

# **Užívám warfarin !!!**

## **Co je warfarin?**

Warfarin je látka, která zpomaluje srážení krve a snižuje riziko vzniku krevní sraženiny (trombu) uvnitř srdce a cév nebo na povrchu náhrad z umělého materiálu (např. umělé srdeční chlopně).

Působí tak, že blokuje účinek vitamínu K, který je v těle mimo jiné nezbytný pro tvorbu koagulačních faktorů – tj. látek, které se podílejí na srážení krve (koagulaci).

Při vyšší dávce léku může dojít ke krvácení. Proto je důležité brát warfarin přesně podle doporučení lékaře.

## **Jak se warfarin užívá?**

Warfarin se užívá většinou jednou denně, pokud možno vždy ve stejnou dobu. **Dávka je individuální a určuje ji lékař.**

Jestliže jste zapomněl(a) užít jednu dávku a uvědomíte si to během 12 hodin, můžete si vzít zapomenutou dávku ihned. Další dávku užíjte jak jste zvyklý(á). Pokud od doby kdy jste měl(a) užít lék uběhla delší doba než 12 hodin, neberte si zapomenutou dávku. Nezapomeňte si poznamenat zapomenutou dávku do své průkazky o sledování léčby. Zapomenete-li více než jednu dávku, kontaktujte svého lékaře, který Vám určí další dávkování. Nikdy neužívejte zdvojenou dávku nebo dvě dávky krátce po sobě.

Pokud jste si vzali omylem dávku léku navíc opakovaně nebo dávka, kterou jste vzali omylem, výrazně překročila Vaši běžnou dávku, kontaktujte, prosím, svého lékaře.

Dbejte na to, abyste měli dostatečnou zásobu léku, zejména pokud cestujete.

-

## **Monitorování během léčby warfarinem**

Léčba warfarinem může být ovlivněna Vaším aktuálním zdravotním stavem, současně užívanými léky, složením stravy a řadou dalších faktorů. Proto jsou nutné pravidelné laboratorní kontroly krevní srážlivosti (tzv. Quickův test). Výsledky tohoto testu jsou vyjadřovány hodnotou INR (International Normalized Ratio). Čím vyšší je hodnota INR, tím vyšší je účinnost léčby. Pro většinu pacientů je optimální rozmezí INR mezi 2-3, ale v některých indikacích může být i mezi 3-4. Pokud se Vaše hodnoty INR budou nacházet mimo léčebné rozmezí, lékař Vám dávku warfarinu upraví.

## **Závažné vedlejší účinky**

Nejzávažnějším nežádoucím účinkem warfarinu je krvácení. Riziko krvácení se zvyšuje se zvyšující se hodnotou INR. Pokud se u Vás objeví jakýkoli z následujících příznaků, kontaktujte neprodleně lékaře.

- krvácení z nosu (delší než 10 minut)
- krev v moči, stolici nebo černá stolice
- nadměrná tvorba modřin bez zjevné příčiny
- zvracení s příměsí krve
- neobvyklé bolesti hlavy
- abnormálně silné menstruační krvácení nebo vaginální krvácení mimo cyklus

## Ošetření u zubního lékaře

Ve většině případů může ošetření Vašeho chrupu proběhnout normálně, bez zásahu do antikoagulační léčby warfarinem.

Před plánovanou kontrolou či stomatologickým zákrokem je ale vždy vhodné kontaktovat zubního lékaře, aby mohl případně včas nechat provést vyšetření srážlivosti krve.

## Plánované operace nebo jiné léčebné zákroky

Vzhledem k riziku krvácení je nezbytné informovat před plánovanými operacemi nebo jinými léčebnými zákroky o léčbě warfarinem příslušného lékaře. Ten rozhodne o její úpravě nebo krátkodobém přerušení.

## Co může ovlivnit účinnost a bezpečnost léčby warfarinem?

### Ostatní léky a doplňky stravy

Některé léky užívané současně s warfarinem mohou ovlivnit účinek či bezpečnost antikoagulační léčby. Proto tedy vždy, když začínáte nebo končíte s užíváním některého léku, oznamte tuto skutečnost lékaři. Je možné, že doporučí přeměřit hodnotu Vašeho INR i mimo plánovanou kontrolu a dávku warfarinu Vám případně upraví.

Pokud si plánujete koupit volně prodejný lék nebo doplněk stravy, sdělte vždy lékárníkovi či farmaceutickému asistentovi, že užíváte warfarin. Jen tak Vám může pomoci vybrat přípravek, který pro Vás bude vhodný.

### Jaké léky jsou pro Vás bezpečné k tlumení bolesti či teploty?

Bezpečné jsou pro Vás přípravky obsahující paracetamol (např. Paralen<sup>®</sup>, Panadol<sup>®</sup>, Paramax<sup>®</sup> aj.) v dávce 1-2 tablety (à 500 mg) každých 4-6 hodin, maximálně však 2000 mg za den.

Neužívejte přípravky s obsahem kyseliny acetylsalicylové (např. Acylpyrin<sup>®</sup>, Aspirin<sup>®</sup>, Anopyrin<sup>®</sup> aj.), pokud Vám je záměrně nepředepíše lékař.

Ani další léky ze skupiny nesteroidních protizánětlivých látek jako je ibuprofen (např. Ibalgin<sup>®</sup>, Brufen<sup>®</sup>, Ibumax<sup>®</sup> aj.) či diclofenac (např. Voltaren<sup>®</sup>, Veral<sup>®</sup>, Dicloreum<sup>®</sup> aj.) by při léčbě warfarinem neměly být užívány. Je to proto, že dráždí žaludek a zvyšují riziko krvácení. Zvláště nebezpečné může být užívání těchto léků u lidí, kteří prodělali žaludeční či dvanáctníkový vřed.

### Strava

*Ačkoli většinou není nutné měnit Vaše stravovací návyky, měli byste vědět, že příliš vysoký, nízký nebo kolísavý příjem vitamínu K potravou může vést ke komplikacím léčby warfarinem.*

Držíte-li nějakou dietu nebo se k tomu chystáte, informujte o tom svého lékaře.

**Neměňte výrazně složení ani množství stravy, dbejte na její pestrost a vždy jezte od každého druhu jídla spíše menší množství. Stejně doporučení platí pro nápoje.**

**!!!**

***Vyvarujte se potravin, které mají velmi kolísavý obsah vitamínu K jako je kysané zelí či jiná kvašená zelenina.***

***Potraviny s vysokým obsahem vitamínu K (špenát, kapusta, hlávkové zelí, hlávkový salát, zelené saláty, květák, brokolice aj.) nemusíte ze svého jídelníčku zcela vyřazovat, ale jejich příjem by měl být vyrovnaný.***

#### *Alkohol*

*Vyhňte se nepřiměřenému pití alkoholu, povolen je maximálně jeden alkoholický nápoj denně – tj. 20-30g alkoholu (0,5 l piva, 2 dl vína, 0,5 dl destilátu).*

#### *Těhotenství a kojení*

*Užívání warfarinu během těhotenství může být škodlivé pro plod. Plánujete-li těhotenství, domluvte se předem se svým lékařem na alternativě léčby warfarinem a individuálním léčebném postupu. Pokud otěhotníte během léčby warfarinem, kontaktujte ihned svého lékaře.*

*Warfarin se nevylučuje do mateřského mléka, kojení během léčby je tedy možné.*

#### **Jak předcházet možným komplikacím léčby?**

- Vyhybajte se aktivitám, u kterých by mohlo dojít k odřeninám, modřinám nebo řezným poraněním (např. kontaktní sporty, zahradničení, šití) nebo alespoň noste ochranné pomůcky.*
- Používejte měkký zubní kartáček, voskovanou zubní nit.*
- Dbejte na zvýšenou opatrnost při holení (používejte raději elektrický holicí strojek).*
- Nechodte naboso, nestříhejte si mozoly či kuří oka, manikúru a pedikúru provádějte velmi opatrně.*
- Snažte se vyvarovat pokousání hmyzem, používejte ochranné repelenty.*
- Pokud se říznete, přiložte na místo poranění suchý obvaz a pevně tiskněte minimálně 5 minut. Když se přesto krvácení nedaří zastavit, vyhledejte lékařskou pomoc.*
- Jestliže se silně uhodíte do hlavy, proděláte autonehodu nebo utrpíte jakékoli vážné zranění, vyhledejte okamžitě lékaře. Vnitřní krvácení totiž nemusí být na první pohled patrné.*
- Noste s sebou vždy dokument o tom, že jste léčen(a) warfarinem (nejlépe záznamovou kartu pro pacienty léčené antikoagulační léčbou). Je vhodné mít u sebe i seznam ostatních užívaných léků.*
- Vždy upozorněte ošetřujícího lékaře, že užíváte warfarin.*