

Tájékoztató Syncumart szedő betegeknek

A Syncumart szedő betegeknek szükséges egy egyszerű és rövid tájékoztatást nyújtani a diéta szerepéről, mivel ez befolyásolhatja az egyéni gyógyszeradagot.

A dolog lényege, hogy a véralvadáshoz szükséges egyik fehérje /a prothrombin/ képződéséhez a K vitamin kell. A Syncumar azonban gátolja a K vitamin hatását, ezért nehezebben alvad a vére, ha valaki Syncumart szed. Nyilvánvaló, hogy ha túl sok Syncumart szed valaki, akkor nagyon gátolt a vér alvadása, azaz veszélyesen vérezkennyé válik, ha viszont túl keveset, akkor meg könnyen kaphat újból trombózt a nem kellő mértékű alvadásgátló hatás miatt. Ezért a cél az, hogy meghatározott mértékű alvadásgátlást hozunk létre. Ezt úgy érjük el, hogy egyénileg kiválasztjuk azt a Syncumar adagot, amely a prothrombin szintet az eredeti /normál/ érték 20 - 30%-a közé csökkenti. Tapasztalat szerint a betegekben nagyon különböző az a Syncumar mennyiség, amivel ez elérhető, van olyan betegünk, akinek naponta 1/2 tbl. Syncumart kell szednie, de olyan is van, aki napi 5 tablettára szorul.

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

Amikor a kórházban beállítják az egyéni Syncumar - adagot, akkor az a kórházi kószthoz viszonyítva megfelelő, ha a beteg az 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 zöldségféléket, vagy gyümölcsöt evett /melyekben sok a K vitamin/, megemelkedett a prothrombin – szint, és emelnünk kellett a Syncumar adagját, hogy ismét a 20 - 30% közé csökkenjen. Ezért rendszeresen figyelmeztetjük az általunk ellenőrzött betegeket, hogy kerüljék az egyszerre nagyobb mennyiségű zöldség- gyümölcs fogyasztását. Ez általában használ is, mert a gyógyszert rendszeresen szedő, és a rendszeresen szabályszerűen /általában kéthónaponként / megjelenő betegeinknél a prothrombin –szint az esetek többségében a kellő /20-30%/ közötti értéken van. Mégis előfordult, hogy „váratlanul” megemelkedett a prothrombin –szint, mert a beteg olyasmit evett, nagyobb mennyiségben, amiben sok a K vitamin, de erről nem tudott. Ezért éreztük szükségesnek, hogy e tájékoztatást megadjuk.

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

Az egyéni napi Syncumar adag épp annyi, hogy 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 csoportba osztottuk.

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

- A második csoportba azok szerepelnek, amelyek közepes mértékben tartalmaznak K vitamint, ezeket a szokásos mennyiségbe fogyaszthatják a Syncumart szedő betegek, ezekből csak az egyébként is túlzott mennyiségek emelik a prothrombin – szintet. Ilyenek a vaj, étolaj, répaféleségek, gomba, uborka, zöldbab, alma, narancs.
- A harmadik csoportban vannak azok az ételek, amelyek fogyasztása mindenképpen korlátozandó, /de nem teljesen eltiltott,/ mert igen magas a K vitamin tartalmuk. Ilyenek a tojás, a máj, a saláta, a spenót, a karfiol, a málna, az eper, a paradicsom, a paprika, a brokkoli, asparagusz, káposzta. Ezekre kell igazán odafigyelni, az alvadásgátolt beteg lehetőleg ezekből csak korlátozott mértékben fogyasszon, de ami ennél is fontosabb, hogy a korlátozott fogyasztás is egyenletes legyen. / Tehát, ha valaki tojásrántottát eszik, megehet 1- 2 tojást, de akkor ezt ne egye salátával. Ezekből az ételekből kerülni kell a napi 10 dekánál nagyobb adagok fogyasztását.

Jelen tájékoztató csak tájékoztató jellegű és nem szigorú előírás, segíteni, és nem elriasztani akarjuk az alvadásgátló gyógyszert / Syncumart / szedő betegeinket. A Syncumar rendszeres és jól ellenőrzött szedése olyan biztonságot jelent, ami mindenképpen megéri a kis „odafigyelést” amit írásunkkal segíteni kívánunk.

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 orvost, hogy nem kell-e módosítani a Syncumar adagját. Különösen arra kell odafigyelni, hogy a rheuma – gyógyszerek fokozzák a Syncumar hatást, ilyenek az Indomethacin, Naprozin, Voltaren, az Aspirin, / Kalmopyrin, Cofarit / stb. Mivel a különböző gyógyszerek is különböző mértékben befolyásolják a Syncumar hatását, az a legbiztonságosabb, hogy 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./

Az alkohol fogyasztás nagymértékben befolyásolja a Syncumar hatását, ezért az alvadásgátolt beteg ne fogyasszon szeszes italt!