

VAŠE STRAVOVACÍ NÁVYKY

Vaše strava by měla obsahovat nižší množství tuku, měla by být pestrá a vyvážená. Některé potraviny obsahují vysoké množství vitamínu K, který působí proti účinku warfarinu, a proto jejich nevyvážená konzumace může ovlivňovat působení warfarinu. Mezi potraviny s vyšším obsahem vitamínu K patří **špenát, brokolice, saláty, sojové boby, hovězí maso, játra a zelený čaj**. Není nutné se těmito potravinami zcela vyhýbat, nicméně je třeba je konzumovat ve stále stejném přiměřeném množství. Jediné, čemu je třeba se vyhnout, jsou potraviny s kolísavým obsahem vitamínu K, což jsou **kvašené potraviny** (kvašené zelí, kvašené okurky, apod.).

Obsah vitamínu K v některých potravinách

Rizikové potraviny		Bezpečné potraviny	
zelenina	µg/100 g	zelenina	µg/100 g
zelený čaj	1 428	okurky	16
kapusta	440	celer – kořen	12
špenát	380	mrkev	10
zelené saláty	315	rajčata	6
brokolice	180	cuketa	3
růžičková kapusta	177	brambory	1
zelí	145	ovoce	µg/100 g
ledový salát	35	jahoda	13
ovoce	µg/100 g	jablko	5
kiwi	29	pomeranč	5
avokádo	20	tuky a oleje	µg/100 g
tuky a oleje	µg/100 g	máslo	7
sójový olej	193	slunečnicový olej	3
bavlníkový olej	60	zdroje proteinů	µg/100 g
olivový olej	55	játra	5
margarín	42	vejce	2
zdroje proteinů	µg/100 g	mléko	<1
sójové boby	47	vepřové maso	18
suchá čočka	22		
kuřecí maso	300		
krůtí maso	250		
hovězí maso	210		

Záznam o léčbě warfarinem

Jméno, příjmení:
Diagnóza:
Terapeutické rozpětí INR:
Použitý lék: Warfarin Orion 3 mg / 5mg Warfarin PMCS 2 mg / 5 mg
Medikamentózní léčba je plánována do:
Jiná medikace:
Krevní skupina:

Datum	INR	mg	Denní dávka (počet tablet)							Datum příští kontroly
			Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne	

Pro **více informací** se obraťte na svého ošetřujícího lékaře, farmaceuta, zdravotní sestru nebo na webové stránky:

warfarin Orion: <http://www.warfarin.cz/>
warfarin PMCS: <http://www.lecba-warfarinem.cz/>



VETERINÁRNÍ A FARMACEUTICKÁ UNIVERZITA BRNO
FARMACEUTICKÁ FAKULTA
ÚSTAV APLIKOVANÉ FARMACIE

Informační materiál
pro pacienty

Práce vznikla za finanční podpory projektu IVA VFU Brno
č. 2019FaF/31110/73

ANTIKOAGULAČNÍ LÉČBA
WARFARINEM

CO JE WARFARIN?

Warfarin je léčivo, které pomáhá přecházet srážení krve a vzniku krevních sraženin. V České republice je warfarin dostupný od dvou výrobců: **Warfarin Orion** a **Warfarin PMCS**. I přesto, že léčiva od obou výrobců obsahují stejnou účinnou látku, je nutné **užívat warfarin pouze od jednoho výrobce a výrobce mezi sebou nezaměňovat**.

PROČ UŽÍVÁTE WARFARIN?

Warfarin se užívá k **přecházení vzniku krevních sraženin**, které mohou upcat Vaše cévy a znemožnit tak průtok krve do důležitých orgánů, jako je například mozek nebo srdce. Pokud jste prodělali infarkt myokardu, plicní embolii, mozkovou mrtvici nebo trombózu, užíváte warfarin jako prevenci vzniku další sraženiny, která by mohla způsobit další problémy. Warfarin se dále užívá při onemocnění srdčních chlopní, anebo po jejich transplantaci a také po transplantacích nosných kloubů.

JAK SPRÁVNĚ UŽÍVAT WARFARIN?

Tablety se užívají **jedenkrát za den vždy ve stejný čas** nezávisle na jídle.

CO DĚLAT, KDYŽ SI ZAPOMENETE VZÍT DÁVKU WARFARINU?

Zapomenutou dávku můžete užít **do 12 hodin** od času, kdy normálně warfarin užíváte.

Pokud je doba od zapomenutí užití warfarinu **delší než 12 hodin**, od času, kdy normálně warfarin užíváte, **zapomenutou dávku neberte** a opomenutí si **zaznačte** do průkazky se záznamy o léčbě warfarinem. Další den pokračujte v běžném dávkování.

Nikdy neberte dvě dávky warfarinu zároveň.

MONITORING LÉČBY

Dávka warfarinu je pro každého pacienta jiná a odvíjí se od hladiny INR. Hodnota INR ukazuje, jak rychle se Vám sráží krev. Normální hodnota INR se pohybuje mezi 2 - 3. Hodnota vyšší než 3 znamená, že trvá dlouho, než dojde ke vzniku sraženiny, hrozí tedy riziko krvácení. V opačném případě, kdy je hodnota hodnoty INR pod 2 se krev sráží rychle a může dojít k vzniku krevní sraženiny.

Od této hodnoty se odvíjí dávka warfarinu, kterou budete léčení. Lékař Vás bude informovat, jaká je pro Vás optimální hodnota INR, jak vysokou dávku warfarinu budete užívat a jak často Vám bude hladinu INR měřit. Na krevní testy je nutné chodit přesně podle toho, jak určí lékař, aby byla zajištěna optimální účinnost a bezpečnost Vaší léčby.

TĚHOTENSTVÍ A KOJENÍ

Během těhotenství by warfarin **neměl být užíván**, protože může poškodit nenarozené dítě a případně vést k potratu. Pokud užíváte warfarin a plánujete těhotenství nebo si myslíte, že jste těhotná, okamžitě kontaktujte svého lékaře.

Během kojení je užívání warfarinu **bezpečné**, protože se nevyklučuje do mateřského mléka.

VYHLEDEJTE LÉKAŘE, POKUD SE U VÁS OBJEVÍ:

- neobvyklá tvorba modřin nebo krvácení
- krev v moči nebo ve stolici
- zvracení (vzhled kávové sedliny)
- silná bolest hlavy
- závažné zranění či úraz
- horečka
- průjem
- ztráta chuti k jídlu po dobu 2-3 dnů
- změny na pokožce (vyrážka nebo svědění)

DOPLŇKY STRAVY A VOLNĚ PRODEJNÁ LÉČIVA

Velké množství volně prodejných léčiv a doplňků stravy ovlivňují účinek warfarinu, (např. ženšen, třezalka tečkovaná, jinan dvoulaločný, andělíka čínská, vitamin E a mnoho dalších). Před užíváním jakéhokoliv volně prodejného léčiva či potravního doplňku je žádoucí vhodnost konzultovat s lékařem či lékárníkem.

REŽIMOVÁ OPATŘENÍ

- Měli byste mít u sebe vždy průkazku se záznamy o léčbě warfarinem a vždy upozornit lékárníka či svého lékaře, že užíváte warfarin.
- Měli byste neprodleně vyhledat lékaře, jestliže se uhodíte do hlavy nebo utrpíte jakékoliv závažné zranění. Může dojít k vnitřnímu krvácení, které není na první pohled patrné.
- Nejméně týden před plánovanou operací nebo před jiným zákrokem (např. extrakce zubů, gastroskopie, enteroskopie, aj.) byste měli uvědomit o výkonu svého lékaře, který Vám warfarin předepisuje, aby mohl před plánovaným zákrokem léčbu upravit.

JAK PŘEDCHÁZET ZRANĚNÍM?

- Buďte obezřetní při zacházení s noži, nůžkami, žiletkami a ostatními ostrými nástroji.
- Používejte elektrický holicí strojek.
- Používejte měkký zubní kartáček, voskovanou zubní nit, nepoužívejte párátka.
- Nechoďte naboso, noste obuv s neklouzavým povrchem.
- Opatrně provádějte manikúru a pedikúru.
- Sami si nestříhejte mozoly či kuří oka.
- Vyvarujte se aktivitám, u kterých je riziko úrazu či poranění (např. kontaktní sporty, zahradničení, šití), je doporučeno nosit ochranné pomůcky (např. helma, chrániče, rukavice).
- Snažte se vyvarovat poštipání hmyzem, použijte ochranné repelenty.