

Załącznik nr 10 do Procedury edukacji zdrowotnej pacjentów i ich rodzin/ opiekunów, edycja nr 4

INFORMACJE DLA PACJENTÓW ZAŻYWAJĄCYCH LEKI OBNIŻAJĄCE

KRZEPLIWOŚĆ KRWI

Krew posiada zdolność krzepnięcia. Jest to pożyteczna właściwość, dzięki której nie tracimy jej zbyt wiele np. w przypadku skaleczenia: krew po chwili krzepnie i rana przestaje krwawić. Jednak w pewnych sytuacjach występuje nadmierna krzepliwość krwi, co jest zjawiskiem niepożądanym, gdyż stwarza ryzyko zatoru - niebezpiecznego dla zdrowia i życia.

Konieczne jest wówczas leczenie przeciwzakrzepowe, które polega na osłabieniu właściwości krzepliwych krwi, a tym samym zapobieganiu tworzenia się zakrzepów. Leki przeciwzakrzepowe stosowane doustnie nazywane są doustnymi antykoagulantami. Najstarszymi i najbardziej znanymi doustnymi antykoagulantami są: Acenokumarol (Sintrom, Synkumar) i Warfin (*Warfaryna*).

Ich stosowanie wymaga regularnej kontroli krwi, w celu oznaczania tzw. wskaźnika INR. U osób zdrowych, nie przyjmujących antykoagulantów wynosi w przybliżeniu 1 (0,8-1,2). U osób, które zażywają doustne antykoagulanty, INR mieści się w przedziale: 2 - 3 lub 2,5 - 3,5. Mówimy wówczas o tzw. INR terapeutycznym, który jest pożądanym jako wynik efektywnego leczenia.

Zbyt niski wskaźnik INR (poniżej 2,0) zwiększa ryzyko powikłań zakrzepowych, natomiast zbyt wysoki (powyżej 3,5) zwiększa ryzyko krwawień.

Aby ograniczyć ryzyko możliwych powikłań leczenia Acenokumarolem, Warfinem, należy stosować się do poniższych zaleceń:

1. Kontroluj INR przynajmniej raz w miesiącu (lub częściej, jeżeli jest on zbyt niski lub zbyt wysoki) - **im wyższy wskaźnik INR, tym mniejsza jest krzepliwość krwi.**
2. Nie zażywaj żadnych nowych leków bez porozumienia z lekarzem:
 - niebezpieczne są dla Ciebie zwłaszcza: Aspiryna, Acard, Polopiryna, leki z grupy NLPZ (np. Ibuprofen, Voltaren, Ketonal) oraz większość antybiotyków, a także np. Amiodaron - leki te nasilają działanie Acenokumarolu i Warfinu, co może powodować groźne krwawienia.
 - leki, które z kolei osłabiają działanie antagonistów wit. K, to: leki hormonalne (preparaty antykoncepcyjne, hormonalna terapia zastępcza), leki antyhistaminowe (przeciwuczuleniowe), preparaty zawierające witaminę K.
3. Spożywaj zawsze podobną ilość mięsa, warzyw i owoców. Gwałtowne zmiany diety wpływają na poziom wskaźnika INR. Produkty spożywcze o dużej zawartości witaminy K, osłabiają działanie antykoagulantów, a tym samym zwiększają ryzyko powstawania zakrzepów. Należą do nich: otręby pszenne, wątróbka, kapusta (szczególnie kiszona), kalafior, ziarno soi, szpinak, brukselka, sałata, szparagi, awokado, brokuły, rukola, szczypiorek, rzeżucha, bazylia, jarmuż, natka pietruszki, kiwi, rabarbar.
4. Nasilać działanie przeciwzakrzepowe (i prowadzić do krwotoków) może popularny napój typu tonic – ze względu na zawartość chininy, a także sok żurawinowy i przetwory z żurawiny.

Nowe doustne antykoagulanty (Pradaxa, Clexane, Neoparin, Xarelto, Eliquis, Plavix, Areplex, Aclostin, Bewim) nie wymagają comiesięcznego monitorowania wskaźnika INR oraz stosowania specjalnej diety.

Niepożądane działanie wszystkich leków przeciwzakrzepowych

Częstym działaniem niepożądanym jest podwyższone ryzyko krwawienia – bądź w postaci zewnętrznej, widocznej utraty krwi, bądź krwotoku wewnętrznego, do środka organizmu. Do objawów krwawienia należą:

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

Aby zapobiec działaniom niepożądanym:

1. Przyjmuj zleconą przez lekarza dawkę leku zawsze o stałej porze.
2. Kapsułki leków należy połykać w całości, popijając dużą ilością wody i nie otwierając ich – to również może zwiększać ryzyko krwawień.
3. W razie pojawienia się jakiegokolwiek krwawienia niezwłocznie skonsultuj się z lekarzem.
4. W trakcie leczenia unikaj urazów, szczególnie głowy, klatki piersiowej i jamy brzusznej.
5. Noś przy sobie informację o leczeniu przeciwzakrzepowym, np. w portfelu lub bransoletkę z informacją. Koniecznie dołącz do niej dokument z oznaczoną grupą krwi. Zapamiętaj, jaki powinien być Twój INR w czasie leczenia.
6. W trakcie leczenia nie spożywaj alkoholu, gdyż nasila on działanie leku i może spowodować krwawienie.
7. Jeśli jesteś w ciąży lub ją planujesz, koniecznie poinformuj o tym lekarza.
8. Wiedz, że przeciwwskazane jest stosowanie zastrzyków domięśniowych. Mogą one spowodować powstanie krwiaków.
9. Zarówno drobne zabiegi chirurgiczne np. usunięcie zęba, operacja zaćmy, zabiegi dermatologiczne, artroskopia, jak i większe operacje chirurgiczne wymagają konsultacji z lekarzem. Zaleci on - z odpowiednim wyprzedzeniem - ewentualną przerwę w stosowaniu doustnych antykoagulantów i zastąpi je lekiem przeciwzakrzepowym podawanym w podskórnym zastrzyku (działa krócej i w innym mechanizmie).

UWAGA!

Zawsze należy zapoznać się z ulotką dla pacjenta (dołączoną do opakowania z lekiem). Zawiera ona szczegółowe informacje o leku oraz o możliwych działaniach niepożądanych.

Literatura: <https://www.mp.pl/>

Opracowanie: mgr Elżbieta Szewczyk

Kraków, 19.08.2026 r.