

## Τι πρέπει να προσέχουν στη διατροφή τους όσοι



Με

τον όρο αντιπηκτική αγωγή εννοούμε τα φάρμακα που λαμβάνουν ορισμένοι ασθενείς, προκειμένου να μειωθεί η πήκτικότητα του αίματος και να περιοριστεί ο κίνδυνος σχηματισμού θρόμβων στα αγγεία.

Τέτοιου είδους φάρμακα χορηγούνται συνήθως σε ασθενείς με στεφανιαία νόσο ή άλλες αγγειακές παθήσεις, άτομα που εμφανίζουν στένωση αρτηριών, καθώς και όσους έχουν ιστορικό εμφράγματος ή εγκεφαλικού επεισοδίου.

Από την άλλη, ορισμένοι διατροφικοί παράγοντες παρουσιάζουν αντίθετη δράση από αυτή των αντιπηκτικών φαρμάκων. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί η βιταμίνη Κ, η οποία συμμετέχει στη σύνθεση πρωτεϊνών που ευθύνονται για τη διαδικασία πήξης του αίματος. Έτσι, δεν είναι λίγοι οι ασθενείς που θεωρούν ότι θα πρέπει να περιορίσουν την πρόσληψη βιταμίνης Κ όταν ξεκινούν τη λήψη αντιπηκτικών φαρμάκων.

Στην πραγματικότητα, σε άτομα που λαμβάνουν αντιπηκτική αγωγή δεν απαιτείται περιορισμός της προσλαμβανόμενης ποσότητας βιταμίνης Κ. Αυτό που χρειάζεται, είναι να διατηρείται σταθερή ή διατροφική της πρόσληψη, χωρίς απότομες αυξομειώσεις. Και αυτό, γιατί μια ενδεχόμενη μεταβολή στην κατανάλωση πλούσιων πηγών βιταμίνης Κ, στις οποίες περιλαμβάνονται τα πράσινα φυλλώδη

λαχανικά, το μπρόκολο, το λάχανο, τα λαχανάκια Βρυξελλών, τα σπαράγγια και το συκώτι, μπορεί να επηρεάσει τη δράση του χορηγούμενου φαρμάκου, με αποτέλεσμα να απαιτείται αλλαγή στη δοσολογία.

Συνεπώς, είναι σημαντικό ασθενείς που λαμβάνουν αντιπηκτική αγωγή, να ενημερώνουν το θεράποντα ιατρό για πιθανές σημαντικές μεταβολές της διαιτητικής πρόσληψης βιταμίνης Κ, ώστε να πραγματοποιείται αντίστοιχη προσαρμογή της δόσης των φαρμάκων, εάν αυτό κρίνεται απαραίτητο.

Τέλος, οι ασθενείς θα πρέπει να δίνουν προσοχή στην κατανάλωση αλκοόλ και χυμού κράνμπερι, καθώς αποτελούν συστατικά που μπορεί να αυξήσουν τη δραστηριότητα των φαρμάκων, ενισχύοντας τον κίνδυνο εμφάνισης αιμορραγιών, εκχυμώσεων και αδυναμίας επούλωσης πληγών.

**Πηγή:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)