

# РУКОВОДСТВО ПО ПИТАНИЮ ПАЦИЕНТА

**MAREVAN®** Varfariin

**ORION  
PHARMA**

## ОБЪЯСНЕНИЯ

Ражижающие кровь или антикоагуляционное лечение уменьшает риск возникновения тромбов, удлиняя срок свертывания крови. Свертывание крови - сложный процесс, в нем участвуют различные действующие вещества, одним из которых является витамин К. Выписанный врачом ражижающий кровь Мареван предотвращает действие витамина К и тем самым уменьшает возможность свертывания крови.

Витамин К - является жирорастворимым витамином, который содержится во многих продуктах, больше всего в овощах. Тем не менее советуют во время курса антикоагуляционного лечения употреблять овощи, фрукты, ягоды. Доза лекарства регулируется количеством витамина К в пище. Поэтому важно, чтобы продуктов, наиболее богатых витамином К, употреблялось ежедневно равное количество, чтобы воздействие лекарства не изменилось.

Наиболее богаты витамином К<sub>1</sub> зеленые листовые овощи: петрушка, укроп, листья шпината, капуста (брюссельская и цветная). В урожайное летнее время в пищевой рацион попадает больше продуктов, содержащих витамин К, чем зимой. Если курс лечения не советуют изменить, следует соблюдать режим питания в разные времена года.

Пациентам которые принимают Мареван, приходится считаться с изменениями режима питания, при весонаблюдательности, во время путешествий и в другой обстановку, где питание отличается от обычного.

Лечение Мареваном индивидуально. При дозировании измеряется уровень свертывания крови, если же результаты отличаются от желаемых, то прежде всего изменяется курс лечения, а не режим питания. Если до этого стабильный результат лечения вдруг резко изменился, надо обязательно проанализировать режим питания - нет ли и в нём резких изменений.

Несмотря на желание, не всегда удается достичь сбалансированного лечения, что может зависеть от других болезней или от одновременно принимаемых лекарств. Для сбалансирования курса лечения целесообразно записывать дневное меню, а также другие принимаемые лекарства и советоваться с лечащим врачом.

## ОБЫЧНАЯ ЗДОРОВАЯ ПИЩА

Пациенту, который принимает Мареван, советуют благоприятный для сердечной деятельности разнообразный выбор пищи. Он состоит из маложирного мяса (постного), рыбы, курятины, маложирных молочных продуктов, хлебопродуктов, овощей и ягод. В нём должно быть много волокнистых веществ и как можно меньше соли. Из жиров используют растительное масло и маргарин.

Овощи, ягоды и фрукты составляют важную часть благоприятного для сердечной деятельности меню, употребитель Маревана не должен их избегать, но полезно запомнить некоторые детали:

**В чёрной смородине, киви, винограде и авокадо сравнительно много витамина К, поэтому не превышайте рекомендуемой дневной дозы!**

**При употреблений овощей - закон: меньше зелёного, больше цветного.**

**Также довольно много витамин К содержат: капуста (кочанная, спаржевая, китайская, брюссельская, листовая и цветная), листовый салат, листья шпината, лук порей, горох, зелёный лук, кресс-салат, укроп, петрушка, лук резанец, авокадо, киви, орех, соя, кожура огурца.**

Учитывайте их суточный объём и запомните: при переработке или кулинарной обработке продуктов (варка, тушение, печение) утрачивается лишь весьма незначительное количество витамина К. В один приём вы можете смело съесть тарелку

щей и примерно 100 -150 грамм салата (например из капусты).

В течение дня вы можете съесть 2-3 порции продуктов, содержащих витамин К в среднем объеме.

Более богаты витамином К темнозеленые пряные растения. Будьте осторожны, употребляете их только в качестве приправ.

Можете смело есть овощи, ягоды и фрукты, но не слишком много.

1 л ягод содержит столько витамина К, что может иногда ослаблять действие лекарства.

При выборе здоровой пищи жир употребляют умеренно, содержащее витамин К в разных маслах не имеет существенного значения. Желательно знать, что в сое и рапсовом масле витамина К больше, чем в оливковом и подсолнечном масле.

Вы можете есть свободно большинство продуктов (мясо (постное), рыба, курятин, маложирные молочные продукты, хлебобудничные продукты), а также пить кофе, чай и какао. На счёт дневных порций овощей, ягод и фруктов желательно руководствоваться таблицей на обороте

## ХОРОШИЙ ОБЕД

Наполняй половину тарелки свежими и варёными овощами. Третья часть объёма овощей может составлять умеренное количество витамина К (цветная капуста, горох, салат)

Четвёртую часть тарелки наполняй картошкой, рисом, пастой итп.

При желании можешь добавить хлеб и растительный маргарин, маложирное молоко или простаквашу, фрукты или сладкое.

## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Витамин К частично образуется микроорганизмами кишечника (сапрофитными бактериями). Пока ещё не известно, насколько это влияет на Мареван-терапию, но расстройства здоровья, связанные с диареей (поносом) могут все-таки воздействовать на ход лечения.

Дозировка антикоагуляционного препарата Мареван производится в соответствии выбранным вами ассортиментом продуктов.

И другие лекарства могут воздействовать на ход лечения Мареваном, поэтому должен лечащий врач быть поставлен в известность обо всех препаратах (в том числе природных) принимаемых вами.

Витамины, природные продукты и микроэлементы могут содержать довольно много витамина К, поэтому перед употреблением проконсультируйтесь с врачом.

Алкоголь может усилить действие Маревана, во время курса лечения постарайтесь его избегать. Незначительные дозы алкоголя (бокал вина, кружка пиво) не имеют влияния на воздействие лекарства.

## ПРЕПАРАТЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ДЕЙСТВИЕ МАРЕВАНА

**УСИЛИВАЮЩИЕ** т.е. кровь »меняется жиже»

Аспирин, аллопуринол, амиодарон, азитромицин, безафибрат, карбоксиудрин, цецекоксиб, кларитромицин, цефалексин, циметидин, цiproфлоксацин, кодеин, циклофосфамид, декстротироксин, дигоксин, еритромицин, флуконазол, флувастатин, индометацин, вакцина от гриппа, итраконазол, кетоконазол, метротрексат, метронидазол, миконазол, норфлоксацин, офлоксацин, омепразол,

парацетамол, пироксикам, симвастатин, триметоприм, гормоны стероидные, тетрациклин.

**ОСЛОБЛЯЮЩИЕ** т.е. кровь »меняется гуще.

Барбитураты, лекарства от эпилепсий и туберкулеза, меркаптопурин, циклоспорин, спиронолактон.

Приведены только чаще используемые препараты, если вы употребляете ещё какие-нибудь лекарства, посоветоваться с врачом.

## ПРИРОДНЫЕ ПРОДУКТЫ И ВИТАМИНЫ ВЛИЯЮЩИЕ НА ДЕЙСТВИЕ МАРЕВАНА

**УСИЛИВАЮЩИЕ**

Чеснок, папайя, данзен, экстракт листьев дерева **Ginko biloba**, Витамины А, Е.

**ОСЛОБЛЯЮЩИЕ**

Препараты жен-жена, зверобой. Влияние зверобоя на действие Маревана может длиться пару недель, поэтому нельзя принимать их одновременно. Витамин С.



ORION PHARMA EESTI OÜ  
LASTEKODU 5-24 10115 TALLINN  
TEL/FAX (372) 661 6863

---