

INR: αλληλεπιδράσεις τροφών, φαρμάκων και περιβάλλοντος

Συχνά οι ασθενείς που παίρνουν αντιπηκτική αγωγή με Sintrom και παρακολουθούν την πηκτικότητα του αίματος μέσω του δείκτη INR απορούν από τα скаμπανεβάσματα που παρουσιάζουν στις μετρήσεις τους. Εδώ λοιπόν θα προσπαθήσουμε να δώσουμε τις κυριότερες αλληλεπιδράσεις του φαρμάκου με εξωγενείς παράγοντες που επηρεάζουν τις μετρήσεις μας, τι πρέπει να αποφεύγουν και γιατί κάθε φορά που προκύπτει μια καινούρια θεραπεία που την συνιστά κάποιος γιατρός θα πρέπει να συμβουλευόμαστε και τον γιατρό που παρακολουθεί την πηκτικότητα τους . Όσον αφορά τις διατροφικές συνήθειες αυτές αν είναι σταθερές ως προς την λήψη των λαχανικών μπορεί να μην επηρεάσει την πηκτικότητα αφού η δοσολογία έχει ρυθμιστεί με συγκεκριμένη ποσότητα τους. Γενικές οδηγίες για ασθενείς που λαμβάνουν αντιπηκτική αγωγή σχετικά με την διατροφή τους σε σχέση με την παρουσία βιταμίνης K που είναι ανταγωνιστική με την δραστική ουσία του Sintrom Τα κατεψυγμένα τρόφιμα έχουν μικρότερη περιεκτικότητα σε βιταμίνη K από τα νωπά διότι η βιταμίνη καταστρέφεται στην κατάψυξη.

Τα βρασμένα λαχανικά έχουν μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε βιταμίνη K από τα νωπά λόγω της συμπύκνωσης που υφίστανται χάνοντας μέρος του νερού τους.

Προσέξτε κατά την λήψη πολυβιταμινούχων σκευασμάτων αυτά να μην περιέχουν βιταμίνη K.

Ο αποξηραμένος βασιλικός, θυμάρι και ρίγανη περιέχουν μεγάλη ποσότητα βιταμίνης K σε σχέση με τα αντίστοιχα φρέσκα.

Πρέπει να αποφεύγονται τρόφιμα τα οποία περιέχουν φυτικά έλαια (ηλιέλαιο, καλαμποκέλαιο, σογιέλαιο) Αυτά περιέχουν κατά κανόνα μεγάλες ποσότητες βιταμίνης K.

Το γκρέιπ φρουτ και ο χυμός του ελαττώνει το μεταβολισμό των αντιπηκτικών φαρμάκων και καθυστερεί την αποβολή τους από τον οργανισμό για αυτό και πρέπει να αποφεύγουμε . Αποφύγετε το αβοκάντο. Εκτός του ότι έχει μεγάλες ποσότητες βιταμίνης K φαίνεται ότι ακόμα και μικρές ποσότητες μπορούν να μεταβάλλουν σημαντικά τον χρόνο προθρομβίνης.

Το αλκοόλ απαγορεύεται σε ασθενείς που λαμβάνουν αντιπηκτική αγωγή, γιατί μπορεί να επηρεάσει το χρόνο προθρομβίνης.

Το πράσινο τσάι περιέχει μικρές ποσότητες βιταμίνης K και θα πρέπει να καταναλώνεται με μέτρο.

Στα φυλλώδη λαχανικά η περιεκτικότητα της βιταμίνης K είναι μεγαλύτερη στα εξωτερικά πιο πράσινα φύλλα σε σχέση με τα εσωτερικά.

Το άσπρο λάχανο περιέχει μεγαλύτερη ποσότητα βιταμίνης Κ σε σχέση με το κόκκινο, το οποίο περιέχει ελάχιστη και μπορεί να καταναλώνεται άφοβα. Τα λαχανάκια Βρυξελλών θα πρέπει να αποφεύγονται γιατί μειώνουν σημαντικά τη δράση των αντιπηκτικών φαρμάκων. Ομοίως θα πρέπει να αποφεύγονται τα βακκίνια και τα προϊόντα τους γιατί αυξάνουν σημαντικά τη δράση των αντιπηκτικών φαρμάκων.

Επειδή η βιταμίνη Κ είναι μια λιποδιαλυτή βιταμίνη, η απορρόφησή της από τα λαχανικά ενισχύεται από την παρουσία λίπους κατά το μαγείρεμα.

Το κάπνισμα θα πρέπει να αποφεύγεται γιατί ο καπνός είναι πλούσιος σε βιταμίνη Κ.

Φάρμακα που έχουν συνέργεια αυξάνουν την δράση των αντιπηκτικών και προκαλούν παράταση του χρόνου προθρομβίνης (I.N.R)

- Αναλγητικά που περιέχουν σαλικυλικά : (ασπιρίνη neospir, salospir κ.α)
- Αντιφλεγμονώδη: όπως indocid, naprosyn, feldene, voltaren, niflamol, brufen, ponstan, κ.α
- Αντιβιοτικά: όπως Bactrimel, septrin, ciproxin, flagyl, dactarin, mandocef, mefoxil, zinacef κ.α
- Φάρμακα που μειώνουν τη χοληστερίνη (στατίνες) Αντιδιαβητικά όπως : rastinon, diabinese.κ.α.
- Αντικαταθλυπτικά όπως: saroten, notrilen, largactil, chlotimipramin κ.α.
- Φάρμακα που μειώνουν το ουρικό οξύ: zyloric, zylapur
- Φάρμακα κατά της αρρυθμίας: angoron, κινιδίνη
- Φάρμακα κατά του έλκους: tagamet, losec κ.α
- Υπνωτικά και βαρβιτουρικά: gardenal, tegretol
- Αλλά και τα rifadin, haloperidol, questran

Είναι πολύ σημαντικό, όταν ο ασθενής εξετάζεται από γιατρό που δεν γνωρίζει, όποια κι αν είναι η ειδικότητά του, να τον ενημερώνει για τη λήψη αντιπηκτικής αγωγής. Είναι επίσης σημαντικό, αν οποιοσδήποτε γιατρός προσθέσει κάποιο φάρμακο στην αγωγή, πριν τη λήψη να ενημερώνεται ο γιατρός που έχει χορηγήσει την αντιπηκτική αγωγή.

Τέλος οι οι κλιματικές αλλαγές επηρεάζουν την δράση κάποιων φαρμάκων. Ένα από αυτά είναι και τα αντιπηκτικά –κουμαρινικά φάρμακα που με την ζέστη και την αφυδάτωση που παρατηρείται κατά τους θερινούς μήνες προκαλείται μεταβολή της αποτελεσματικότητας τους με αποτέλεσμα παράταση της αντιπηκτικής δράσης (ανεβαίνει το INR)