

The background image shows a close-up of two hands. The left hand is holding a clear glass filled with a golden beer and a thick white head of foam. The right hand is held palm-up, showing two small, round, yellowish pills resting on the fingers. The background is a blurred white surface, possibly a table or counter.

# **Pacient a život s antikoagulačnou liečbou**

**Mgr. Petra Oláhová**  
**Ambulancia PLPD, Spišská Nová Ves**

**XXXIII. Konsolidačná výročná konferencia SSVPL SLS**  
**11.-13. október 2012,**  
***konferenčná sála Hoepfner Grandhotel Starý Smokovec***

# Súhrn:

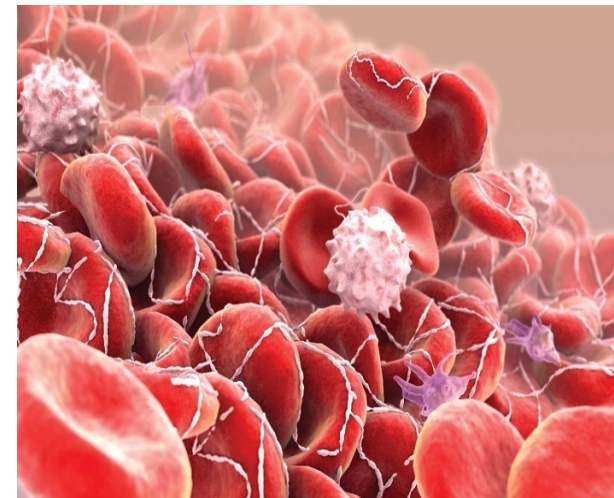
- Antikoagulačná liečba je indikovaná u mnohých klinických stavov. Jej význam v liečbe chorých je preukázaný v rozsiahlych štúdiách a u mnohých pacientov ide o celoživotnú liečbu.
- **Kľúčové slová:** Antikoagulačná liečba. Warfarin. Kontrola INR. Liekové a potravinové interakcie. Riziko krvácavých komplikácií.

- Antikoagulačnú liečbu potrebuje z najrôznejších dôvodov stále viac pacientov.
- Odborníci odhadujú ich počet celosvetovo na sedem miliónov, v Európe je to približne okolo dvoch miliónov.
- Pre tento obrovský počet pacientov je antikoagulačná liečba dôležitou a väčšinou nenahraditeľnou celoživotnou nutnosťou.
- Podávanie liekov na spomalenie fyziologického krvného zrážania, tzv. *antikoagulačná liečba*, sa používa buď z preventívnych dôvodov (*tu je účelom predchádzanie tvorby krvných zrazenín u ohrozených jedincov*), alebo liečebných (*liečba krvných zrazenín, ktoré sa už vytvorili*).

- Dĺžka jeho podávania závisí od príčiny, pre ktorú bol predpísaný. Môže ísť len o niekoľko mesiacov ale aj o dlhé roky.

## **Dôvody pre predpísanie warfarínu sú početné:**

- ✓ Hlboká trombóza žíl
- ✓ Pľúcna embólia
- ✓ Fibrilácia srdcových predsiení
- ✓ Operácia umelých náhrad srdcových chlopní



- Podávanie A-KL je vždy spojené s krvnými testami, vďaka ktorým má pacient a lekár istotu, že liečba je vedená správne a bezpečne.
- Medzinárodné označenie pre tieto testy je:

- **INR ( medzinárodný normalizovaný pomer)**

- U ľudí, ktorí neužívajú lieky proti zrážanlivosti krvi, je hodnota INR v rozmedzí 0,9 – 1,2.
- U pacientov, ktorí užívajú warfarín, sa pohybuje v rozmedzí od 2,0 – 3,0. Správne rozmedzie vždy určí lekár.
- Na základe výsledkov je poučený pacient schopný sám si dávku warfarínu upraviť podľa aktuálneho zdravotného stavu.

# Pozor - čo ovplyvňuje hladinu INR

- Prísun potravín s vysokým obsahom vitamínu K (rizikové potraviny)
- Náhla zmena príjmu potravy s významným množstvom vitamínu K (kontrolované potraviny)
- Pitie bylinných čajov, zeleného čaju, žihľavového čaju
- Užívanie ATB, probiotík
- Užívanie vitamínu K v kvapkách
- Užívanie niektorých liekov (napr. ASA, nesteroidné antireumatiká )
- Horúčkovité ochorenia, redukčné diéta

P/K, ktorí potrebujú pravidelnú kontrolu antikoagulácie, chcú napriek tomu viesť aktívny, nezávislý a ničím nezaťažený život.

V skutočnosti je to možné, jedinou podmienkou je, že P/K musia byť informovaní o potencionálnych ťažkostiach, aby svoju antikoaguláciu mali plne pod kontrolou aj v čase, kedy sú dlhodobo mimo domova alebo trpia inými ochoreniami.

# Na čo sa zamerat'?

- Vplyv iných liekov
- Alkohol
- Fyzická aktivita
- Cestovanie
- Psychické okolnosti





# Vplyv iných liekov

- Rôzne lieky, ktoré súčasne užívate, môžu znižovať riziko alebo zvyšovať intenzitu antikoagulácie.
- To platí i pre voľne predajné lieky, ktoré, ľudia často užívajú bez vedomia lekára.
- Preto treba venovať pozornosť zmene inej súčasnej liečby a konzumácie voľne predajných liekov a vždy konzultovať zmenu so svojím lekárom.

# Alkohol

- Čo sa týka konzumácie alkoholu môžeme povedať: Veľké množstvo alkoholu môže zvyšovať hodnoty INR.
- Prehnané množstvo alkoholu môže znamenať, že P/K budú mať problém s rovnováhou, čoho následkom je zvýšené nebezpečenstvo úrazu.
- Samozrejme, nič nenamietame proti príležitostnému poháru vína.

# Fajčenie

- V prípade cigár, cigariet a tabaku všeobecne je situácia úplne odlišná.
- Fajčenie spôsobuje nadmernú zrážanlivosť krvi a malo by sa striktne vylúčiť.

# Fyzická aktivita áno, ale...

- Nie všetky druhy cvičení sú vhodné.
- Vytrvalostné aktivity ako – chôdza, prechádzky, beh, jazda na bicykli a tréning na ergometrii nespôsobujú žiadne ťažkosti.
- Športy ako tenis, badminton či squash, rovnako ako posilňovanie by sa mali vynechať v prvých 6 mesiacoch napr. po OP srdca.
- Vyhybať sa treba kontaktným športom (box a pod.)

# Cestovanie

- Byť mobilný je dôležitý aspekt kvality života P/K s antikoag. liečbou, či už za účelom zábavy, alebo z pracovných dôvodov.
- Cestovanie – aj do vzdialených krajín je každopádne a zvyčajne bezproblémové.

## ***Odporúčanie:***

- Vziať si so sebou dostatočné množstvo liekov
- Mať pri sebe lekársku správu alebo kartičku s uvedenými stručnými informáciami o svojej liečbe!

# Psychologické aspekty

- Duševný tlak a stres môžu spôsobovať zvýšenú produkciu stresového hormónu kortizolu.
- Kortizol sťahuje cievy a môže tak ovplyvňovať prietok krvi a tým aj koaguláciu.
- P/K, ktorí sú dočasne pod tlakom alebo v strese, by si mali svoju antikoag. liečbu kontrolovať častejšie.

# Obsah vitamínu K v potravinách

- **Nízky obsah**  $< 10 \mu\text{g} / 100 \text{g}$  – mliečne produkty, cereálie, pečivo, ryža, mäso, ryby, vajcia, ovocie, sladkosti, zmrzlina, nápoje vrátane piva a vína, zelenina- paradajky, reďkovky, kukurica, cibuľa, zemiaky, tuky – maslo, slnečnicový olej
- **Stredný obsah**  $10 - 40 \mu\text{g} / 100 \text{g}$  – zeleninová šťava, zelené fazuľky, kapusta, mrkva, miešaná zelenina, olivový olej, majonéza
- **Vysoký obsah**  $40 \mu\text{g} / 100 \text{g}$  – brokolica, kapusta, špenát, šalát, sójový olej, zelený čaj, avokádo

# Obsah vitamínu K v potravinách

Tuky a oleje	µg/100
Sójový olej	193
Olivový olej	55
Tuniakový olej	24
Margarín	42
Slnečnicový olej	3
Maslo	7



# Obsah vitamínu K v potravinách

<b>Zelenina</b>	<b><i>μg/ 100 g</i></b>
Kapusta	<b>440</b>
Špenát	<b>380</b>
Zelené šaláty	<b>315</b>
Brokolica	<b>180</b>
Ružičkový kel	<b>177</b>
Kapustový šalát	<b>80</b>
Špargľa	<b>60</b>
Ľadový šalát	<b>35</b>
Zelené fazuľky	<b>33</b>

# Záver a odporúčania pre prax

- Úprava režimových opatrení nespočíva v úplnej eliminácii jednotlivých potravín, ale v pravidelnom a kontrolovanom režime ich príjmu a podrobných vedomostiach o nich.
- Sestra v akejkoľvek ambulancii je v rámci holistickej ošetrovateľskej starostlivosti potenciou edukátorkou pacienta užívajúceho PoA, o diéte, ak v zázname pacienta existuje zmienka o užívaní PoA, alebo ak sa o liečbe vyjadrí verbálne počas sesterskej anamnézy.

Dôsledná edukácia pacientom môže pomôcť, naopak povrchná, či nesprávna uškodiť.

ĎAKUJEM ZA POZORNOST

