

Syncumar vagy Marfarin tablettát szedő betegek diétája

A dolog lényege, hogy a véralvadáshoz szükséges egyik fehérje (a prothrombin) képződéséhez K vitamin kell. A Syncumar vagy Marfarin azonban gátolja a K vitamin hatását, ezért nehezebben alvad a vére annak, aki Syncumart szed.

Nyilvánvaló, hogy ha túl sok Syncumart vagy Marfarint 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 mennyiségű alvadásgátló hatása miatt.

Ezért a cél az, hogy meghatározott mértékű alvadásgátlást hozzunk létre. Ezt úgy érjük el, hogy egyénileg kiválasztjuk azt a Syncumar vagy Marfarin adagot, amely a prothrombin szintet az eredeti (normál) érték 20 és 30%-a közé csökkenti.

Tapasztalat szerint a betegekben nagyon különböző az a Syncumar vagy marfarin mennyiség, amivel ez elérhető. Van olyan beteg, akinek napi 1 mg Syncumart vagy Marfarint kell szednie ehhez, de olyan is van, aki napi 10 mg-ra szorul. Ezt a különbséget több tényező okozza, de az egyik az, hogy az emberek különböző mennyiségben fogyasztanak K vitamin tartalmú élelmiszert. Mivel a Syncumar vagy Marfarin a K vitamin ellen hat, nyilvánvaló, hogy ha valaki olyasmit eszik, amiben sok a K vitamin, több Syncumart vagy Marfarint kell szednie.

Tapasztalatok szerint a diéta nagyon befolyásolja a Syncumar vagy Marfarin szedését. Ha valaki egyszerre sok zöldségfélét vagy gyümölcsöt evett (melyekben sok a K vitamin), megemelkedett a prothrombin szint, és emelni kell a Syncumar vagy Marfarin adagját, hogy ismét 20 és 30% közé csökkenjen.

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

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

Az első csoportban azok az ételek (tápanyagok) vannak, melyek K vitamin tartalma nagyon alacsony, ezek fogyasztása nem befolyásolja a prothrombin szintet, és ezáltal a Syncumar vagy Marfarin adagot sem. Ide tartoznak a húsfélék, hal, kenyér, burgonya, rizs, tésztafélék, sajt, tej.

A második csoportban azok szerepelnek, amelyek közepes mértékben tartalmaznak K vitamint, ezeket a szokásos mennyiségben fogyaszthatják a Syncumart vagy Marfarint szedő betegek. Ezekből csak az egyébként is túlzott mennyiségek emelik meg a prothrombin szintet. Ilyenek a vaj, étolaj, répaféleségek, gomba, uborka, zöldbab, alma narancs.

Végül a harmadik csoportban vannak azok az ételek, amelyek fogyasztása mindenképpen korlátozandó (de

nem teljesen tiltott), mert igen magas a K vitamin tartalmuk. Ilyenek a tojás, máj, saláta, spenót, karfiol, málna, eper, paradicsom, paprika, brokkoli, spárga, káposzta. Ezekre kell igazán odafigyelni, az alvadásgátló 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 kell a napi 10 dekánál nagyobb adagok fogyasztását.

Ne feledjük, hogy a diéta csak az egyik tényező, amelyre valamelyest oda kell figyelnünk. A Syncumarral vagy Marfarinnal 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 vagy Marfarin adagját. Különösen arra kell odafigyelni, hogy a reuma gyógyszerek fokozzák a Syncumar vagy Marfarin hatását. Ilyenek az Indomethacilin, Naprozyn, Voltaren, az Aspirin (Kalmopyrin, Colfaril), stb.

Mivel a különböző gyógyszerek is különböző mértékben befolyásolják a Syncumar vagy Marfarin 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 vagy Marfarin szedését, mint ahogy a közönséges antibiotikum sem (Maripen, Potesept, Sumetrolin, stb) sem.

Alkohol fogyasztás nagy mértékben befolyásolja a Syncumar vagy Marfarin hatását, ezért az alvadásgátló beteg ne fogyasszon szeszes italt.