

Syncumar kezelés - betegtájékoztató

A Syncumar-t szedő betegeknek szükséges egy egyszerű és rövid tájékoztatást nyújtani a diéta szerepéről, mivel ez befolyásolja az egyéni gyógyszeradagot.

A kórházban fekvő betegek az orvos beállítja a Syncumar napi dózisát, mely a kórházi étkezéshez viszonyított. Amikor a beteg otthonába távozik más étrendet folytat, több gyümölcsöt, zöldségfélét fogyaszthat, mint a beállítás alatt. Ezeknek az ételeknek a K-vitamin tartalma befolyásolja a gyógyszer hatását. Nagy mennyiségű fogyasztásuk csökkentik a Syncumar hatását, ezért szükség lehet a gyógyszer dózisének emelésére. Ezért tanácsos óvakodni az egyszerre nagyobb mennyiségű magas K-vitamin tartalmú ételek fogyasztásától.

Mivel az Ön betegsége vérrög képződésének fokozott veszélyével jár, vérálvadásgátló szedésére van szüksége. Az Ön által szedett Syncumar nevű gyógyszer a K-vitamin hatását gátolja, amely a vérálvadáshoz szükséges egyik fehérje (prothrombin) képződéséhez kell. Tehát gátolva a K-vitamint, nem képződik kellő mennyiségű prothrombin, így a vérálvás is gátolt lesz. Természetesen, ha túl sok Syncumar-t szed, akkor ez a hatás túlfokozódva, veszélyes vézést okozhat, ha pedig túl keveset, az vérrög (thrombus) kialakulásához vezethet.

A kellő hatás elérése mindig egyéni beállítást igényel, az eredeti prothrombin (INR) 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 adag 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.

Kerülni kell az egyszerre nagyobb mennyiségű zöldség-gyümölcs fogyasztását. Az **alkohol** is nagymértékben befolyásolja a Syncumar hatását, ezért alkohol tartalmú italok egyáltalán nem javasoltak. Egyes **gyógyszerek** is befolyásolják az INR szintet.

Élelmiszerek K-vitamin tartalma

1. Nagy K-vitamin tartalmúak (0,1-0,6 mg/100g) – Fogyasztásuk korlátozandó, de nem kell az étrendből elhagyni!

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**

2. Közepes K-vitamin tartalmúak (0,01-0,1 mg/100g) – Csak túlzott mennyiségben való fogyasztásuk befolyásolja a Syncumar hatását, ezért kis mennyiségben fogyaszthatók:

A Syncumar-t szedő betegek a szokásos mennyiségben fogyaszthatják: **vaj, étolaj, sárgarépa, zeller, petrezselyem, kapor, uborka, zöldbab, hagyma, póréhagyma, borsó, kukorica, spárga, gomba, alma, narancs**

3. Alacsony K-vitamin tartalmúak (0,01 mg/100g alatt) – Fogyasztásuk nem befolyásolja a Syncumar hatását:

Fogyasztása nem befolyásolja az INR szintet, ezáltal a Syncumar napi dózisát sem: **húsfélék, hal, kenyér, pékáruk, olíva, burgonya, rizs, tésztafélék, tejtermékek**

Tehát az első csoportba tartozó ételekre kell igazán odafigyelni. A beteg csak korlátozott mennyiségben fogyasszon belőlük, de ami ennél is fontosabb, hogy fogyasztásuk egyenletes legyen. Ha valaki tojást eszik (1-2 darab maximum), akkor ne egye azt salátával, vagy paradicsommal, paprikával, stb. Ezekből az ételekből kerülni kell a napi 10 dkg-nál nagyobb adagok fogyasztását.

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	fehéskáposzta	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**
 - barbituratok
 - 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
 - amidaron
 - 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 együttdadásakor a vércukor csökkenhet
-