

# Памятка для пациентов, принимающих **ВАРФАРИН**



## Введение

- Прием препарата осуществляется ежедневно 1 раз в сутки в одно и то же время вечером.
- Не рекомендуется прием вместе с пищей.
- Можно принимать натощак.
- Препарат может назначаться на неограниченный срок. Курс лечения назначает Ваш лечащий врач.

Пациенты, принимающие варфарин, должны находиться под строгим наблюдением. Вам потребуется регулярно и достаточно часто сдавать кровь на анализ, особенно в начале лечения. Так же Вы должны быть внимательны к себе и аккуратно выполнять все рекомендации Вашего врача.

Начало приема нового препарата, особенно предназначенного для длительного приема, может доставить Вам некоторые неудобства. Данные рекомендации помогут Вам получить более полную информацию о препарате и ответить на основные вопросы. Пожалуйста, найдите время внимательно изучить информацию, предоставленную Вам.

Очень важно, чтобы Вы всегда оставались на связи с Вашим лечащим врачом. Доктор должен быть уверен, что сможет связаться с Вами в любое время. Вы можете дать номер телефона кого-то из близких, кто всегда сможет разыскать Вас и передать рекомендации врача.

Проведение терапии варфарином может спасти Вашу жизнь и здоровье, но требует повышенного внимания и **обязательного** выполнения рекомендаций врача.

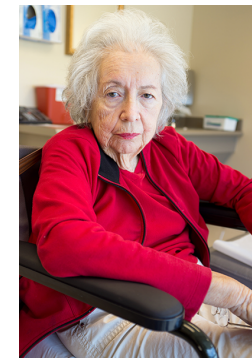
- Ваш доктор может ответить на все Ваши вопросы.
- Прочитайте информацию, предоставленную Вам внимательно.
- Держите данную брошюру в месте, где Вы легко сможете ее найти.
- Вы всегда должны быть «на связи» с Вашим врачом

При возникновении любых вопросов следует обратиться к Вашему лечащему врачу

## Зачем Вам нужен Варфарин

Варфарин – препарат, который предотвращает образование у Вас тромбов и помогает улучшить кровообращение в органах и тканях. Препарат относится к группе антикоагулянтов. «Анти» значит «против», «коагуляция» значит «свертывание». То есть препарат направлен против свертывания крови. Повышенное свертывание крови может привести к серьезным последствиям для Вашего здоровья, таким, как инфаркт миокарда, острое нарушение мозгового кровообращения, тромбоз легочных артерий, тромбоз артерий и вен нижних конечностей и пр.

- Варфарин оберегает вашу кровь от образования тромбов
- Улучшает кровообращение в органах и тканях
- Варфарин Вам назначен для лечения



## Как принимать Варфарин

Пожалуйста, принимайте Ваши лекарства как назначено врачом. Необходимая доза варфарина для каждого человека разная. Подбор дозы происходит путем контроля свертывающей системы крови по значению МНО, строго под наблюдением врача. Назначенная Вам доза может меняться в зависимости от значения МНО. Препарат следует принимать в одно и то же время, лучше вечером.

Варфарин можно принимать одновременно с другими лекарствами. Никогда не изменяйте дозу самостоятельно и не принимайте двойную дозу! Если Вы забыли принять препарат, примите его, как только вспомнили. О пропуске приема препарата сообщите врачу на приеме. Если Вы не можете вспомнить, принимали ли Вы препарат сегодня, пропустите дозу, и начните прием препарата со следующего дня, как было предписано. Чтобы быть уверенным, что Вы приняли варфарин, мы рекомендуем Вам вести дневник, особенно на начальных этапах лечения.



- Не пропускайте прием препарата!
- Не принимайте препарат в двойной дозе!
- Принимайте варфарин вечером, в одно и то же время.
- Препарат можно принимать с другими лекарствами или во время еды.
- Назначенная Вам доза варфарина может меняться в зависимости от значения МНО.

## Как контролировать лечение



Дозу варфарина Вам подбирает врач по результатам МНО. Этот тест показывает как быстро свертывается Ваша кровь, таким образом, доктор определяют нужно ли менять дозу варфарина для Вас. Если Ваш показатель МНО сильно повышается, то появляется риск развития кровотечений. Если показатель МНО низкий, то повышается риск образования тромбов.

Удерживать Вашу кровь в пределах определенных значений МНО, значит поддерживать правильный баланс Вашей свертывающей системы. Это похоже на поддержание равновесия весов. Только когда «весы» находятся в равновесии, препарат работает правильно и помогает Вам бороться с тромбами.

В первое время начала приема варфарин, кровь на анализ придется сдавать достаточно часто, но по мере того, как Вам будет подобрана индивидуальная доза препарата, частота анализов уменьшится. Поскольку подбор дозы препарата напрямую зависит от показателя МНО, то очень важно, чтобы Вы явились для очередного анализа в строго назначенное время.

Явки для осмотра, назначенные Вашим лечащим Врачом строго обязательны!!!

## Как заботиться о своей безопасности



Побочные эффекты при приеме варфарина развиваются не так часто. Большинство из них связано с повышенной кровоточивостью. Чтобы снизить риск развития кровотечений, Ваши значения МНО должны оставаться в определенных для Вас пределах. Небольшие кровотечения могут появляться, даже если Ваш уровень МНО не выходит за рекомендованные значения.

Например, Вы можете заметить небольшие синяки или повышенную кровоточивость десен. Некоторые люди замечают сухость кожи или проблемы с волосами, но это бывает очень редко и проходит со временем. Если Вы чувствуете что-либо, что на Ваш взгляд, может быть связано с приемом варфарина, пожалуйста, сообщите Вашему доктору.

Легкие кровотечения – могут появляться время от времени:

- Кровоточивость десен при утреннем туалете
- Беспричинные носовые кровотечения
- Беспричинное появление небольших синяков
- Кровотечение после небольшого ранения, которое не останавливается несколько минут
- Менструальные кровотечения, которые чуть обильнее, чем обычно
- Любая серьезная травма может быть опасна для Вас длительным кровотечением! Обратитесь за помощью!

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ПРИЗНАКОВ ПОВЫШЕННОЙ КРОВОТОЧИВОСТИ:

- Сообщить Вашему лечащему врачу. Дальнейшие действия для Вас определит врач с учетом Вашей истории болезни и сопутствующей терапии.
- При появлении признаков серьезного кровотечения или потери сознания следует немедленно вызвать Скорую помощь!
- Обязательно сообщить приехавшей бригаде, что Вы принимаете варфарин!

Всегда сообщайте любому медицинскому работнику, к которому Вы обратились, о том что Вы принимаете Варфарин!

Большие кровотечения – при их возникновении позвоните Вашему врачу или вызовите скорую помощь!

- Черный (дегтеобразный) цвет стула
- Розовый или красный цвет мочи
- Обильные кровотечения из носа или десен (в т. ч. при чистке зубов)
- Необычно обильные или продолжительные выделения при менструации
- Большие синяки или припухлости на теле, возникающие без видимой причины
- Любые значительные изменения в самочувствии и здоровье
- Появление темных пятен на бедрах, брюшной стенке, молочных железах
- Длительные кровотечения из мелких ран и порезов, более 10 минут
- Появление одышки, сердцебиения, боли в груди
- Головокружение, затруднение речи
- Нарушение зрения

При ухудшении самочувствия – обсудите с Вашим доктором возможное лечение!

Когда Вы принимаете варфарин с другими препаратами, это может изменить действие как варфарина, так и других лекарств. Поэтому очень важно, чтобы Ваш доктор знал какие лекарства Вы принимаете, включая биологические добавки и травяные сборы.

Препараты из группы аспирина и других обезболивающих могут усилить действие варфарина, что может привести к развитию кровотечений. Не стоит принимать аспирин без предварительного согласования его приема с Вашим врачом. Если Вы все-таки примете аспирин, его суточная доза не должна быть больше 325 мг.

В качестве легкого обезболивающего на фоне лечения варфарином лучше использовать парацетамол!

Препараты некоторых лекарственных растений также могут как усиливать эффект варфарина: например, гинкго (Билобил, Мемоплант), чеснок, дягиль лекарственный, папайя, шалфей. Усиливать действие варфарина может хинин, содержащийся в тонизирующих напитках.

- Нельзя одновременно принимать варфарин и любые препараты зверобоя или жень-шеня. При этом следует учитывать, что эффект подавления действия варфарина может сохраняться в течение еще 2 недель после прекращения приема препаратов зверобоя. В случае, если Вы принимаете препараты зверобоя или жень-шень, отмените их, сообщите врачу.
- Все препараты, которые Вы будете принимать совместно с варфарином, должны быть согласованы с Вашим лечащим врачом!
- Всегда сообщайте о том, что Вы принимаете варфарин при назначении Вам новых лекарств!

## Диета при приеме Варфарина

Варфарин действует на свертываемость крови через витамин К, который в разных количествах содержится в пище. Максимальное количество витамина К содержится в зеленых листовых овощах и травах.

Не нужно избегать продуктов с высоким содержанием витамина К! Питание должно быть полноценным!

Следует следить, чтобы не было значительного изменения рациона питания, например, в зависимости от сезона.

Наиболее важно при приеме варфарина продолжать есть то, что вы обычно едите, не внося каких-либо серьезных изменений в вашу диету без предварительного согласования с Вашим лечащим врачом.

Не следует вступать в интенсивную программу похудения во время приема варфарина.



Не следует добавлять в вашу диету новые витамины или биодобавки без предварительного согласования с врачом.

Если Вы значительно увеличите употребление пищевых продуктов, богатых витамином К на фоне подобранной стабильной дозы варфарина, это может сильно ослабить его действие и привести к образованию тромбов!

Максимальное количество витамина К (3000 - 6000 мкг/кг) содержится темно-зеленых листовых овощах и травах (шпинат, петрушка, зеленая капуста), а в зеленом чае до 7000 мкг/кг; промежуточное количество (1000 - 2000 мкг/кг) - в растениях с более бледными листьями (белокочанная капуста, салат, брокколи, брюссельская капуста). Значительное количество витамина К содержится в бобовых, майонезе (за счет растительных масел). Жиры и масла содержат разное количество витамина К (300 - 1000 мкг/кг), больше его в соевом, рапсовом, оливковом маслах. Содержание витамина К в молочных, мясных, хлебобулочных изделиях, грибах, овощах и фруктах, черном чае, кофе - низкое (не более 100 мкг/кг). Прием поливитаминов, содержащих витамин К, может ослабить действие Варфарина. Регулярное употребление ягод и сока клюквы может усилить действие Варфарина.

Содержание витамина К\* в продуктах (мкг/100 г)

Говяжья печень . . . . .	93
Сыр. . . . .	35
Сливочное масло . . . . .	30
Яйцо . . . . .	11
Соевое масло . . . . .	193
Брокколи. . . . .	175
Капуста. . . . .	125
Салат . . . . .	129
Кресс-салат . . . . .	200
Кочанный салат . . . . .	120
Шпинат . . . . .	415
Цветная капуста. . . . .	80
Зеленые томаты . . . . .	80
Фасоль. . . . .	45
Огурцы, цуккини. . . . .	30
Картофель . . . . .	16
Зеленый чай. . . . .	712

Примечание:\* суточная потребность в витамине К — 0,031,5 мкг/кг/сут (до 105 мкг/сут).

Пожалуйста, прочтите прилагаемую к препарату инструкцию.

Алкоголь недопустим во время лечения Варфарином.

- Продолжайте есть то, что вы всегда ели!
- Сообщите врачу, если у вас проблемы с пищеварением более 1 дня (тошнота, рвота, нарушение стула)!

