



Dieta i wskazówki dla pacjentów leczonych lekami przeciwzakrzepowymi

Krew posiada zdolność krzepnięcia. Jest to pożyteczna właściwość, dzięki której nie tracimy jej zbyt wiele np. w przypadku skaleczenia: krew po chwili krzepnie i rana przestaje krwawić.

Jednak w pewnych sytuacjach występuje nadmierna krzepliwość krwi, co jest zjawiskiem niepożądanym, gdyż stwarza ryzyko zatoru - niebezpiecznego dla zdrowia i życia.

Najczęstsze sytuacje, gdzie występuje nadmierna krzepliwość krwi:

- choroby układu krążenia
- po wszczepieniu sztucznej zastawki
- migotanie przedsionków
- niewydolność serca
- żylna choroba zakrzepowo-zatorowa
- zakrzepica tętnic (najczęściej kończyn dolnych)
- inne schorzenia wymagające ograniczenia witaminy K

Zadania diety:

- obniżenie zdolności krwi do krzepnięcia, a tym samym tworzeniu się zakrzepów
- dieta powinna być jak najbardziej zbliżona do żywienia człowieka zdrowego, nie zaleca się drastycznej zmiany sposobu żywienia po wprowadzeniu leków przeciwzakrzepowych

- modyfikacja polega na znacznym ograniczeniu produktów zawierających w dużych ilościach witaminę K, która obniża skuteczność leków tzw. antykoagulantów należy do nich Acenokumarol (którego inne nazwy to: Sintrom, Synkumar oraz Warfin).

Na efekt działania Acenokumarolu wpływają różne czynniki takie jak: tryb życia, dieta, przyjmowanie innych leków. Sprawia to, że dawkowanie leku może wymagać częstych modyfikacji, dlatego w czasie leczenia zaleca się wykonywanie badań kontrolnych laboratoryjnych w celu oznaczenia wskaźnika protrombiny- INR. Uzyskane wyniki są pomocne w ustaleniu właściwej dawki Acenokumarolu.

Produkty, które należy ograniczyć lub wykluczyć z diety:

Zielone warzywa i liście, kapusta kiszona, brukselka, sałata, szpinak, brokuły, kalafior, zielona herbata, młoda cebula, szczypior, wodorosty purpurowe, olej słonecznikowy, oliwa z oliwek, ziarno soi, awokado, czerwone mięso, wątroba, wołowina, gorczyca sarepska, produkty gotowe i przetworzone, solone, konserwowe, preparaty ziołowe: (miłorząb, czosnek, arcydzięgiel, papaja, szalwia).

Ze względu na możliwość wystąpienia powikłań naczyniowych należy ograniczyć także tłuszcze, głównie zwierzęce (smalec, boczek, tłuste mięsa), twarde margaryny.

Wykluczamy z diety alkohol, który nasila działania Acenokumarolu i zwiększa ryzyko powikłań krwotocznych, także niekorzystne jest dla organizmu odwodnienie jak i przewodnienie, które będzie znacząco zmieniać gęstość krwi, a tym samym krzepliwość.

Produkty, które nie mają wpływu na krzepliwość krwi:

Mleko, kefir, jogurt, jabłka, pomarańcze, grejpfruty, banan, truskawki, marchew, ziemniaki, groszek zielony, szparagi, mięso z indyka, kurczaka, cielęcina, chude ryby, chude sery.

Nie należy zażywać nowych leków bez porozumienia z lekarzem w szczególności: Aspiryna, Acard, Polopiryna, leków z grupy NLPZ (np. Ibuprofen, Voltaren, Ketonal) oraz większości antybiotyków - leki te nasilają działanie Acenokumarolu i Warfinu, co może powodować groźne krwawienia.

Leki, które z kolei osłabiają działanie antagonistów Wit. K to: leki hormonalne (preparaty antykoncepcyjne, hormonalna terapia zastępcza), leki antyhistaminowe (przeciwuczuleniowe) leki moczopędne (np. Furosemid), preparaty zawierające witaminę K.

Zapamiętaj:

1. Przyjmuj zaleconą przez lekarza dawkę leku zawsze o tej samej porze.
2. Nie sumuj dawek pominiętych, gdyż prowadzi to do niebezpiecznej kumulacji leku we krwi.
3. W razie pojawienia się jakiegokolwiek krwawienia niezwłocznie skonsultuj się z lekarzem, unikaj urazów.
4. Wykonuj badanie INR na każde zlecenie lekarza.
5. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek leczenia (zachowawczego, chirurgicznego, stomatologicznego) poinformuj danego lekarza, że przyjmujesz Acoenokumarol.
6. Jeśli jesteś w ciąży lub planujesz ciążę koniecznie poinformuj o tym lekarza.

Opracowała: Dietetyczka Barbara Domżańska

Materiał Źródłowy: „Dietetyka” H.Ciborowska, A.Rudnicka

„Polskie zalecenia dotyczące leczenia antagonistami witaminy K”-Journals.viamedica.pl.