



Mazowiecki Szpital Specjalistyczny Sp. z o.o.
26-617 Radom, ul. Juliana Aleksandrowicza 5

**INFORMACJE DLA PACJENTA PRZYJMującego LEKI
PRZECIWKRZEPLIWE
Z UWZGLĘDNIENIEM DIETY
(Sintrom, Acenokumarol, Syncumar, Warfin)**

Opracowała:

dr n.med. i n.o zdr. Henryka Klamut

na podstawie Poradnika dla osób przyjmujących leki przeciwkrzepliwe dr med. M.
Frołow

Cele główny

- stabilizacja parametrów krzepliwości krwi pacjentów przyjmujących leki przeciwkrzepliwe

Treści kształcenia

Doustne leki przeciwzakrzepowe, zmniejszają krzepliwość krwi, ograniczają ryzyko tworzenia się w naczyniach krwionośnych i sercu skrzeplin (zakrzepów). Mogą być również stosowane jako leki rozpuszczaniające istniejące skrzepliny.

Najczęściej doustne leki przeciwzakrzepowe stosuje się, aby zapobiec powiększaniu się skrzeplin w zakrzepicy żyłnej. Przyjmują je również pacjenci po przebytej zatorowości płucnej oraz chorzy z zaburzeniami rytmu serca określanymi jako napadowe i utrwalone migotanie przedsionków. W tych przypadkach celem leczenia jest uniknięcie tworzenia się skrzeplin w jamach serca. Leki te są również zalecane u pacjentów po kardiochirurgicznych zabiegach wszczepienia sztucznych zastawek serca.

Doustne leki przeciwzakrzepowe, częściej niż inne grupy leków, mogą powodować powikłania szczególnie jeżeli nie są stosowane starannie, zgodnie z zaleceniami lekarza. Aby ich stosowanie było skuteczne i bezpieczne, konieczna jest ścisła współpraca pacjenta z lekarzem.

Wskaźnik INR - Międzynarodowy współczynnik znormalizowany czyli wystandaryzowany współczynnik czasu protrombinowego, który mówi o zdolności krwi do krzepnięcia. U osób zdrowych i nie stosujących leków przeciwkrzepliwych wynosi on około 1,0. Osoby przyjmujące leki przeciwkrzepliwe wynik wskaźnika powinien być pomiędzy 2,0 a 3,0. W indywidualnych przypadkach może być wyższy, ale o tym decyduje każdorazowo lekarz.

Wynik wskaźnika INR powyżej 5 najczęściej świadczy o przedawkowaniu leku i wymaga zmniejszenia dawkowania oraz kontaktu z lekarzem.

Wskaźnik INR <2 z kolei świadczy o niedostatecznej dawce leku, co może grozić nawrotem zakrzepicy i wymaga zwiększenia dawkowania.

Lek należy przyjmować raz dziennie o stałej porze. Jeżeli minęła pora przyjęcia leku, należy go przyjąć jak najszybciej.

Nigdy nie należy „sumować” zapomnianych dawek!

Dieta

Sposób odżywiania wpływa na zapotrzebowanie organizmu na leki przeciwkrzepliwe. Duża zawartość fitochinonów w pożywieniu głównie w produktach roślinnych szczególnie w zielonych warzywach może zmniejszyć efekt

działania leczenia przeciwkrzepliwego.

Warzywa, które mogą wpłynąć na działanie leków przeciwkrzepliwych to:

- sałata – jedzona codziennie w dużych ilościach może wpłynąć na parametry krzepnięcia – zupełne zaprzestanie jedzenia sałaty u chorego który spożywał sałatę może spowodować podwyższenie wskaźnika INR
- otręby pszenne
- wątróbka
- kapusta
- kalafior
- ziarno soi
- szpinak
- kiszona kapusta – zawiera najwięcej witaminy K – należy unikać jej spożywania

Należy utrzymywać ten sam rodzaj diety – unikać nadmiernego przejadania się jak również drastycznego odchudzania.

Produkty które mają małą ilość witaminy K (można spożywać) to:

- śmietana
- wołowina
- ziemniaki
- jabłka
- truskawki
- szparagi
- mleko
- marchew
- groszek zielony
- pomarańcze
- groch

Sport

Chory przyjmujący leki przeciwkrzepliwie ma większą skłonność do krwawień.

Należy unikać aktywności fizycznej, która wiąże się z dużą urazowością np. boks

Przyjmowanie leków

Przy wizycie u nowego lekarza konieczne jest poinformowanie lekarza o przyjmowanych lekach ponieważ nie można przy leczeniu przeciwkrzepliwym przyjmować leków przez wkłucie domięśniowe. Jeśli pacjent nie może przyjąć leku doustnie preferowane podawanie leków to wkłucie dożylnie, lub podskórne.

Alkohol

Alkohol zmienia siłę działania leku i może powodować wzrost lub spadek wskaźnika INR

Inne leki

W sytuacji gdy pacjent przyjmuje leki przeciwkrzepliwie należy skontaktować się z lekarzem jakie leki mogą być stosowane bezpiecznie, gdyż niektóre leki np. zalecane przy grypie, czy przeziębieniu mogą nasilać działanie leków przeciwkrzepliwych

Objawy niepokojące przy przyjmowaniu leków przeciwkrzepliwych:

- krwimocz
- krwawienie z nosa lub dziąseł
- krwawienie z przewodu pokarmowanego – krwiste wymioty, czarne stolce
- krwawienie z dróg oddechowych – krwioplucie
- wylewy podskórne – siniaki
- u kobiet przedłużające się krwawienie miesięczne

- u mężczyzn przy zacięciu się przy goleniu - obserwowane dłuższe krwawienie