

UPUTSTVA I PREPORUKE ZA PACIJENTE NA ORALNOJ ANTIKOAGULANTNOJ TERAPIJI

- 1.) Vama propisani lijek **Martefarin, Pelentan, Marcoumar** ili **Sintrom** usporava zgrušavanje krvi. Kod ozljeda postoji povećana opasnost od krvarenja i otežanog zaustavljanja krvarenja.
- 2.) Lijek se mora uzimati **točno** prema uputama vašeg liječnika. Dnevna doza se ne smije samovoljno povećavati niti smanjivati. Svako zaboravljeno uzimanje lijeka ili povećano doziranje smanjuje uspjeh terapije.
- 3.) Lijek se mora uzimati uvijek u isto vrijeme, po mogućnosti odvojeno od ostale terapije. Djelovanje lijeka se mora **redovito** kontrolirati laboratorijskom pretragom – PV (Protrombinsko vrijeme) izraženo u INR jedinicama, a ne omjerima, postocima ili sekundama
- 4.) Uzimanje više lijekova, prije svega antibiotika, lijekova za spavanje, lijekova za srce, lijekova protiv bolova i slično, jako utječe na djelovanje antikoagulantnog lijeka. Prije uzimanja takvih lijekova je neophodno konzultirati liječnika koji određuje dozu Vašeg antikoagulantnog lijeka.
- 5.) **Ne uzimajte bez liječničkog odobrenja** lijekove za bolove i cirkulaciju – npr. Ibuprofen, Neofen, Voltaren, Analgin, Omega 3, Ginko bilo kojeg proizvođača.
- 6.) U slučaju posjete zubaru radi vađenja zuba ili nekog drugog kirurškog zahvata važno je **istaknuti da ste na antikoagulantnoj terapiji**.
- 7.) U koliko primijetite jače krvarenje zubnih desni, krvarenje iz nosa, krvarenje na sluznicama očiju ili modrice na koži cijelog tijela, krvarenje pri mokrenju, ili iz debelog crijeva, **ODMAH** se javite vašem liječniku.
- 8.) Prehlade i alergije utječu na razinu lijeka u krvi i bez da uzimate lijekove za olakšanje simptoma – potrebno je prekontrolirati PV(INR) dva do tri dana nakon početka simptoma
- 9.) Ako Vam se dogodi bilo što od navedenog, između dvije kontrole, molimo da obavijestite sestru ili tehničara pri vađenju krvi, a oni će prema potrebi pozvati liječnika za razgovor ili pregled.

Moguće nuspojave lijeka:

- | | |
|--|-------------------------------------|
| 1. krvarenja | 6. bolovi ili pritisak u prsima |
| 2. crna stolica | 7. mučnine, povraćanja, proljev |
| 3. osip i svrbež kože | 8. bolovi u zglobovima ili mišićima |
| 4. oticanje lica, grla, ruku i nogu | 9. opadanje kose |
| 5. modrice koje nisu posljedica udarca ili ozljede | 10. promjena okusa hrane |

Dodatci hrani koje treba izbjegavati:

- | | |
|-----------------|-----------------------------------|
| 1. omega 3 | 6. ginko biloba |
| 2. Koenzim Q10 | 7. ginseng |
| 3. brusnica | 8. glucosamine |
| 4. ulje noćurka | 9. vitamini koji sadrže vitamin K |
| 5. češnjak | 10. alkohol |

Što učiniti ako se zaboravi doza lijeka:

- ako ste zaboravili popiti dozu lijeka unutar 12 sati od uobičajenog vremena – odmah popiti cijelu dozu i nastaviti uzimati lijek u uobičajeno vrijeme
- ako je prošlo više od 12 sati od uobičajenog vremena uzimanja lijeka – ne uzimati lijek već pričekati uobičajeno vrijeme uzimanja slijedeće doze
- ZABRANJENO je uzimanje dvostruke doze lijeka jer je visok rizik od krvarenja!
- Kod kontrole PV-a uvijek napomenuti da ste zaboravili uzeti dozu lijeka na vrijeme.

Preporuke kod ishrane (hrana sa puno K vitamina se ne preporučuje):

HRANA S PUNO VITAMINA K - IZBJEGAVATI	
Zelena salata	Krastavci (svježi i kiseli)
Zelena paprika	Mladi luk
Kelj	Prokulice, grašak
Špinat	Zelje (svježe i kiselo)
Zelene mahune	Zelene jabuke
Soja i pripravci od soje	Zelene kruške
Avokado, Kivi	Jetra
Peršin list	Žumanjak
Brokula	Fermentirani mliječni proizvodi – jogurt i sirevi
Zeleni čaj	
HRANA S UMJERENOM KOLIČINOM K VITAMINA – JESTI URAVNOTEŽENO	
Crveni kupus	Pistacije, kikiriki
Crvena paprika	Sjemenke bundeve, soje i suncokreta
Šparoga	Majoneza
Žute mahune	Sojino ulje
Žute bundeve	Tikvice
HRANA S MALO VITAMINA K – PREPORUČUJE SE JESTI	
Grah	Gljive
Mrkva	Crveni luk
Celer	Krumpir, batat
Patlidžan	Cikla
Karfiol	Meso, riba, plodovi mora
Sjemenke lana	Banana
Borovnica	Narandža
Limun	Crveno grožđe
Crni čaj	Kava
Maslac	Margarin
Bjeljanjak	Ulja – biljno, suncokretovo, maslinovo
Žitarice, riža	Tjestenina, kruh, peciva
Mlijeko ne sadrži veliku količinu vitamina K, ali smeta ulasku lijeka u organizam i treba ga izbjegavati.	

Lijek ne uzimati sa mlijekom!

Kod proljeva izazvanog lijekom pomaže sok od naranče, banane ili juha od mrkve.

Slijedeće bolesti ili stanja utječu na djelovanje antikoagulantnih lijekova:

POJAČANO DJELOVANJE KOD:	SMANJENO DJELOVANJE KOD:
alkoholizma	debljine
oštećenja jetre	proljeva
slabog srca	dehidracije
povišenje temperature	smanjene funkcije štitnjače
pojačane funkcije štitnjače	šećerna bolest
alergije	
stres	

Dozvoljeni lijekovi protiv bolova: na bazi tramadola, ili kombinacija tramadola s paracetamolom (Doreta, Lumidol, Tramal, Tramadol, Tramacur, Zaldiar, Zaracet, Zotramid).