



MITÄ NYT

## Arkkiatrin piparkakkuhimo ja antikoagulaatio

**ON VAIKEA KUVITELLA,** että joulun aikaan kuuluva piparkakujen mutustelu olisi kovin vaarallinen pahe. Kuitenkin piparit todella sisältävät kumariinia niin kuin valpas arkkiatrimme selvitti! Jotta kumariinilla olisi antikoagulaatiovaikutusta, sen tulisi olla tietyssä 4-hydroksimuodossa.

Wikipedian mukaan kumariinia on erityisesti kanelissa. Kanelityypit sisältävät eri määriä kumariinia, joten on vaikea tietää, ovatko esimerkiksi tietyt paksut tai ohuet piparit erityisen antikoagulaatiivisia. Yksi teelusikallinen kanelia sisältää noin 5–10 mg kumariinia. Saadakseen tämän määrän arkkiatrin pitäisi syödä koko piparkakkutalo tai lähes kaikki yhdestä taikinasta leivotut piparit.

Piparkakut sisältävät myös muita varfariinin vaikutusta tehostavia mausteita, esimerkiksi inkivääriä. Jos paikkoja kolottaa kalseassa joulukuussa, voi tulla mieleen ottaa nauku inkivääri-uutetta. Valmiste on kuitenkin vasta-aiheinen varfariinin käytäjällä, koska varfariinin vaikutus tehostuu ja INR-arvot suurentuvat.

On siis parasta piilottaa piparit arkkiatrilta, jos hänen himonsa äityy hallitsemattomaksi. Turvallisen käytön rajana on pidetty aikuisilla 15:tä piparkakkua päivässä ja lapsilla kolmea. Jos piparihimo jatkuu useita päiviä, haittavaikutukset voivat kumuloitua. Tämä pätee muihinkin nautintoaineisiin. Kohtuus kaikessa, joten toivottavasti arkkiatri ei napostele liikaa pipareita – tai muutakaan jouluruokaa. Seurauksena voi olla ähky. Jos taas ryhtyy hoitamaan joulu-ähyä detox-paastolla, saa K-vitamiiniaineenvaihduntansa aivan sekaisin.

Kumariini voi tehostaa uusienkin antikoagulanttien (NOAC, novel oral anticoagulants, dabigatraani, rivaroksabaani, apiksabaani) tehoa, joten tästäkin syystä arkkiatrin oppi piparkakuista on varteenotettava ja ajankohtainen. Kuten hänen julkaisunsa osoittaa, muina vuodenaikoina antikoagulaatiohoito on ollut erinomaisessa tasapainossa ja merkinä tästä INR-arvo on pysytellyt hoitoalueella (> 70 % TTR, time at therapeutic range). Tämä on hyvä esimerkki muille varfariinin käyttäjille.

Lopuksi kumoaisinkin arkkiatrin väitteen siitä, että vain harva asiantuntija arvostaisi Grankulla Medical Journalia (GMJ). ■ Riitta Lassila

