

## Лечение варфарином (кумадином)

### Чего следует ожидать

В этой памятке объясняется, чего следует ожидать после того, как ваш врач пропишет варфарин (кумадин).

### Что такое варфарин?

Варфарин (кумадин) – это *антикоагулянтный препарат (антикоагулянт.)* “Анти” означает “против”, а “коагулянт” означает сгущение/тромбообразование крови. Это лекарство помогает предотвратить формирование кровяных сгустков/тромбов. Хотя варфарин называют “разжижителем крови”, его фактическое действие направлено на печень, где под его воздействием уменьшается синтез естественных компонентов крови, которые называются *факторами свертывания крови*.

### Почему я принимаю варфарин?

Ваш врач прописал варфарин для предотвращения формирования опасных сгустков или для лечения уже имеющихся тромбов. Кровяные сгустки могут образовываться в венах, артериях и даже в сердечных камерах или на сердечных клапанах. Кровяные сгустки способны заблокировать кровеносные сосуды и перекрыть кровоснабжение участка тела. Такие сгустки могут образовываться в ногах, легких, сердце, мозге и других частях тела.



*Кровяной сгусток/тромб может разбиться на фрагменты и образовать эмболы, которые затем перемещаются в другие области тела.*

В редких случаях они распадаются на фрагменты, называемые эмболами, которые затем уносятся с током крови. Из вен эмболы могут пройти через сердце и застрять в легком, вызывая *легочную эмболию (ТЭЛА)*. Эмболы из сердца или артерий, если они попадут в мозг, могут вызвать инсульт.

Варфарин может быть использован для лечения или профилактики:

- Инсульта
- Инфаркта
- *Тромбоза глубоких вен* (ТГВ – образование тромба в вене, ведущей к сердцу)
- *Легочной эмболии* (ТЭЛА – образование тромба в легком)
- Тромбов у пациентов с *мерцательной аритмией* (нерегулярным сердцебиением), заболеванием сердечных клапанов или после замены сердечного клапана

## Как действует варфарин?

Варфарин снижает способность организма образовывать сгустки крови (тромбы). Он делает это, частично блокируя способность вашего организма усваивать *витамин К*. Этот витамин помогает выработке в вашем организме *факторов свертывания крови*, которые способствуют коагуляции крови и предохраняют от обильных кровотечений после травмы. В естественном виде витамин К содержится в определенных пищевых продуктах, таких как зеленые овощи и некоторые масла.

Варфарин может помочь предотвратить образование новых опасных сгустков крови /тромбов и предупредить дальнейший рост уже образовавшихся сгустков. Но он не разрушает уже образовавшиеся сгустки крови.

## Сколько нужно времени, чтобы варфарин начал действовать?

Варфарин начинает снижать свертываемость крови в течение 24 часов после приема первой дозы. Однако для достижения полного терапевтического эффекта может потребоваться от 3-х до 5-ти дней. Пока варфарин не проявит себя в полной мере, вам может потребоваться лечение инъекционным антикоагулянтом, таким как гепарин, эноксапарин (ловенокс), далтепарин (фрагмин) или фондапаринукс (арикстра).

## Какую дозу варфарина мне следует принимать?

Необходимую дозу варфарина подбирают индивидуально для каждого пациента. Мы будем отслеживать дозозависимый эффект варфарина на ваш организм с помощью анализа крови, который называется *«Протромбиновое Время»* РТ (ПВ) или *Международное Нормализованное Отношение* INR (МНО). Мы будем корректировать вашу дозу варфарина исходя из результатов этого теста.

## Что такое PT и INR?

Показатель PT измеряется в секундах. PT - это время свертывания крови, т.е. время, необходимое для образования сгустка крови. INR - это один из способов интерпретации результатов PT. Его используют, чтобы проверять реакцию вашего организма на вашу дозу варфарина.

Ваш диапазон INR зависит от того, какое количество варфарина необходимо вам при вашем заболевании. У большинства людей до приема варфарина нормальный показатель INR составляет примерно 1.0. После того, как они начинают принимать варфарин, их целевой диапазон INR, как правило, находится в пределах 2.0 - 3.0. Ваш целевой диапазон INR может быть выше, если у вас повышен риск образования сгустков/тромбов.

Если ваш показатель INR:

- **Ниже** вашего целевого диапазона (меньше 2.0), это часто означает, что у вас повышен риск образования сгустков/тромбов
- **Выше** вашего целевого диапазона (больше 3.0), у вас повышен риск кровотечений.

## Как часто мне нужно делать анализ крови?

В начале лечения варфарином, вам, возможно, потребуется делать анализ крови 2 раза в неделю. Когда ваши результаты станут более стабильными и будет установлена ваша доза варфарина, анализы крови обычно делают один раз в месяц.

Ваш лечащий врач определит, как часто проверять ваш показатель INR. Или, если вы посещаете клинику антикоагуляции, то фармацевт или медсестра клиники будут решать, как часто вам нужно делать анализ на INR.

**Очень важно, чтобы тестирование крови проводилось в назначенный вам день и время.** Если вы не можете прийти в назначенное время, вы должны позвонить и перенести прием. Нам необходимо часто проверять ваш уровень INR, чтобы предотвратить образование любых сгустков/тромбов или кровотечений.

## Каковы побочные эффекты варфарина?

Нежелательные побочные реакции на варфарин встречаются нечасто. Кровотечение является наиболее распространенной нежелательной реакцией. Очень незначительное кровотечение может произойти, даже если ваш показатель INR находится в пределах вашего целевого диапазона. У вас может увеличиться образование мелких гематом или во время чистки зубов могут незначительно кровоточить дёсны. В

редких случаях у некоторых людей при приеме варфарина появляется кожная сыпь или выпадают волосы. Если у вас появились симптомы, которые не являются нормальными для вас, и которые, по вашему мнению, могут быть вызваны приемом варфарина, пожалуйста, позвоните в клинику антикоагуляции.

### **Незначительное кровотечение**

Периодически у вас могут появляться какие-то из следующих симптомов:

- Кровоточивость десен во время чистки зубов
- Носовое кровотечение
- Появление синяков без причины или от небольшого ушиба
- Более сильное кровотечение при незначительных порезах/ранах
- Более длительное менструальное кровотечение

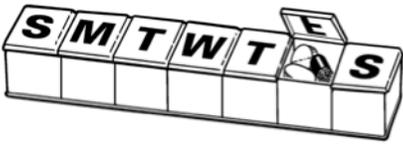
### **Когда следует звонить**

**Сразу же** позвоните вашему врачу или в клинику антикоагуляции или придите/обратитесь в отделение неотложной помощи, если у вас:

- Было серьезное падение или ушиб/травма головы
- Появились какие-либо из следующих симптомов **массивного кровотечения**:
  - Красная или темно-коричневая моча
  - Красный или черный, дёгтеобразный стул
  - Рвота с кровью или кровохаркание
  - Сильная головная боль или боль в животе
  - Необъяснимое образование гематом/синяков
  - Часто повторяющиеся носовые кровотечения или кровоточивость десен или любые другие аномальные кровотечения.
  - Любое очень сильное или непрекращающееся кровотечение

### **Каковы признаки передозировки варфарина или высокого уровня INR?**

Основным признаком передозировки варфарина или высокого уровня INR является кровотечение. Если вы не уверены в том, что у вас слишком сильное кровотечение, позвоните своему лечащему врачу или в клинику антикоагуляции. Возможно, нам потребуется проверить ваш INR.



Чтобы легче было вести учет принимаемых доз лекарств, попробуйте использовать таблетницу «Mediset».

## Каковы признаки приема недостаточной дозы варфарина или низкого уровня INR?

Тромбообразование – это опасное последствие приема недостаточной дозы варфарина или низкого INR.

### Когда следует звонить

**Безотлагательно** звоните вашему лечащему врачу или в клинику антикоагуляции или идите в отделение неотложной помощи, если у вас появились *какие-либо* из следующих симптомов:

- Внезапная слабость в руке или ноге
- Онемение или покалывание в любой части тела
- Изменение зрения или потеря зрения в любом глазу
- Внезапная невнятная речь или неспособность говорить
- Чувство головокружения или ощущение предобморочного состояния
- Новая боль, отек, покраснение или локальное повышение температуры в руке, ноге или ступне
- Новая или непривычная одышка или боль в груди

### Когда мне следует принимать варфарин?

Принимайте варфарин один раз в день, всегда примерно в одно и то же время. Мы советуем принимать его вечером или перед сном, потому что тест на проверку INR будет проводиться в дневное время. Таким образом, если вашу дозу надо будет скорректировать, необходимое изменение дозы будет не трудно сделать уже в тот же день.

### Как мне следует принимать варфарин?

Вы можете принимать варфарин с приемом пищи *или* независимо от приема пищи. Он не должен вызывать расстройство желудка. Вы также можете принимать варфарин вечером или перед сном вместе с вашими другими лекарствами.

### Что мне делать, если я пропущу прием одной дозы?

Постарайтесь **не** пропускать прием варфарина.

Чтобы легче было вести контроль и учет принимаемых доз лекарственных препаратов, попробуйте использовать таблетницу «Mediset» с ячейками по дням недели, (контейнер для таблеток, который содержит все таблетки, которые вы принимаете в течение 1 недели) или календарь приема доз лекарств. Если вам трудно помнить о том, что вам пора принять очередную дозу варфарина, поговорите об этом с вашим лечащим врачом или с фармацевтом или медсестрой клиники антикоагуляции.

Если вы всё-таки пропустите прием одной дозы:

- Если вы вспомните об этом в тот же день, то примите варфарин позже чем обычно.
- Если вы пропустите один день, позвоните своему лечащему врачу или в клинику антикоагуляции. Если вы не можете связаться с клиникой, не принимайте пропущенную дозу, а на следующий день примите свою обычную дозу в обычное время.
- **Не** удваивайте дозу, чтобы "наверстать упущенное."
- Отметьте пропущенную дозу в своем календаре приема доз. Сообщите об этом вашему врачу, фармацевту или медсестре во время вашего следующего визита в клинику.

## **Взаимодействует ли варфарин с другими лекарственными средствами?**

Варфарин взаимодействует со *многими* другими лекарственными средствами. Это касается некоторых рецептурных препаратов, безрецептурных лекарств, трав и витаминов. Очень важно, чтобы вы оповещали своего врача или клинику антикоагуляции, когда вы начинаете или прекращаете прием каких-либо лекарств, трав или витаминов. Пожалуйста, проверяйте даже в том случае, если это лекарство было прописано другим врачом! Возможно, чтобы предотвратить появление проблем, вам надо будет чаще проверять уровень INR.

Но имеются некоторые лекарственные препараты, которые вы **никогда** не должны принимать вместе с варфарином. Они могут снизить способность вашего организма образовывать сгустки/коагулировать и увеличить риск кровотечения:

- **Никогда** не принимайте аспирин, не посоветовавшись предварительно со своим врачом или медперсоналом клиники антикоагуляции. Если врач рекомендует вам принимать 1 таблетку аспирина в день, ваша суточная доза аспирина не должна превышать 81 мг.
- **Не** принимайте:
  - Безрецептурные средства, содержащие **аспирин (aspirin)**. К их числу относятся препараты, такие как Alka-Seltzer, Ascriptin, Bayer, Bufferin, Ecotrin, Empirin, Excedrin, Nyquil, Pepto Bismol и некоторые другие.
  - Безрецептурные средства, содержащие **ибупрофен (ibuprofen)**. К их числу относятся препараты, такие как Advil, Motrin, Nuprin, Medipren, Excedrin IB, Haltran, Midol 200, Pamprin-IB и некоторые другие.

- Безрецептурные средства, содержащие **напроксен (naproxen)**. К их числу относятся препараты, такие как Aleve, Naprosyn, Анапрох и некоторые другие.
- **Cimetidine** (Tagamet HB) или **famotidine** (Pepcid AC).

Если вам требуется болеутоляющее средство при не очень сильных болях, вы можете принять ацетоминофен (Tylenol). Помните, что максимальная суточная доза ацетоминофена должна быть не более 2 грамм (6 таблеток по 325 мг или 4 таблетки по 500 мг).

## **Безопасно ли употреблять алкоголь принимая варфарин?**

Если вы собираетесь употреблять алкоголь принимая варфарин, выпейте в день **только 1 порцию алкоголя** и не более, чем время от времени 2 порции алкоголя:

- 1 порция алкоголя = 1 бутылка пива **ИЛИ** 1 бокал вина **ИЛИ** 1 коктейль **ИЛИ** 1 рюмка крепкого спиртного напитка

Потребление большего числа порций алкоголя может сильно повысить INR и увеличить риск кровотечения.

## **Следует ли мне, принимая варфарин, ограничивать физическую активность?**

- Поскольку варфарин увеличивает вероятность появления кровотечения, избегайте физической активности, сопряжённой с риском получения травмы.
- Со своим лечащим врачом или фармацевтом или медсестрой клиники антикоагуляции поговорите о вашем нынешнем уровне физической нагрузки. Спросите, следует ли вам, принимая варфарин, продолжать заниматься теми же видами физической активности и в том же объеме. К видам физической активности, которыми обычно безопасно заниматься, относятся ходьба, бег трусцой, плавание и работа в саду.
- Сообщайте своему врачу или медперсоналу клиники антикоагуляции о любых *изменениях* в вашем уровне физической активности/нагрузки, так как это может привести также к изменению вашего INR.

## **Что делать, если я заболею?**

Болезнь меняет реакцию организма на варфарин. Сердечная недостаточность, лихорадка/жар/повышенная температура, грипп, вирусная или бактериальная инфекция, тошнота, рвота или диарея/понос могут повысить ваш уровень INR и увеличить ваш риск кровотечения.

В случае появления любого из указанных состояний или симптомов, звоните своему лечащему врачу или в клинику антикоагуляции. Пожалуйста, всегда звоните нам, прежде чем начать принимать какие-либо антибиотики.

## Витамин К и варфарин

Потребление продуктов с высоким содержанием витамина К может снизить эффективность варфарина и уменьшить ваш показатель INR. На странице 7 приведен список продуктов с высоким содержанием витамина К.

Когда вы принимаете варфарин, вы можете есть обозначенные в списке продукты, понимая, что при этом **самое главное – постоянство и стабильность диеты**. Если вы обычно каждый день съедаете несколько порций одного или нескольких продуктов из данного списка, продолжайте это делать. Если вы обычно не едите эти продукты, продолжайте это делать. При каждом посещении клиники мы будем спрашивать сколько вы потребляете продуктов с высоким содержанием витамина К.

Продукты и напитки с низким содержанием витамина К не влияют на варфарин. К ним относятся хлебобулочные изделия и зерна/злаки, мясные и молочные продукты, фрукты и фруктовые соки, травяной и черный чай (за исключением зеленого чая), кофе и кола. Если у вас есть вопросы о том, как и чем питаться, попросите, чтобы вам дали встретиться с диетологом.

Помните также, что следует сохранять **по возможности максимальное постоянство** видов/типов продуктов, которыми вы питаетесь. **Не** меняйте резко число продуктов с высоким содержанием витамина К, которые вы едите постоянно. Всегда, когда вы планируете хоть как-то менять вашу обычную диету, сообщайте об этом в клинику антикоагуляции, чтобы мы стали чаще проверять ваш уровень INR.

## Продукты с высоким содержанием витамина К

Богатые витамином К пищевые продукты:

- Аспарагус/спаржа
- Брокколи
- Брюссельская капуста
- Капуста, шинкованная капуста, квашеная капуста
- Зелень/листья: свеклы, колларда (листовая капуста), одуванчика, эндивия, браунколи/кале (кудрявая капуста), горчицы, репы

- Зеленый чай и чай оолонг/улун
- Зеленый лук и перья зелёного лука
- Листовой салат: бостонский латук/ биб-латук, салат (латук) кочанный, салат (латук) зеленолистный, салат (латук) красностный, салат ромэн
- Окра
- Петрушка
- Вигна китайская /коровий горох
- Шпинат
- Шпинатная лапша
- Швейцарский мангольд /листовая свёкла
- Кресс-салат (зелень)

### **Пищевые добавки с высоким содержанием витамина К**

Витамин К также может входить в состав определенных пищевых добавок, таких как:

- Некоторые комплексные витамины/поливитаминные
- Некоторые жидкие пищевые добавки, такие как "Ensure" и "Boost"

### **Прочие пищевые продукты**

Продукты с умеренным содержанием витамина К могут стать существенным источником витамина К, если потреблять их в больших количествах. К ним относятся некоторые продукты, которые мы можем съесть помногу за один прием, как например черника, киви, фисташки, сливы, чернослив и ревень.

### **Кто должен знать о том, что я принимаю варфарин?**

Очень важно известить **всех** ваших медработников /поставщиков медицинских услуг о том, что вы принимаете варфарин. Сообщите об этом всем вашим врачам, дантисту и всем фармацевтам, у которых вы получаете ваши лекарственные препараты. Прием варфарина может повлиять на то, какое лечение будет применяться для вас в определенных ситуациях.

Подумайте о том, чтобы начать носить сигнальный медицинский идентификатор в виде браслета или брелока/кулона, который даст знать медработникам неотложной медицинской помощи, что вы принимаете варфарин.



*Подумайте о том, чтобы начать носить сигнальный медицинский идентификатор в виде браслета или брелока/куллона, который даст знать медработникам, что вы принимаете варфарин.*

## Вопросы?

Ваши вопросы очень важны. Позвоните вашему врачу или медработнику/поставщику медицинских услуг, если у вас есть вопросы или проблемы.

### Клиники антикоагуляции:

- UWMC - Montlake:  
206.598.4874
- UWMC - Northwest:  
206.668.1282
- Harborview Medical Center:  
206.744.2976

## А что насчет беременности?

Не принимайте варфарин, если вы беременны или пытаетесь забеременеть. Для беременных женщин существуют другие, более безопасные антикоагуляционные препараты. Поговорите с вашим врачом, фармацевтом клиники антикоагуляции или медсестрой о переходе на другой препарат, чтобы не причинить вред вашему еще не рожденному ребенку.

## Помните:

- Принимайте варфарин строго по предписанию, каждый день в одно и то же время.
- Следите за появлением признаков кровотечения или тромбообразования. **Немедленно** сообщайте о них.
- Сообщайте вашему врачу или в клинику антикоагуляции о любых изменениях в:
  - Количестве и объёме продуктов с высоким содержанием витамина К, которые вы едите
  - Вашем уровне активности
  - Лекарственных препаратах, которые вы принимаете, включая рецептурные препараты, препараты растительного происхождения, витамины и безрецептурные препараты
- При появлении любого из данных симптомов: жар/высокая температура, диарея/понос, рвота или потеря аппетита, который не пройдет за 1 день, звоните своему врачу или в клинику антикоагуляции.
- Ограничьте потребление алкоголя до 1–2 порций в день (см. стр. 6).
- Сообщите всем вашим медицинским работникам/поставщикам медицинских услуг, что вы принимаете варфарин.
- Носите в кошельке карточку-памятку. Подумайте о том, чтобы носить сигнальный медицинский идентификатор в виде браслета или брелока/куллона.
- Приходите на все назначенные вам медицинские приемы или без промедления звоните, чтобы перенести прием на другое время.
- Позвоните в клинику антикоагуляции, если у вас есть какие-либо вопросы!