

METOTREKSAT – SAVETI I TRIKOVI

Od pacijenata pacijentima

Metotreksat (zovu ga i MTX) je dokazani lek

Metotreksat se koristi za lečenje nekoliko stanja uključujući i reumatoidni artritis, psorijatični artritis i psorijazu. MTX se često koristi kao jedna od prvih linija odbrane za lečenje artritisa i uzima se u malim dozama. MTX se može uzimati sam ili u kombinaciji sa drugim lekovima (bezbedno je uzimati ga sa antiinflamatornim lekovima, lekovima za želudac i antibioticima sa izuzetkom trimetroprima (ili sulfa-antibiotika, Septra i Baktrim). MTX ne bi trebalo koristiti tokom trudnoće. Neki lekari savetuju da se sačeka 1 do 3 meseca posle prestanka uzimanja MTX da bismo bili sigurni da je lek uklonjen iz organizma. Nema izveštaja da su rođene bebe sa nedostacima koji su povezani sa MTX kada je žena prestala da uzima ovaj lek pre začeća.

MTX sporo deluje

Pošto se ljudi razlikuju, MTX može malo drugačije delovati na vas nego na nekog drugog. Možda ćete primetiti početak poboljšanja vaših simptoma već posle 6 nedelja od početka uzimanja MTX, ali nekom drugom će trebati do 12 nedelja da oseti razliku. Važno je dati MTX-u vremena da deluje i nastaviti sa uzimanjem čak i ako ne osećate momentalno poboljšanje.

MTX je temeljito proučen

Poznate su nam njegove prednosti, ali znamo i koje njegove potencijalne posledice možemo da očekujemo. Nedavno istraživanje pokazalo je da 44% ljudi koji uzimaju MTX nastavljaju da ga koriste zato što im pomaže da se nose sa svojim stanjem.

Saveti i trikovi

Ljudi iz različitih razloga prilagođavaju uzimanje MTX. Najčešće navedeni razlozi u procentima su:

Neka posebna prilika ili želja da se konzumira alkohol	49%
Obaveze ili putovanje	24%
Zbog olakšavanja posledica	14%
Bolest	7%
Iz drugih razloga	6%

(Nemojte se ustručavati da svom lekaru kažete ako imate loše posledice).

VAŽNO: Kada razmišljate da promenite način uzimanja MTX, obavezno razgovarajte o tome sa vašim lekarom.

Tri najčešća prilagođavanja koje primenjuju korisnici MTX:

1. Uzimaju i folnu kiselinu (76%)
2. Uzimaju MTX uveče pred spavanje (43%)
3. Uzimaju MTX vikendom (36%)

Neki drugi načini koje biste mogli uzeti u obzir su: da uzimate MTX putem injekcija, a ne tableta, da delite dozu (ovo znači da deo MTX uzimate uveče pre spavanja, a ostatak ujutru), da MTX uzimate sa lekom protiv mučnine, ili da uzimate dekstrometorpan. Takođe postoje i druge opcije koje vama odgovaraju. Ako mislite da vam treba promena, ili da ono što trenutno pokušavate na vas ne deluje baš dobro, razgovarajte o tome sa lekarom.

Da li hrana stvari poboljšava ili pogoršava?

Ljudi eksperimentišu sa različitim kombinacijama hrane i MTX. Evo šta su rekli kada su pitani da li to funkcioniše:

DA	NE
Proteini	Mleko/laktoza/crvena mesa
Mleko	Kisela hrana, alkohol
Ugljeni hidrati	Začinjena hrana, gluten
	Masna hrana

Uzimajte MTX na pun stomak.

Šta bi onda bilo dobro za vas?

To je pravo pitanje! Svi smo mi različiti. To znači da vi, recimo, nemate nikakvih problema sa uzimanjem MTX, a neko drugi ima. Vi ćete možda videti da vam sasvim odgovara da MTX uzimate preko vikenda, a nekom drugom ne. Možda ćete se osećati dobro kada imate svoj raspored, a prilagođavate ga u posebnim situacijama. Neke od sugestija koje smo vam dali kao što je da vidite koja vrsta hrane poboljšava ili pogoršava uzimanje MTX i kakve su posledice, treba sami da isprobate. Neke druge, kao što su promene u doziranju ili vremenu, treba da razmotrite sa lekarom.

VAŽNO: Svi se razlikujemo. Ono što deluje kod vas, možda ne deluje kod drugih. Kada se radi o lekovima, vremenu i dozi uzimanja (uključujući tu i podelu doze) uvek razgovarajte o tome sa lekarom.

Mnogo je lakše uzimati MTX putem injekcija!

Neka vam prioritet bude briga o sopstvenom zdravlju!