

Информация для больного при лечении пероральными антикоагулянтами.

Что такое варфарин?

Препарат варфарин действует как антикоагулянт. Антикоагулянт препятствует свёртыванию крови или образованию тромбов. Хотя варфарин иногда используют для разжижения крови, его фактическое действие направлено на печень, где под воздействием варфарина уменьшается синтез естественных компонентов или факторов свёртываемости крови. В первую очередь варфарин препятствует возникновению новых тромбов, а также разрушает уже имеющиеся тромбы. Препарат называется *Мареван®*, варфарин является действующим веществом.

Почему мне нужно принимать варфарин?

Лечащий врач назначил тебе лечение варфарином, чтобы предотвратить появление опасных сгустков крови или для лечения уже имеющихся тромбов. Сгустки крови могут возникать в венах, артериях, сердечных сосудах или сердечных клапанах. Если сгусток образуется в вене, это называется венозный тромбоз. Если сгусток образуется в артерии, это называется артериальный тромбоз. Кровяные сгустки могут препятствовать потоку крови по кровеносным сосудам и оставить какую-либо часть тела или орган без питания. Большой тромб может разорваться на несколько мелких тромбов, которые будут разнесены кровью по всему организму и такой сгусток называется тромбоэмболией.

Одним из самых распространённых венозных тромбозов является тромбоз глубокой вены, когда сгусток возникает в глубоких ножных венах, которые расположены между мышцами и костями. Иногда сгусток движется от сердца к лёгочным сосудам и является причиной тромбоэмболии лёгочной артерии. Артериальный тромбоз чаще всего встречается в артериях, снабжающих сердце кровью, и вызывает сердечный инфаркт. Тромбы из артерий и сердца могут достичь артерий мозга и тем самым вызвать инсульт мозга.

Что такое INR?

За действием варфарина на твой организм наблюдают по анализу крови, который называется INR (международное нормализованное отношение, по-английски **I**nternational **N**ormalized **R**atio). Дозу варфарина подбирают в соответствии со значением INR. Необходимый уровень INR определяют исходя из показаний для лечения варфарином. Чем выше INR, тем жиже кровь. У большинства людей, не принимающих варфарин INR ~1,0. Лечащий врач определит необходимый уровень INR согласно твоему заболеванию. Обычно нужно удерживать уровень INR в диапазоне между 2,0-3,0. Если INR выше предусмотренного диапазона, есть риск возникновения кровотечений. Если INR ниже предусмотренного диапазона, то пациент не защищен от повторного тромбоза.

Как часто мне нужно делать анализ крови?

Если ты только начал лечение варфарином, анализы крови делают 1-2 раза в неделю. Когда результаты твоих анализов станут стабильными и не нужно будет

часто менять дозу варфарина, то анализ крови можно делать раз в месяц. Как часто нужно определять INR решает проводящий лечение антикоагулянтами врач или сестра. Очень важно, чтобы анализ крови проводился в предусмотренный день и время. Если ты по какой-то причине не можешь в назначенное время сделать анализ, тебе нужно позвонить и договориться о новом времени. Постоянное наблюдение за INR необходимо, чтобы избежать возникновения тромбов или кровотечения, вызванного передозировкой варфарина. В случае начала приёма новых лекарств возможно возникновение необходимости более частого определения INR.

Когда я должен принимать варфарин?

Варфарин принимают один раз в день. Важно принимать варфарин каждый день примерно в одно и то же время. Если тебе сложно запомнить порядок приёма таблеток, обсуди со своим проводящим лечение антикоагулянтами врачом или сестрой, как это возможно организовать. Варфарин можно принимать как во время еды, так и натощак, таблетка не раздражает слизистую желудка. Ты можешь принимать варфарин одновременно с другими лекарствами. При необходимости советуем использовать коробку для лекарств, где для каждого дня есть своё отделение, чтобы избежать путаницы, принято лекарство или нет. И каждую неделю заполнять коробку для лекарств нужной дозой варфарина.

Что делать если пропустили одну дозу варфарина?

Старайся принимать свои лекарства регулярно, не пропуская ни одной дозы. Если ты забудешь принять варфарин, но вспомнишь об этом в тот же день, сразу же прими свой варфарин. Ты можешь принять варфарин, если до следующей дозы осталось 12 или более часов. Если уже пришло время приёма следующей дозы, то принимать пропущенную дозу варфарина уже слишком поздно. Обязательно запиши, в какой день ты забыл принять варфарин и сообщи об этом проводящему лечение антикоагулянтами врачу или сестре при очередной проверке INR.

Взаимодействует ли варфарин с другими лекарствами?

При лёгкой боли советуем принять парацетомол. Не принимай парацетомол более 1 г в день. При приёме нескольких лекарств одновременно с варфарином необходимо проконсультироваться со своим лечащим врачом.

На действие варфарина могут повлиять следующие лекарства:

аспирин, аллопуринол, амиодарон, аргатробан, азапропазон, безафибрат, кабэцитабин, карбоксюридин, целекоксиб, кларитромицин, хлоралгидрат, цефамандол, цефалексин, цефменосим, цефамезол, цефперазон, цефуросим, циметидин, ципрофлоксацин, клофибрат, кодеин, циклофосфамид, декстропропосифен, (Dekstro) тироксина, дигоксина, дисульфирам, эритромицин, этопозид, фенофибрат, фепазон, флуконазол, флуороцил, флутамид, флувастатин, флувоксамин, гатифлоксацин, гемфиброзил, грепафлоксацин, индометацин, вакцина против гриппа, интерферон альфа и бета, ифосфамид, изониазид, итраконазол, кетоконазол, латамоксиф, лефлуноמיד, лепирудин, левофлоксацин, ловастатин, метолазон, метотрексат, метронидазол, миконазол (в том числе оральный гель), моксифлоксацин,

налидиксиновая кислота, норфлоксацин, офлоксацин, омепразол, оксьюфенбутазон, ацетаминофен (взаимодействие видно после 1- 2 недель непрерывного использования), фенилбутазон, пироксикам, прогуганил, пропafenон, пропранолол, хинин, хинидин, рофекоксиб, рокситромицин, симвастатин, сульфафуразол, сульфаметизол, сульфаметоксазол- триметоприм, сульфафеназол, сульфинпиразон, сульфифенур, сулиндак, стероидные гормоны (анаболические и андрогенные), тамоксифен, тегафур, тетрациклин, толмелин, трастузумаб, трамадол, троглитазон, вальпроевая кислота, зафирлукаст, витамин А, витамин Е. Есть данные о том, что носкапин и глюкозамин с или без кондроитинсульфата могут повышать показания INR у пациентов принимающих варфарин.

Ацетилсалициловая кислота (аспирин), клопидрогель, тиклопидин, дипиридамо, большинство нестероидных противовоспалительных средств (например, ибупрофен, кетопрофен, напроксен), при приёме с варфарином могут взаимодействовать и способствовать возникновению серьезных кровотечений. Свёртываемость крови уменьшают также большие дозы пенициллина.

Усиливают действие варфарина:

анаболические стероиды, азапропазон, эритромицин и некоторые цефалоспорины, амиодарон, метронидазол.

Уменьшают действие варфарина:

Лекарства от туберкулеза и эпилепсии, азатиоприн (барбитураты), фенобарбитал, карбамазепин, Хлордиазепоксид, хлорталидон, клоксациллин, циклоспорин, диклосациллин, дизопирамид, гризеофульвин, изониазид, меркаптопурин, месалазин, митотан, нафциллин, невирапин, примидон, рифампицин, натрия, спиринолактон, тразодон, С-витамин. Природные лекарства, которые усиливают эффект варфарина, например, гинко (гинкго билоба), чеснок (*Allium посевного*), дудник китайский (*Angelica Sinensis*, содержит кумарины), папайя (*Carica папайи*) и шалфей (*Salvia miltiorrhiza*).

Природные лекарства, которые уменьшают эффект варфарина, например, женьшень (*Panax spp.*) и зверобой (*Hypericum perforatum*).

Можно ли употреблять алкоголь во время лечения мареваном?

Желательно не употреблять алкоголь, так как алкоголь увеличивает показания INR и как следствие риск кровотечения. Очень редко можно позволить себе небольшое количество алкоголя. Например, один бокал на день рождения.

Должен ли я изменить свои увлечения принимая варфарин?

Так как варфарин повышает риск кровотечения, советуем избегать занятий, во время которых можно причинить себе вред. Тебе нужно обсудить со своей сестрой проводящей лечение коагулянтами (или со своим лечащим врачом), какими хобби ты занимаешься и нужно ли отказываться от них во время лечение варфарином или нет. Большинство занятий, такие как прогулки, оздоровительный бег, плавание и работы в саду безопасны и ими можно смело заниматься дальше. Сообщи персоналу, проводящему лечение коагулянтами, о

том, что существенно увеличиваешь нагрузку, так как это может повлиять на показания INR.

Должен ли я изменить свои привычки в еде?

Принятая пища влияет на действие варфарина в организме.

Принимая варфарин нужно питаться нормально и регулярно. Не делай больших изменений в своём питании, не начинай курса витаминов или употребление пищевых добавок раньше, чем посоветовался с персоналом, проводящем лечение антикоагулянтами. Также сообщи им о том, что по причине диареи или расстройства пищеварения на протяжении нескольких дней ты не можешь питаться как обычно.

Эти шаги необходимы, так как действие антикоагулянтов зависит от запасов в организме К-витамина. Поэтому важно, чтобы уровень К-витамина в твоём организме был каждый день на одном уровне. Много К-витамина содержится в зелёных овощах (например, брокколи, капусте, шпинате и листовом салате). Принимая варфарин, избегай существенной разницы в количестве этих овощей в ежедневно употребляемой пище.

Содержание К-витамина в пищевых продуктах:

Высокое: зеленый чай, печень, брокколи, зеленая капуста, цикорий, капуста, листовый салат и салат-латук, листовая горчица, зеленый лук, петрушка, морская капуста, шпинат, листья свеклы, кресс-салат.

Среднее: майонез, соевое масло, сливки, зеленое яблоко, индийские орехи, кедровые орешки, фисташки, тыквенные семечки, соевые бобы, спаржа, авокадо, красная капуста.

Низкое: кофе, кола, чай, молоко, вода, фруктовые соки, сливочное масло, сыр, яйца, сметана, йогурт, маргарин, масло, яблоки, бананы, черника, виноград, лимон, апельсин, персик, зерновые, арахис, семена льна, свинина, говядина, курица, индейка, ветчина, скумбрия, креветки, тунец, морковь, цветная капуста, кукуруза, сельдерей, огурцы, баклажаны, грибы, лук, пастернак, зеленый перец, картофель, кабачки.

Сообщи своему зубному врачу и другим специалистам о приеме варфарина.

Если в связи с приёмом варфарина возникнет неожиданная проблема, связанная со здоровьем, позвони в скорую помощь по телефону 112 или сразу обратись в приёмное отделение ближайшей больницы за неотложной помощью.

Что будет во время беременности?

Варфарин **НЕЛЬЗЯ** принимать в течение первых трёх месяцев беременности. Варфарин может стать причиной врождённых отклонений. На последней стадии беременности врач может назначить тебе варфарин. Многие врачи избегают назначать варфарин во время беременности, другие назначают варфарин на втором и третьем триместре, внимательно следя за его воздействием. Обязательно расскажи своему лечащему врачу о планируемой беременности, чтобы вовремя поменять лекарство и избежать повреждения плода. Если ты забеременеешь во время приёма варфарина, немедленно свяжись со своим лечащим врачом.

Можно ли кормить грудью во время приёма варфарина?

Варфарин не выделяется с грудным молоком и во время кормления грудным молоком можно продолжать лечение варфарином.

Запомни!

Принимай варфарин (Мареван) каждый день в одно и то же время.

Если забыл принять лекарство никогда не принимать потом с очередной дозой, просто позвони персоналу, проводящему лечение антикоагулянтами, для получения руководства.

Сообщи своему семейному врачу о том, что ты принимаешь варфарин (Мареван)

Если тебе требуется плановая или внеочередная операция, сообщи своему лечащему врачу о приёме варфарина (Мареван)

При кровотечении или подозрении на тромб сообщи об этом сразу персоналу, проводящему лечение антикоагулянтами, или обратись в отделение неотложной медицины.

Не употребляй алкоголь.

Сдавай анализы по предусмотренному для этого графику. Если ты не можешь в нужный день сдать анализ, договорись о новом подходящем времени. Следи за тем, чтобы у тебя был очередной рецепт варфарина или попроси заранее новый рецепт, чтобы в твоём лечении не было перерывов.

Старайся соблюдать в питании одинаковое количество К-витамина.

Сообщай персоналу, проводящему лечение антикоагулянтами, в случае:

- Если начинаешь принимать новое лекарство, витамины или пищевые добавки
- Если окажешься на лечении в больнице
- Если забудешь принять варфарин
- Если прекратишь приём варфарина по какой-то причине, например из-за операции или процедуры
- Если появится кровотечение или большие синяки
- Если узнаешь, что ты беременна

Активно участвуй в своём лечении. Оставляй отзывы об аспектах и проблемах связанных с лечением своему врачу или медсестре, проводящей лечение антикоагулянтами.

При составлении информации для пациента были использованы материалы со страниц Эстонского общества тромбоза и департамента лекарств. www.tromboos.ee; www.sam.ee.

Составитель Кристель Амярв

Под редакцией доктора Хели Кальюсаар, доктора Кай Суклес Ида-Таллиннская Центральная больница