

Syncumar

Betegeinkben is tapasztaltuk, hogy mennyire befolyásolja a diéta a Syncumar szükségletet: ha valaki egyszerre sok zöldséget vagy gyümölcsöt evett (melyekben sok a K vitamin) megemelkedett a prothrombin szint, és emelünk kellett a Syncumar adagját, hogy ismét a 20 és 30% közé csökkenjen. Ezért rendszeresen figyelmeztettük a mi általunk ellenőrzött betegeket, hogy kerüljék az egyszerre nagyobb mennyiségű zöldség-gyümölcs fogyasztását. Ez általában használt is, mert a gyógyszert rendszeresen szedő, és rendszeres ellenőrzéseken szabályszerűen (általában két havonként) megjelenő betegeinknél a prothrombin-szint az esetek többségében a kellő (20 és 30%) közötti értékben van. Mégis előfordult, hogy "váratlanul" megemelkedett a prothrombin-szint, mert a beteg olyasmit evett nagyobb mennyiségben, amelyben sok K vitamin volt, de ő erről nem tudott. Ezért éreztük szükségesnek, hogy ezt a 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, napi táplálék. Egy egyéni napi Syncumar adag épp annyi, ami ezt a rendelkezésre álló K vitamin mennyiségek kellő mértékben ellensúlyozza. Ha emelkedik a prothrombin szint, ezért emelnünk kell a Syncumar adagot is. Hogy ezt elkerüljük, az egyszerűség kedvéért a különböző tápanyagokat (ételeket) három csoportra osztottuk. Az első csoportban azok az ételek (tápanyagok) vannak, amelyek K vitamint tartalma nagyon alacsony, ezek fogyasztása nem befolyásolja a prothrombin szintet, és ezáltal a Syncumar adagot sem. Ide tartoznak a húsfélék, hal, kenyér, burgonya, rizs, tésztafélék, sajt, tej. Második csoportban azok szerepelnek, amelyek közepes mértékben tartalmazznak K vitamint, ezeket a szokásos mennyiségben fogyaszthatják a Syncumart szedő betegek, ezekből egyébként a túlzott mennyiségek emelhetik meg a prothrombin szintet: vaj, étolaj, répafeleségek, gomba, uborka, zöldbab, alma, narancs. Végül a harmadik csoportban vannak azok az ételek, amelyek fogyasztása mindenképpen korlátozandó (de nem teljesen eltiltott) mert magas a K vitamin tartalmuk. Ilyenek: a tojás, máj, saláta, spenót, karfiol, a málna, az eper, a paradicsom, a paprika, a brokkoli, a káposzta. Ezekre kell igazán odafigyelni, még ennél is fontosabb, hogy a korlátozott fogyasztás is egyenes leegyen. Ezekből az ételekből kerülni kell a napi 10 dkg-nál nagyobb adagok fogyasztását. Jelen tájékoztató valóban csak tájékoztató és nem szigorú előírás: segíteni és nem elriasztani akarjuk az alvadásgátló gyógyszert szedő betegeket. A Syncumar rendszeres és jól ellenőrzött szedése olyan biztonságot jelent, ami mindenképpen megéri azt a kis odafigyelést amint írásunkkal segíteni kívántunk. 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 Indometacin, Naprozyn, Voltaren, Aspiryn stb. Mivel a különböző gyógyszerek is különböző mértékben befolyásolják a Syncumar hatását, ezért a legbiztonságosabb az, hogy az új gyógyszer szedésekor gyakoribbá tesszük az ellenőrzések számát. A fájdalomcsillapítók közül az Algorin, a Demalgon nem befolyásolják a Syncumar szedését, mint ahogy a közönséges antibiotikumok sem. Az alkohol fogyasztása nagymértékben befolyásolja a Syncumar hatását, ezért az alvadásgátló beteg nem fogyasszon szeszes italt.

Syncumar és a gyógyszerek kölcsönhatása

Mivel az Ön betegsége vérrög képződésének fokozott veszélyével jár, alvadásgátló szedésére van szüksége.

Az Ön által szedett Syncumar nevű gyógyszer a K-vitamin hatását gátolja, amely a véralkotáshoz szükséges egyik fehérje (prothrombin) képződéséhez kell. Tehát gátolva a K-vitamint, nem képződik kellő mennyiségű prothrombin, így a véralkotás is gátolt lesz. Természetesen ha túl sok Syncumar-t szed, akkor ez a hatás túlfokozódva, veszélyes vérzést okozhat, ha pedig túl keveset, az vérrög (thrombosis) kialakulásához vezethet. A kellő hatás elérése mindig egyéni beállítást igényel, az eredeti prothrombin szint 20 - 30 %-át kell elérnünk, ez INR 2,0 - 3,0 közötti értéket jelent. A tapasztalat szerint nagyon különböző az a Syncumar mennyiség, amivel ez elérhető, van olyan beteg, akinek napi 1 mg adása elegendő, de olyan is van, aki napi 6 mg, esetleg e feletti dózis szedésére szorul. Ezt a különbséget több tényező okozza, egyik leggyakoribb, hogy az emberek eltérő mennyiségben fogyasztanak különböző K-vitamin tartalmú élelmiszereket. Mivel a Syncumar a K-vitamin ellen hat, nyilvánvaló, hogy ha táplálékában sok a K-vitamin, több Syncumar-t kell szednie. A kórházban beállított Syncumar adag a kórházi étkezéshez viszonyított, a beteg otthonában más étrendet folytat, változik a Syncumar szükséglete is, rendszerint emelni kell az adagot, hiszen otthon több gyümölcsöt, paradicsomot, salátákat fogyaszt. Kerülni kell az egyszerre nagyobb mennyiségű zöldség-gyümölcs fogyasztását, az alkohol tartalmú italok pedig egyáltalán nem javasoltak. Egyes gyógyszerek is befolyásolják a prothrombin szintet.

Élelmiszerek K-vitamin tartalma

1. Nagy K-vitamin tartalmúak (0,1-0,6 mg/100g) Fogyasztásuk nem teljesen eltiltott, kb. napi 10 dkg megengedhető, de mindenképpen korlátozandó és a korlátozott fogyasztás is egyenletes legyen (tehát pl., ha 2 tojásból rántottát eszik, akkor ne egyen hozzá pl. fejes salátát): tojás, máj, fejes saláta, spenót, karfiol, paradicsom, paprika, brokkoli, kelbimbó, káposzta, savanyú káposzta, szójabab, málna, szamóca, tojás.
2. Közepes K-vitamin tartalmúak (0,01-0,1 mg/100g) A Syncumar-t szedő betegek a szokásos mennyiségben fogyaszthatják: vaj, étolaj, sárgarépa, zeller, petrezselyem, kapor, paradicsom, uborka, paprika, zöldbab, hagyma, póréhagyma, borsó, kukorica, spárga, gomba, alma, narancs.
3. Alacsony K-vitamin tartalmúak (0,01 mg/100g alatt) Fogyasztása nem befolyásolja az INR szintet, ezáltal a Syncumar napi dózisát sem: húsfélék, hal, kenyér, pékáruk, olíva, burgonya, rizs, tésztafélék, tejtermékek.

Zöldség- és gyümölcsfélék K-vitamin tartalma (microgramm / 100 gramm)

ananász	1
zöldborsó	50
gomba	1
karfiol	50
görögdinnye	1
uborka	75
sárgadinnye	1
spenót	120
mangó	1
petrezselyem	125
burgonya	3

vöröskáposzta		125
alma		5
fehérkáposzta		200
paradicsom		5
fejes	saláta	129
szőlő		5
kelkáposzta		200
őszibarack		5
brokkoli		200
szilva		5
répafélék		650
zöldbab		14
szamóca		670
tarkabab		50

A prothrombin szintet befolyásoló gyógyszerek
Erősítik a Syncumar hatását:

- barbiturátok
- szalicilátok
- allopurinol
- androgenek
- anabolicumok
- kinidin
- cimetidin
- clofibrát és analógjai
- chlorpromazin
- cyclophosphamid
- dihidroergotoxin
- disulfiram
- phenylbutazon
- pheniramin
- nitroimidazolok
- pajzsmirigy hormonok
- plazminogen aktivátorok
- sulfinpyrazon
- valproat
- egyszeri alkoholfogyasztás
- májbetegséggel járó idült alkoholizmus
- amiodaron
- dipyridamol
- etakrynsav
- ethinyloestrenol
- E-vitamin
- glucagon
- meclofenamat
- metronidazol
- methotrexat

- nalidixsav
- non-steroid gyulladáscsökkentők
- miconazol
- paracetamol
- azapropazon
- chloralhydrat
- dextropropoxyphen
- antihistaminok
- tamoxifen

Valószínűleg erősítik a Syncumar hatását

- aminoglikozid antibiotikumok
- amoxicillin
- ampicillin
- aminosalicylatok
- chloramphenicol
- cefamandol
- cycloserin
- erythromycin
- monoaminoxidáz (MAO) - gátlók (furazolidone, isocarboxazid, phenelzine, procarbazine, selegiline, tranylcypromine)
- tetracyclinek
- triciklicus antidepressansok

Gyengítik a Syncumar hatását

- barbituratok
- vizelethajtók
- corticosteroidok
- oestrogenek
- orális fogamzásgátlók
- carbamazepin
- griseofulvin
- rifampicin
- cholestiramin
- májbetegséggel nem járó idült alkoholfogyasztás
- aminoglutetimid
- K-vitamin
- primidon
- nafcillin
- dichloralfenazon

A Syncumar is befolyásolhatja egyes gyógyszerek hatását

- phenytoin plazmaszintje emelkedhet
- digitalis plazmaszintje emelkedhet
- sulphonamid típusú antidiabeticumok együttadásakor a vércukor csökkenhet

Syncumárt szedők életmódja, más gyógyszerek hatása

Ha Ön életében először most kap alvadásgátló gyógyszert, bizonyára némi aggodalommal gondol arra, hogyan is kell ezután élnie, mennyire kell megváltoztatnia életmódját, szokásait, veszélyekkel jár-e a gyógyszer szedése, vannak-e szabályok, amelyeket be kell tartania. Ezzel a tájékoztatóval segíteni próbálunk Önnek. Ha Ön már gyakorlott Syncumar szedő, talán akkor sem haszontalan időtöltés elolvasni tanácsainkat. Lehet, hogy tudunk újat mondani Önnek is. A Syncumar véralvadás gátló gyógyszer, amelyet csak orvosi javaslatra szedhet. Szükség van rá azokban a betegségekben, amelyekben vérrögök képződése veszélyezteti a betegeket. A Syncumarral részlegesen gátoljuk a véralvadást, ez egyúttal fokozott vérzékenységet jelent. A véralvadásgátlás hatásfokát laboratóriumi vizsgálattal (vérvétel), a protrombin szint (INR) mérésével rendszeresen ellenőrizni kell.

A Syncumart szedő betegeknek a következő tanácsokat adjuk:

1. A Syncumart lehetőleg mindig ugyanabban az időpontban, délután 4-kor vegye be. A gyógyszer adagját megváltoztatni, vagy a Syncumart elhagyni orvosi tanács nélkül nem szabad!!!
2. A kezelőorvosa által előírt időközökben ellenőrző vizsgálatokra kell járnia.
3. Orrvérzés, fogínyvérzés, véres vizelet vagy a bőr alatt megjelenő vérömlenyek észlelésekor forduljon orvoshoz. Nőknél a menstruáció bővebb vérzéssel járhat.
4. Minden eszközös orvosi beavatkozás -kisebb műtét, foghúzás- esetén hívja fel a figyelmet arra, hogy alvadásgátló gyógyszert szed. Izomba injekciót nem kaphat. A vérzéssel járó beavatkozás előtt két nappal a kezelőorvos a beteggel elhagyatja a kumarin szedését. A beavatkozás napján prothrombinszint- és INR-meghatározás szükséges. Amennyiben a prothrombinszint 40% feletti, az INR-érték pedig 1,8 alatti, a beavatkozás elvégezhető.
5. Komoly sérülés veszélyével járó munkakörben nem dolgozhat. Ne üzzön olyan sportot, amely a sérülés veszélyével jár.
6. Terhességét vagy annak gyanúját feltétlenül beszélje meg orvosával.
7. Tartson mindig magával olyan iratot, amely jelzi, hogy Syncumart szed.
8. Fontos, hogy ismerje vércsoportját.
9. Minden újonnan bevezetett gyógyszer szedése előtt kérje ki orvosa véleményét. A Syncumar hatását fokozzák: Bizonyos fájdalomcsillapítók, gyulladásgátlók, pl. Kalmopyrin, Istopyrin, Colfarit, Indometacin, Naprosyn, Paracetamol, Rubofen, Panadol nagy adagja. Egyes antibiotikumok: Tetrán, Doxycylin, Eryc, Klion, Sumetrolim, Potesept, Gentamycin, Nevigramon. Milurit, Histodil, Gilemal, Uregyt, Propycil, Chinidin és némely antidepresszáns. A Syncumar hatását csökkentik: Bizonyos altatók, nyugtatók: Andaxin, Seduxen, Sevenal, Stazepin, Diphedan, Tardyl, Noxyron, valeriana, Dorlotyn, Novopan, Tegretol. Az allergia ellenes szerek -Bizonyos vízhajtók. Pl.: Hypothiazid, Digoxin -Fogamzásgátlók. Fájdalomcsillapításra, lázcsillapításra Algopyrint, altatónak, nyugtatónak Eleniumot kis mennyiségben veszély nélkül használható.
10. A táplálkozás is befolyásolhatja az alvadásgátló kezelést. A leveles zöldségfélék, a káposzta, a saláta, spenót, a narancs, a tejtermék, a májételek, az állati eredetű zsiradékok csökkentik a Syncumar hatását. Ezért fontos, hogy ezekből egyszerre nagy mennyiséget ne fogyasszon.

11. Általában azt javasoljuk, hogy a Syncumart szedő beteg ne igyon alkohol tartalmú italokat. Az ünnepnapokon elfogyasztott 1 pohár bor, vagy pezsgő nem okoz gondot. Nagy mennyiségű alkohol, - akár egyszeri- fogyasztását mindenképp kerülje.

Reméljük tanácsainkkal segítettük Önt, hogy könnyebbé tegyük a gyógyszerrel való együttélést. A kezeléssel járó kööttségek megszokhatók és elviselhetők, mindennapi életet jelentősen nem változtatja meg.

A fenti tanácsok betartása mellett e kezelés veszélye csekély. Egészsége érdekében a gyógyszer szedése feltétlenül szükséges a Syncumar számos súlyos betegségtől óvja meg Önt. Együtműködése orvosának és Önnek is rendkívül fontos.