



BOLNIK NA TRAJNEM ANTIKOAGULACIJSKEM ZDRAVLJENJU

Nina Kafel-Jere

1. Kakšne težave in zaplete lahko pričakujete pri trajnem antikoagulacijskem zdravljenju?

Ob zdravljenju s kumarini so potrebne redne kontrole INR. Pogostost kontrol je odvisna od območja INR in njegovega odstopanja od ciljnega območja. Želimo si, da INR ne pade pod 2,0, saj se zveča tveganje za nastanek strdkov v žilah ali srcu, in da INR ne presega 3,0, saj se takrat zveča tveganje za krvavitev.

2. Kaj lahko sami storite za obvladanje težav v zvezi z antikoagulacijskim zdravljenjem?

Živite čimbolj normalno in se natančno držite navodil, ki so zapisana v knjižici »Antikoagulacijsko zdravljenje – Navodila bolniku«, ki ste jo prejeli ob prvem obisku v antikoagulacijski ambulanti, predvsem se držite predpisane sheme jemanja zdravila ter dogovorjenega datuma in ure kontrole. Na kontrolnem pregledu zdravnika opozorite, če je prišlo do driske, povišane telesne temperature, poslabšanja delovanja srca ali jetrne bolezni. Bolnikom, ki prejemajo kumarine, se svetuje uravnotežena in zdrava prehrana. Uživate lahko vse vrste sadja in zelenjave, le količina naj bo skozi vse leto čimbolj enakomerna. Najbolj enakomerno razporejen naj bo vnos zelenjave, bogate z vitaminom K (brokoli, brstični ohrovt, koleraba, rdeča pesa), zelenega čaja in živalskih jeter, saj lahko ta živila zmanjšajo učinek antikoagulacijskega zdravila, medtem ko ga grenivka povečuje. Če se odločite za kakršnokoli dieto ali spremembo v načinu življenja, se pred tem posvetujte z zdravnikom. Izogibajte se prevelikemu vnosu alkohola. Dovoljene so le majhne količine alkohola, npr. 1 dcl vina dnevno.

Zdravilo se jemlje enkrat na dan, in sicer pozno popoldne ali zvečer. Če pozabite vzeti predpisani odmerek zdravila, oziroma če niste prepričani, ali ste zdravilo že zaužili, dodatnih dnevnih odmerkov ne jemljite. Ob ponovnem pregledu na to opozorite zdravnika. Paziti morate, da vam ne zmanjka tablet.

Zdravnika, ki vam uvede novo zdravilo ali predpiše injekcijo v mišico, opravi operativni poseg ali izdre zob, morate vnaprej opozoriti, da jemljete antikoagulacijska zdravila. Najbolje je, da nosite kartonček o zdravljenju ali računalniški izpisek vedno s seboj. Pred začetkom jemanja kakršnihkoli zdravil, zlasti tistih za lajšanje bolečin ali vitaminskih rastlinskih pripravkov, se posvetujte z zdravnikom. Nekatera zdravila ali prehranski dodatki lahko imajo vpliv na učinek varfarina (česen, vitamin Q₁₀, ginseng). Ob povišani telesni temperaturi ali bolečini vzemite paracetamol namesto acetilsalicilne kisline ali drugih zdravil za lajšanje bolečin. Izogibajte se telesnim aktivnostim in športom, pri katerih lahko pride do hudih poškodb in krvavitev.



Ženske v rodnem obdobju se morajo posvetovati z zdravnikom, če jemljejo antikoagulacijsko zdravilo in načrtujejo nosečnost, da bo le-ta izbral najprimernejši in najvarnejši način zdravljenja med nosečnostjo, kajti antikoagulacijska zdravila lahko v zgodnji nosečnosti okvarijo plod.

3. Kdaj morate k zdravniku?

Obisk pri zdravniku je potreben takoj v primeru izkašljevanja ali bruhanja krvi, prisotnosti krvi v urinu ali prisotnosti temno rjavega urina, odvajanja krvavega ali črnega blata, hude krvavitve iz rodil, hudega glavobola, ohromelosti udov ali motenj zavesti. Predčasno se odpravite na kontrolni pregled, če opazite krvavitev v očesno veznico, če krvavite iz nosu, dlesni, pri podkožnih krvavitvah ali krvavitvah iz ran, ki se ne zaustavijo same, ali ob menstrualni krvavitvi, ki je močnejša kot običajno.

Prav tako morate obiskati zdravnika, če se pripravljate na operacijo oziroma na kakršenkoli poseg. Odmerek kumarina je pred posegom potrebno prilagoditi ali celo opustiti zdravljenje zaradi nevarnosti krvavitve. Pri nekaterih bolnikih je potrebno prehodno zdravljenje s heparinom v obliki podkožnih injekcij, včasih tudi uvedba antibiotika. Priprava je odvisna od nujnosti in vrste posega ter od indikacije za antikoagulacijsko zdravljenje, zato je pred vsakim posegom nujen (vsaj 5 dni prej) predčasni kontrolni pregled.

4. Kako poteka zdravljenje z antikoagulacijskimi zdravili?

Ob zdravljenju s kumarini (varfarini) so potrebne redne kontrole kazalcev strjevanja krvi (PČ/INR) in prilagajanje odmerkov zdravila. Odmerek varfarina je strogo individualen in znaša od 0,5 do 50,0 mg dnevno (1 tableta vsebuje 3 mg varfarina). Bolniki dobijo točna navodila in kartonček o vodenju antikoagulacijskega zdravljenja ali računalniški izpisek, na katerem je za vsak dan v tednu posebej zabeležen odmerek varfarina (koliko tablet od ponedeljka do nedelje). Na kartončku so zapisane tudi kontrolne vrednosti INR. Najbolje je, da imajo bolniki ta kartonček vedno s seboj.

5. Kako poteka spremljanje bolnika na antikoagulacijskem zdravljenju?

Bolniki so pri zdravniku družinske medicine ali v antikoagulacijski ambulanti naročeni na redne kontrole. Na začetku zdravljenja so pregledi v ambulanti pogostejši (enkrat do nekajkrat tedensko), po ureditvi terapije pa v daljših obdobjih (4-6 tednov). Razmik med dvema kontrolama ne sme biti daljši od dveh mesecev. V primeru odstopanj morajo biti kontrole pogostejše. Zdravniku je potrebno vsakič poročati o eventualnih znakih krvavitve.

6. Kako antikoagulacijsko zdravljenje vpliva na vaše življenje?

Vsak večer morate imeti skrb, da redno vzamete odmerek zdravila, kot ga je predpisal zdravnik. To pomeni, da poznate shemo jemanja zdravila in se je držite. Sicer pa živite čimbolj normalno. Večji vpliv na vaše življenje ima najverjetneje osnovna bolezen, zaradi katere so vam tudi predpisali antikoagulacijsko zdravljenje.



Trajanje antikoagulacijskega zdravljenja je odvisno od razloga za zdravljenje. Pri določenih bolezenskih stanjih traja antikoagulacijsko zdravljenje od treh mesecev do enega leta, pri drugih pa je zdravljenje dosmrtno.

7. Ali in kako lahko antikoagulacijsko zdravljenje preprečite?

Zdravljenja z antikoagulacijskimi zdravili ni mogoče preprečiti, ker tudi osnovne bolezni, ki je privedla do potrebe po antikoagulacijskem zdravljenju, največkrat ni mogoče preprečiti.