

Ważne Informacje dla Pacjentów zażywających doustne leki przeciwkrzepliwe

Co to są leki przeciwkrzepliwe?

Leki te powodują zmniejszenie krzepliwości krwi. Niektórzy nazywają je lekami „rozrzedzającymi krew”, choć nie powodują one, że krew jest faktycznie bardziej rzadka. Po prostu nie krzepnie tak szybko jak u człowieka, który ich nie zażywa. Najczęstszymi lekami przeciwkrzepliwymi używanymi w Polsce są: Acenokumarol (*Acenokumarol*, *Sintrom*) i Warfaryna (*Warfin*).

Dlaczego lekarz przepisał Ci lek przeciwkrzepliwy?

Jeśli chorujesz na:

- Migotanie przedsionków
- Żylną chorobę zakrzepowo-zatorową
- Masz sztuczną zastawkę serca
- Jesteś po przebytej operacji biodra, kolana

istnieje ryzyko, że w Twoich naczyniach krwionośnych (tętnicach i żyłach) może powstać zakrzep, który mógłby zablokować dostęp krwi do części Twojego ciała (np. mózgu, serca czy płuca), powodując udar mózgu, zawał serca lub zator tętnicy płucnej. Aby zmniejszyć to ryzyko Twój lekarz przepisał Ci lek przeciwkrzepliwy, który powoduje, że krew krzepnie wolniej, chroniąc Cię przed tymi groźnymi stanami.

Jak działają leki przeciwkrzepliwe?

Doustne leki przeciwkrzepliwe blokują aktywność witaminy K - która jest potrzebna do prawidłowego krzepnięcia krwi - powodując, że Twoja krew krzepnie wolniej, co pozwala na zmniejszenie groźnych następstw powstania zakrzepu w naczyniach krwionośnych.

Jakie są działania uboczne doustnych leków przeciwkrzepliwych?

Jak każdy lek, również leki przeciwkrzepliwe mają działania uboczne. Najbardziej niebezpiecznym skutkiem zażycia zbyt dużej dawki tych leków jest krwotok. Aby zapobiec temu powikłaniu podczas terapii acenokumarolem/warfaryną będziesz mieć stale zlecane badanie krzepliwości krwi: wskaźnik INR (*International Normalised Ratio* – międzynarodowy wskaźnik znormalizowany), które pozwala ocenić jak szybko krzepnie Twoja krew. Ponieważ każdy organizm wymaga innej dawki leków przeciwkrzepliwych, na początku zażywania Warfaryny/Acenokumarolu będziesz mieć wykonywane dość często badania krwi, które pozwolą lekarzowi dokładnie dostosować dawkę leku, jaką Ty potrzebujesz – aby nie dopuścić by krzepliwość Twojej krwi była zbyt wysoka (ryzyko powstania udaru) jak również zbyt niska, grożąca krwawieniem. W miarę upływu czasu badania będą wykonywane coraz rzadziej (raz na kilka tygodni).

Jak zażywać Warfin / Acenokumarol?

- Zażywaj lek codziennie, ściśle według zaleceń lekarza
- Zażywaj lek codziennie o stałej porze: np. o godzinie 18.00
- Jeśli przez pomyłkę zapomnisz wziąć tabletki – **nie bierz podwójnej dawki** następnego dnia, chyba, że tak poinstruuje Cię lekarz
- Jeśli wydaje Ci się, że wziąłeś za dużo - zgłoś się do lekarza

Interakcje z innymi lekami i suplementami diety

Sporo leków powoduje zwiększenie lub zmniejszenie aktywności leków przeciwkrzepliwych. Leki dostępne bez recepty, również te reklamowane w telewizji, znacząco mogą wpływać na działanie leków przeciwkrzepliwych. Dlatego **poinformuj swojego lekarza o WSZYSTKICH lekach**, jakie zażywasz (również o tych kupowanych bez recepty). Zawsze zapytaj lekarza zanim zażyjesz nowy lek. Pamiętaj o **konsultacji z lekarzem przed zmianą dawki leków**, które zażywasz stale. Leki ziołowe również mogą wpływać na warfarynę/acenokumarol. Na przykład: Gingko biloba może zwiększyć poziom warfaryny w organizmie, natomiast żeń-szeń może osłabiać jej działanie.

Dieta

Jeśli zamierzasz znacznie zmienić dietę zawsze poinformuj o tym wcześniej swojego lekarza. Szczególnie zmiana spożycia ilości witaminy K może znacząco wpłynąć na działanie leków przeciwkrzepliwych, dlatego czasami jest wymagane częstsze monitorowanie wskaźnika INR (badania krwi) i ewentualna zmiana dawki warfaryny/acenokumarolu.

Jakie produkty spożywcze szczególnie zmieniają aktywność leków przeciwkrzepliwych?

Zwiększone spożycie witaminy K zmniejsza aktywność doustnych leków przeciwkrzepliwych. Duże ilości witaminy K zawierają: **wątroba, brokuły, brukselka, rzeżucha, kielki** i zielone warzywa liściaste, takie jak **szpinak, kolendra i kapusta**. Warzywa mrożone mają większą zawartość witaminy K niż świeże, dlatego w większym stopniu wpływają na działanie doustnych leków przeciwkrzepliwych. Również **żurawina i grejpfrut** są znane z interakcji z warfaryną.

Dobrym nawykiem jest codzienne spożywanie takiej samej ilości warzyw i owoców, co skutkuje stabilnym poziomem wskaźnika INR (krzepliwości krwi) i zmniejszeniem ryzyka efektów ubocznych.

Jak długo będę zażywać warfarynę/acenokumarol?

To zależy od przyczyny włączenia tego leku do Twojego leczenia.

Jeśli zażywasz go po operacji kończyny kuracja zakończy się po kilku tygodniach. Jeśli cierpisz na zakrzepicę kończyn dolnych kuracja będzie trwać kilka miesięcy. Natomiast, jeśli zdiagnozowano u Ciebie utrwalone migotanie przedsionków albo masz wszczepioną sztuczną zastawkę serca prawdopodobnie będziesz zażywać warfin/acenokumarol do końca życia.

Czy wolno zażywać Warfarynę/Acenokumarol w ciąży?

Nie – leki te są przeciwwskazane w ciąży. Pamiętaj o antykoncepcji. Jeśli podczas leczenia doustnymi lekami przeciwkrzepliwymi zaszłaś w ciążę, jak najszybciej poinformuj o tym Twojego lekarza, który najprawdopodobniej zmieni lek na inny – np. na heparynę.

Czy mogę karmić piersią podczas leczenia doustnymi lekami przeciwkrzepliwymi?

Tak. Ani Warfaryna ani Acenokumarol nie przedostają się do mleka matki. Możesz karmić piersią.

Co robić, jeśli pojawi się krwotok?

Jednym z objawów zbyt dużej dawki zażytej Warfaryny/Acenokumarolu jest krwotok (np. z nosa) lub pojawianie się dużych siniaków na skórze nawet po niewielkim urazie. Jeśli zaistnieje któraś z poniższych sytuacji zgłoś się do lekarza – będzie konieczne wykonanie badania krwi (wskaźnik INR)

- Krwotok z nosa trwający ponad 10 minut
- Obfite krwawienie miesiączkowe
- Krew w moczu
- Krew w stolcu - może być czerwona, ale również stolec koloru czarnego może świadczyć o krwawieniu (ciemno-brązowy jest prawidłowy)
- Duże siniaki
- Krew w wymiocinach
- Kaszel z krwią

Alkohol

Nie spożywaj więcej niż JEDNĄ standardową jednostkę alkoholu na dobę.

Jedna jednostka to: 250 ml piwa lub 1 lampka wina (125ml) lub 1 kieliszek wódki (25ml) lub 1 mała lampka sherry (50ml).

Nigdy nie spożywaj dużych ilości alkoholu podczas zażywania leków.

Nigdy nie spożywaj dużych ilości alkoholu podczas zażywania leków.