

# Памятка для пациентов, проходящих самомониторинг МНО в домашних условиях

## Часть 1 – Самостоятельное измерение международного нормализованного отношения (МНО)

- Ежедневно измеряйте МНО и фиксируйте результаты измерений в дневнике самоконтроля.
- При этом следите за тем, чтобы измерение выполнялось корректно. Особенно важно, чтобы капли крови находились на тест-полосках в течение 15 секунд.
- Если результат измерения МНО находится за пределами установленного целевого уровня, измените соответствующим образом дозу принимаемых медикаментов и через 2 дня вновь измерьте МНО.
- Обсудите в лечащим врачом, при каком МНО (ниже установленного целевого уровня) вам следует обратиться к нему.
- При МНО выше 4,5 обязательно нужно обратиться к врачу.
- Примерно каждые 3 месяца следует обсуждать результаты измерений МНО с вашим лечащим врачом.



## Часть 2 – Свертывание крови

- Свертывание крови зависит от трех показателей: состояния стенки сосудов, тромбоцитов и факторов свертывания крови.
- Витамин К участвует в печени в образовании факторов свертывания крови и поступает в организм с пищей, а также производится бактериями в кишечнике.
- С помощью витамина К в печени образуются факторы свертывания крови.
- Антикоагулянты (например «Маркумар»®, «Кумадин»® или «Фалитром»® и т. д.) вытесняют витамин К в печени. В результате образуется меньшее количество факторов свертывания крови.
- Таким образом, при приеме этих препаратов процесс свертывания крови замедляется.
- Благодаря этому эффекту обеспечивается защита от нежелательного образования кровяных сгустков, тромбоза или эмболии.



## Часть 3 – Регулировка дозы принимаемых медикаментов

- При лечении врач назначит для вас индивидуальный целевой уровень (в зависимости от заболевания), то есть допустимый диапазон значений МНО.
- Следите за тем, чтобы результаты ваших измерений МНО находились в пределах целевого уровня, поскольку таким образом будет минимизирован риск как тромбоза/эмболии, так и кровотечения.
- Если результаты измерений МНО находятся в пределах целевого уровня, продолжайте принимать назначенную дозу лекарственного препарата.
- При слишком высоком МНО повышается риск кровотечения.
- При слишком низком МНО повышается риск возникновения тромбоза.



- Если МНО выходит за пределы целевого уровня, необходимо соответствующим образом изменить дозировку медикамента.
- При слишком высоком МНО следует уменьшить дозу медикаментов.
- При слишком низком МНО следует увеличить дозу медикаментов.
- Через 2 дня после изменения дозировки медикамента следует заново измерить МНО.
- Если после этого МНО окажется в пределах установленного, то следующее измерение можно выполнить через неделю (стандартно) и принимать таблетки по запланированной схеме.
- Если же МНО все еще будет отклоняться от установленного врачом, следует еще раз изменить дозу медикаментов. В этом случае нужно измерять МНО через короткие промежутки времени.
- Если после этого МНО находится в пределах установленного врачом, можно вновь начать принимать медикаменты по запланированной схеме и измерить МНО только через 1 неделю.
- Если же МНО все еще будет отклоняться от установленной нормы, обратитесь к лечащему врачу

Bestimmen Sie die Dosis

Herr Aden

INR	INR-Ziel	INR-Unterschied	INR-Unterschied	INR-Unterschied	INR-Unterschied	INR-Unterschied	INR-Unterschied	INR-Unterschied	INR-Unterschied
1,2	2,0	-0,8	-0,8	-0,8	-0,8	-0,8	-0,8	-0,8	-0,8
1,5	2,0	-0,5	-0,5	-0,5	-0,5	-0,5	-0,5	-0,5	-0,5
1,8	2,0	-0,2	-0,2	-0,2	-0,2	-0,2	-0,2	-0,2	-0,2
2,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2,2	2,0	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
2,5	2,0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
3,0	2,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0
3,5	2,0	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
4,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
4,5	2,0	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
5,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0



#### Часть 4 – Питание и особые ситуации

- Помните, что содержание витамина К в продуктах может быть различным.
- При сбалансированном питании организм человека всегда получает одинаковое количество витамина К. Если количество получаемого с пищей витамина К сильно меняется (например, при соблюдении поста, диет), следует чаще измерять МНО.
- При необходимости измените дозировку принимаемого антикоагулянта, как подробно описано в части 3.
- Потребление алкоголя также влияет на МНО. Путем самостоятельного мониторинга МНО можно проверить, изменяется ли этот показатель при потреблении алкоголя и каким образом он изменяется. При необходимости следует изменить дозировку принимаемого медикамента.
- Помните, что при нерегулярном приеме медикаментов или при дополнительном приеме других медикаментов МНО может изменяться, поэтому в таких случаях следует чаще измерять МНО.
- Сообщайте лечащему врачу о том, что вы принимаете антикоагулянты (в особенности перед инъекциями или операцией).
- Если вам назначена операция, обсудите с лечащим врачом, нужно ли вам прекратить прием антикоагулянта и когда это следует сделать.
- Узнайте также, нужно ли вам принимать другие медикаменты в качестве замены антикоагулянта.
- Отправляясь в поездку, возьмите коагулометр CoaguChek XS с собой в ручной клади.
- Также не забудьте взять достаточное количество принимаемых медикаментов, тест-полосок, ланцетов и запасных батареек.



С разрешения госпожи © Ульрике Дидюргайт иллюстрации могут быть использованы для рабочей группы по вопросам структурированных программ обучения и терапии, DieM, Институт доказательной медицины (Кельн, Германия)