

T.C.
İstanbul Valiliđi
İl Sağlık M¼d¼rl¼đ¼
İstanbul S.B.¼. Mehmet Akif Ersoy
G¼đ¼s Kalp ve Damar Cerrahisi Eđitim ve Arařtırma Hastanesi

ORAL ANTİKOAG¼LASYON TEDAVİSİ BİLGİLENDİRME VE TAKİP REHBERİ



Size antikoagülan tedavi başlamasını engelleyici tedavi anlamına gelir ve hastalığınız bu tedaviyi gerektirmektedir. Bu kitapçık size antikoagülan tedavi hakkında bilgi vermek ve kullandığınız ilacı (COUMADİN ya da ORFARİN) tanıtmak üzere hazırlanmıştır.

Bu bilgileri öğrenmeniz tedavinin etkinliği ve başarısını artırır. İstenmeyen durumların ortaya çıkma riskini azaltır. Lütfen bu kitabı dikkatle okuyunuz ve eğer bir sorunuz olursa doktorunuza başvurmadan çekinmeyiniz.

ANTİKOAGÜLASYON TEDAVİSİ NEDİR?

Kanın kayulaşarak zararlı pıhtı oluşmasını önlemek için kullanılan kanı sulandırıcı (antikoagülan) tedavidir. Yaralandığımızda veya vücutta bir yerimiz kesildiğinde pıhtılaşma mekanizması kanamayı kontrol eden bizi aşırı kanamadan koruyan normal bir olaydır. Buna karşılık zararlı, istenmeyen pıhtı ise olduğu yerde damarı tıkayarak ciddi sonuçlara (mesela beyinde oluşursa felç vb.) yol açabilmektedir.

ANTİKOAGÜLAN İLAÇLAR NE İÇİN KULLANILIR?

Kalbinize ameliyatla takılan kapaklar, suni damarlar, kalp ritim bozuklukları ve toplardamarda tıkanma gibi durumlar kanın pıhtılaşma yatkınlığını artırır. Oluşan pıhtı beyine, bacak damarlarına ve toplardamarlar yoluyla akciğere sıçrayabilir. Tıkanan damara göre ciddi durumlar ortaya çıkar. Bu durumların önlenmesi için bu grup ilaçların kullanılması zorunlu hale gelir.

Antikoagülasyon tedavinin amacı, pıhtı oluşumunu önleyecek en düşük dozda warfarin (Coumadin tb, Orfarin tb...) kullanılmasıdır. Böylece antikoagülasyondan beklenen yararlar sağlanırken kanama riski en aza inecektir. Çünkü fazla dozda kullanılan antikoagülan ilaçlar kanamaya sebep olmaktadır. Antikoagülan ilaçlar, oluşmuş olan pıhtıyı eritmez. Warfarin kullandığınız ilacın içindeki etki eden maddedir; Coumadin ve Orfarin ise ilaç fabrikası tarafından konulan ticari isimdir.

COUMADİN NE YAPAR?

Coumadin ağızdan alındıktan sonra ince bağırsakta emilir, karaciğer ve böbrekte işlenir.

Vücutta K vitamininin oluşumunu engeller. K vitamini içeren besinler (bazı yeşil sebzeler ve bazı bitkisel yağlar) Coumadin etkisini azaltabilir. Vücudun kan pıhtısı yapmasını en aza indirger. Zararlı pıhtıların oluşumunu ve var olan pıhtıların büyümesini durdurmaya yardımcı olur. Var olan pıhtıların yok olmasını sağlamaz. Coumadin etkisi 24 saatte başlar ve tam olarak 72-96 saat içinde ortaya çıkar. Etkisi ilaç kesilse bile 2-5 gün devam eder.

COUMADİN TEDAVİSİNİN TAKİBİ NASIL YAPILIR?

Coumadin alan hastanın kan testleri ile yakın takibi gerekir. Coumadin dozunun yeterli olup olmadığı, kan pıhtılaşması etki düzeyinin ölçülmesini sağlayan "Protrombin zamanı, INR (International Normalized Ration)" olarak adlandırılan bir test yapılır. Bu testler sizin tedavinizin etkinliğini kontrol eder.

Coumadin etkisi dozla doğru orantılıdır. Yani doz arttıkça etki daha da artar (kan daha da sulanır, pıhtılaşma gecikir). Çok yüksek dozlarda kendinden kanama da görülebilir. Coumadin'in işe yarayabilmesi için kanda belli bir düzeyde olması gerekir. Daha az olursa işe yaramaz ve pıhtı oluşur. Test sonuçları doktora ilacın dozunu ayarlamakta faydalı olacaktır. Böylece kanama ve pıhtılaşma arasındaki denge daha iyi kurulacaktır. Testler laboratuvarında doktorunuzun belirttiği zaman aralıkları ile yapılır.

Testler genele sabah yapılır ve doktorunuz öğleden sonra sonuçları alır. Arzulana INR değerleri hastalığa ve hastadan hastaya değişmektedir. Her hasta için hastaya ve hastalığına özel değerlendirme doktor tarafından yapılır ve hedef INR değeri bildirilir. Farklı hastalıklarda genellikler önerilen hedef değerleri aşağıda sıralanmıştır.

HASTALIK	Hedef INR
Derin Ven Trombuzu	2.0-3.0
Pulmoner Emboli	2.0-3.0
Doku tipi yapay kapakçıklar	2.0-3.0
Miyokart İnfarktüsü	2.0-3.0

Atriyal İnfarktüsü	2.0-3.0
Tekrarlayıcı sistemik embolizm	2.5-3.5
Mekanik kalp kapakçığı	2.5-3.5

COUMADİN NASIL ALINMALI?

- İlacın günde bir kez belirtilen dozda, tarif edildiği şekilde ve her gün aynı saatte alınız.
- İlacınızı yemekten önce veya sonra alabilirsiniz
- Eğer Coumadin dozunuzu almayı unutursanız ve gece 24:00'ten önce hatırladıysanız ertesi güne kadar bekleyiniz ve sadece o gün için belirtilen dozu alınız.
- İki günlük dozu bir seferde almayınız. Eğer iki veya daha fazla gün üst üste almayı unuttuysanız doktorunuzu arayınız; doz değişimi gerekebilir.
- İlacınızı aldığınızda mutlaka bir takvime işaret koyunuz.
- Coumadin'i doktorunuz söylediği müddetçe (bazen tüm hayatınız boyunca) kullanınız.
- Zaman içinde kullanmanız gereken Coumadin miktarında değişiklikler olabilir.

COUMADİN NASIL SAKLANMALI?

Çocukların ulaşamayacağı bir yerde saklanmalıdır. Sıcak ve nem ilacın bozulmasına sebep olur. Banyoda saklanmamalı, ışıktan korunmalı, oda ısısında veya (+) derecede (buzdolabının kapak raflarında) muhafaza edilmelidir. Coumadin kullanırken son kullanma tarihine dikkat edilmelidir.

BAŞKA İLAÇLAR VE ETKİLEŞİMLER:

Birçok ilaç ve vitamin Coumadin etkisini değiştirebilir.

Bunlar:

- Bazı antibiyotikler (cefaperazone, Kloramfenikol, Ciprofloksasin, Trimetoprim+Sülfametaksazol, Norfloksasin, Eritromisin, Penisilin, Tetrasiklin, Metranidazol)
- Ağrı kesiciler (Parasetamol, Phenylramidol)
- Aspirin
- Soğuk algınlığı ilaçları
- Antiasitler
- Laksatifler
- K vitamini ve çok miktarda E ve C vitamini içeren vitaminler
- Alkol alımı Coumadin etkisini artırabilir. Sık sık ve aşırı dozda alkol alımından kaçınınız.
- K vitamininden zengin yiyeceklerle beslenme Coumadin etkisini azaltabilir. Bu yiyeceklerden her gün benzer miktarlarda yemeye özen gösteriniz.
- Yetişkinler için k vitamini alımı günlük 100 mcg'dir.
- Coumadin'in etkili çalışması için K vitamini alımını olabildiğince sabit/tutarlı tutabilmek önemlidir.

K vitamininin en iyi kaynakları: lahanası, karaciğer, brokoli, brüksel lahanası, şalgam, balıkyağı, kolza tohumu yağı, ıspanak, pazı, semizotu, maydanoz, marul, yeşil çay, soya yağı, hindibadır.

K vitamininin orta dereceli kaynaklar: Karnabahar, peynir, bezelye, salatalık kabuğu, kuşkonmaz, mercimek, nohut, hardal bitkisi.

K vitamininin düşük dereceli kaynakları: Kırmızı et, yumurta sarısı, süt, tereyağı, ekmek, fasulye, soğan, pirinç, domates, yarfıstığı, bal kabağı, kabuklu elma, portakal, çilek, su yosunudur.

- Yoğurt içinde bulunan bakteriler bağırsaktan K vitamini yapımını artırarak etkili olur. Coumadin (warfarin) kullanan kişilerin bol yoğurt yemesi uygundur.
- Bitkisel preparatlardan özellikle ginko ve sarımsak Coumadin'in etkisini artırır. Ayrıca, Coumadin mekanizmasını etkileyen

preperatlardan bazıları St. John's Wort, arnica (dağ tütünü), bilberry (yaban mersini), butcher's brom (çoban püskülü), cat's claw (kedi tırnağı), dong quai, feverfew (koyun gözü), forskolin, ginger (zencefil), horse chestnut (at kestanesi), inostol hekfazofat, licoria (meyan kökü), melilot (sarı yonca), red clover (kırmızı yonca), woodruff (ince otu), turmeric (zerdeçal), willow bark (pamuk kabuğu, wheat grass (yeşil buğday)'dır.

GÜNLÜK AKTİVİTELER

Tıraş bıçağı ve jilet kullanırken dikkatli olunuz.

Tüylerinizden kurtulmak için elektrikli tıraş makinesi veya tüy dökücü kremleri tercih ediniz. Dişinizi fırçalarken sert hareketlerden kaçınınız.

COUMADİN TEDAVİSİNDE EGZERSİZ

Herhangi bir egzersiz veya spor programına katılmadan önce doktorunuza danışınız. Warfarin kullanıyorken kanama riski olan aktivitelerin ve sporların yapılması (boks, karate gibi) sakıncalıdır.

Bunun dışında kanam riski olmayan aktivitelerin yapılmasında sakınca yoktur.

HAMİLELİK, CERRAHİ VE DİŞ TEDAVİSİ

Coumadin kullanan bir kadın iseniz ve hamile kalmayı planlıyorsanız, doktorunuzla konuşarak riskler ve bunları azaltma yolları hakkında bilgi alınız. Eğer hamile iseniz hemen doktorunuza haber veriniz. Tüm doktorlarınıza ve diş hekimlerinize Coumadin kullandığınızı söyleyiniz. Cerrahi tedavi veya diş tedavisi öncesinde kan testlerinizi tekrarlamak ve ilacınızı kesmek gerekebilir. Bu tip müdahaleler öncesinde mutlaka Coumadin için sizi takip eden doktorlarla görüşünüz.

YAN ETKİLER

- Coumadin'in en sık rastlanan yan etkisi kanamalardır. Kanama çeşitli bulgularla ortaya çıkabilir. Aşağıda sayılacak bulgulardan herhangi birini fark ettiğinizde doktorunuza başvurunuz.
- Halsizlik ve solukluk (kansızlık bulguları)

- Kesik sonrası 10 dk. Bası uygulanmasına rağmen kanamanın durdurulamaması
- Burun, kulak, dişeti kanaması
- Normalden fazla veya uzun süren adet kanaması
- Kırmızımsı veya siyah renkli, cıvık kıvamlı dışkılama
- Sebepsiz ere cildinizde morluklar veya kırmızı noktalar oluşması
- Kan kusma (kahve telvesi kıvamında olabilir)
- Öksürükle kan tükürmek
- Anormal, aşırı hemoroit (basur) kanaması
- Özellikle eklemelerde beklenmeyen ağrı ve kızarıklıklar
- Alışılmadık, çok şiddetli ani baş ağrısı
- Mide ve şiddetli karın ağrısı
- Bu bulguların herhangi bir mevcut ise doktorunuz kan testi isteyebilir, ilacı kesebilir veya kanama durdurucu bir ilaç verilebilir.

ÖNEMLİ HATIRLATMA

- Uzun bir seyahate gitmeden önce doktorunuzla konuşunuz. Kan testini tekrarlamak ve ilaç dozunuzu ayarlamak gerekebilir.
- Seyahat boyunca ilacınızı her zaman yanınızda bulundurunuz. İlacınızı bagaja vermeyiniz ve arabada unutmayınız.
- Acil durumlar için doktorunuzun numarasını yanınızda taşıyınız.
- Her zaman yanınızda Coumadin kullandığınızı belirten bir belge bulundurunuz. Acil durumda bunu açıklayacak bir konumda olmayabilirsiniz.
- Evde veya işte darbelerden kaçınınız. Bazen hafif bir darbe bile Coumadin kullandığınız için kanamalara sebep olabilir. Darbeler bağlı morluklar veya keskin bir cisimle kesilmek sizde daha ciddi kanamalar sebep olabilir.
- Eğer vücudunuzu veya başınızı etkileyen bir darbe olursa

doktorunuza başvurunuz.

- Kusma, ishal veya ateşli hastalılar Coumadin etkisini değiştirebilir. Böyle durumlarda doktorunuza danışınız.
- Eğer bir yeriniz kesilirse; kesik küçük ise kanama durana kadar kesi üzerine bastırınız. (bazen 10 dk.'dan fazla bir süre gerekebilir). Eğer kanama halen devam ediyorsa tekrar üstüne basarak en yakın hastaneye başvurunuz.
- Kesik büyük ise üstüne bası uygulayınız ve telefon ile veya en yakın acil merkezine giderek yardım isteyiniz.
- Oral antikoagülan tedavi, kullanılan diğer ilaçlar veya besinlerden etkilenbilir. Bu nedenle aynı ilaç dozunu almanıza rağmen her kontrolde farklı INR seviyesi saptanabilir. Önemli olan doktorunuzun öngördüğü zamanlarda kontrolünüzü yaptırarak protrombin zamanınızı ve/veya INR'yi belirli bir seviye hedefine yakın sürdürmektir.

NOTLAR

İstasyon Mah. Turgut Özal Bulvarı No: 11
34303 Küçükçekmece/İstanbul
İletişim: 212 692 2000

www.imaeh.saglik.gov.tr