gyógyszert szedő betegeinket. A Syncumar rendszeres és jól ellenőrzött szedése olyan biztonságot jelent, ami mindenképpen megéri azt a kis odafigyelést, amit tájékoztatónkkal is segíteni próbálunk.

Ne feledjük persze, hogy a diéta, csak az egyik tényező, amire valamelyest oda kell figyelni. A Syncumarral együtt szedett gyógyszerek is más hatásmechanizmussal befolyásolják a prothrombin szintet, ezért mindig kérdezzük meg az ellenőrzést végző kezelőorvost, hogy nem kell-e módosítani a Syncumar adagját. Különösen arra, kell odafigyelni, hogy a rheuma-gyógyszerek fokozzák a Syncumar hatását, ilyenek az Indomethacinum, Naprozyne, Voltaren, Aspirin, Kalmopyrin, Colfarit stb. Mivel a különböző gyógyszerek is különböző mértékben befolyásolják a Syncumar hatását, az a legbiztonságosabb, ha az új gyógyszer szedésekor gyakoribbá tesszük az ellenőrzések számát. A fájdalomcsillapítók közül az Algopyrin, a Demalgon nem befolyásolják a Syncumar szedését, mint ahogy a „közönséges” antibiotikumok sem Maripen, Potesept, Sumetrolim stb. sem.

Szeszesital fogyasztása általában nem javasolt, de ünnepnapokon elfogyasztott egy pohár bor vagy pezsgő nem okoz gondot. Nagy mennyiségű alkohol fogyasztását mindenképpen kerülje.