



Materiały edukacyjne - zalecenia pielęgniarskie dla pacjenta przy wypisie ze Szpitala – **załącznik nr 3**

Informacje dla pacjentów zażywających doustne leki obniżające krzepliwość krwi

Krew pozostaje w stanie płynnym i może krążyć w naczyniach tętniczych i żylnych organizmu, nie wypływając z nich dzięki wielu skomplikowanym mechanizmom. Krew posiada pożyteczną zdolność krzepnięcia, dzięki której nie tracimy jej zbyt wiele np. w przypadku skaleczenia: krew po chwili krzepnie i rana przestaje krwawić. Występują jednak zaburzenia związane z nadmierną krzepliwością krwi, co może stwarzać niebezpieczeństwo dla zdrowia i życia, czyli ryzyko zatoru.

Konieczne jest wtedy zastosowanie leczenia przeciwkrzepliwego.

Doustne leki przeciwkrzepliwe (antykoagulanty) osłabiają właściwości krzepliwe krwi i tym samym zmniejszają ryzyko zatoru.

Stosowane doustne leki przeciwkrzepliwe, które wymagają regularnej kontroli wskaźnika INR to:

- **Acenocumarol** (inne nazwy - Sintrom, Syncumar),
- **Warfin**

U osób, które przyjmują te leki, wskaźnik INR powinien mieścić się w przedziale 2 -3 lub 2,5 – 3,5. Zbyt niski wskaźnik INR (poniżej 2,0) zwiększa ryzyko powikłań zakrzepowych, natomiast zbyt wysoki (powyżej 3,5) zwiększa ryzyko krwawień.

Co robić, aby ograniczyć to ryzyko?

1. Kontroluj INR przynajmniej 1 raz w miesiącu, lub częściej, jeżeli takie są zalecenia lekarza,
2. Nie zażywaj żadnych nowych leków bez porozumienia z lekarzem,
3. Wiedz, że są leki dostępne bez recepty, które **nasilają** działanie leków przeciwkrzepliwych i mogą powodować groźne krwawienia (Aspiryna, Polopiryna, Acard, Polocard, Ibuprofen, Voltaren, Ketonal oraz wyciągi z miłorzębu japońskiego, żeńszenia, czosnku, jeżówki purpurowej, zielonej herbaty),
4. Wiedz, że są leki dostępne bez recepty, które **osłabiają** działanie leków przeciwkrzepliwych i mogą zwiększać ryzyko zatoru (np.: leki przeciwuczeniowe),
5. Wiedz, że niektóre produkty spożywcze, warzywa i owoce **osłabiają** działanie leków przeciwkrzepliwych (niektóre oleje, ser, białko jaja, otręby pszenne, wątróbka, kapusta - szczególnie kiszona, kalafior, brokuł, brukselka, szpinak, sałata, ziarno soi, truskawki, brzoskwinie, awokado zawierają dość duże ilości witaminy, dlatego należy je spożywać w takiej ilości jak przed wdrożeniem leczenia doustnymi preparatami obniżającymi krzepliwość krwi, nie zaleca się ograniczania ani zwiększania ich spożycia).

Stosowane doustne leki przeciwkrzepliwe, które nie wymagają regularnej kontroli wskaźnika INR to:

- **Pradaxa,**
- **Xarelto,**
- **Eliquis**

Należy wiedzieć, że w przypadku leków Xarelto i Eliquis pewne leki przeciwpadaczkowe i przeciwgruźlicze oraz preparaty dziurawca zwyczajnego mogą osłabiać ich działanie, natomiast leki przeciwgrzybicze mogą nasilać ich działanie.



Często działaniem niepożądanym wszystkich leków przeciwzakrzepowych jest ryzyko krwawienia. Do objawów krwawienia należą:

- u kobiet krwawienia z pochwy, przedłużające się, obfite krwawienia miesięczne,
- u mężczyzn przedłużone krwawienia po zacięciu się przy goleniu,
- krwimocz (czerwone, różowe zabarwienie moczu),
- krwawienie z nosa lub dziąseł np.: przy myciu zębów,
- wylewy do skóry (siniaki),
- krwawienie z dróg oddechowych (krwioplucie),
- krwawienie z przewodu pokarmowego (czarne, smoliste stolce, krew w stolcu, fusowate wymioty),
- niewyjaśnione zawroty głowy, osłabienie, nagły ostry ból głowy.

Ważne, aby zapobiec działaniom niepożądanym:

- przyjmuj zleconą przez lekarza dawkę leku zawsze o stałej porze,
- nie sumuj dawek pominiętych, gdyż prowadzi to do niebezpiecznej kumulacji leku we krwi,
- w trakcie leczenia kontroluj INR przynajmniej raz w miesiącu (lub częściej, jeżeli jest on zbyt niski lub zbyt wysoki). Zapamiętaj, jaki powinien być Twój INR w czasie leczenia,
- w trakcie leczenia unikaj urazów, szczególnie głowy, klatki piersiowej i jamy brzusznej,
- spożywaj zawsze podobną ilość mięsa, warzyw i owoców. Gwałtowne zmiany diety wpływają na poziom wskaźnika INR,
- w trakcie leczenia nie spożywaj alkoholu, gdyż nasila on działanie leku i może spowodować krwawienie,
- w razie pojawienia się jakiegokolwiek krwawienia, np. z dziąseł, nosa, krwi w moczu, niezwłocznie skonsultuj się z lekarzem i zgłoś na oznaczenie INR,
- jeżeli musisz wykonać jakikolwiek zabieg chirurgiczny, nawet drobny jak np.: usunięcie zęba, zabieg dermatologiczny zawsze skonsultuj się z lekarzem. Złeci wówczas – z odpowiednim wyprzedzeniem – ewentualną przerwę w stosowaniu doustnych leków przeciwzakrzepowych i zastąpi je lekiem przeciwzakrzepowym podawanym w podskórnym zastrzyku,
- jeżeli jesteś w ciąży lub ją planujesz, koniecznie poinformuj o tym lekarza.

Dobra praktyka – miej zawsze przy sobie informację o leczeniu

Bardzo dobrym zwyczajem jest noszenie przy sobie (w dokumentach osobistych) informacji o leczeniu przeciwkrzepliwym, nazwie i dawkowaniu stosowanego leku oraz prowadzenie starannej dokumentacji kolejnych pomiarów INR. Wykres z kolejnych pomiarów ułatwia lekarzowi dobranie odpowiedniej dawki leku, **stajesz się wówczas partnerem w leczeniu i ograniczasz ryzyko powikłań.**

Opracowano na podstawie:

Irena Wrońska, Matylda Sierakowska. Edukacja zdrowotna w praktyce pielęgniarstwa, PZWL, 2014
Anna Nowicka, Dorota Kaszuba. Pielęgniarstwo kardiologiczne. Podręcznik dla studiów medycznych, PZWL, 2015

Andrea Studer, Beat Schmid, Józef Prandota, Petra Strub. Farmakologia dla zawodów pielęgniarstwa, MedPharm, 2012

Danuta Gajewska, Laurent Chevallier. 51 zaleceń dietetycznych w wybranych stanach chorobowych, Edra Urban & Partner, 2010