

# Φύλλο πληροφοριών - Αυτοδιαχείριση της πήξης του αίματος για εκπαιδευμένους ασθενείς

## Μέρος 1 – Αυτομέτρηση της τιμής INR (διεθνές κανονικοποιημένο πηλίκο)

- Παρακαλείσθε να μετράτε την τιμή σας INR 1 φορά την εβδομάδα και να την καταγράφετε στην κάρτα πήξης σας.
- Φροντίστε για τη σωστή διεξαγωγή της μέτρησης. Ειδικότερα, τοποθετείστε τη σταγόνα αίματος στην ταινία μέτρησης εντός 15 δευτερολέπτων.
- Εάν η μετρούμενη τιμή INR βρίσκεται εκτός του θεραπευτικού εύρους-στόχου σας, προσαρμόστε τη δόση σας και ελέγξτε εκ νέου την τιμή INR μετά από 2 ημέρες.
- Παρακαλείσθε να συζητήσετε με το γιατρό σας, από ποια τιμή INR θα πρέπει να επικοινωνήσετε μαζί του, αν πέσει κάτω από το εύρος-στόχο σας για το INR.
- Για τιμές INR πάνω από 4,5 θα πρέπει οπωσδήποτε να επικοινωνήσετε με το γιατρό.
- Συζητάτε τις μετρούμενες τιμές σας INR περίπου κάθε 3 μήνες με τον οικογενειακό γιατρό σας.



## Μέρος 2 – Πήξη του αίματος

- Η πήξη του αίματος στηρίζεται σε 3 πυλώνες: Αγγειακό τοίχωμα, αιμοπετάλια και παράγοντες πήξης.
- Για το σχηματισμό των παραγόντων πήξης, είναι απαραίτητη η βιταμίνη Κ. Η βιταμίνη Κ προσλαμβάνεται από τις τροφές και παράγεται από βακτήρια στο έντερο.
- Οι παράγοντες πήξης σχηματίζονται στο ήπαρ με τη βοήθεια της βιταμίνης Κ.
- Τα αντιπηκτικά φάρμακα, όπως Marcumar®, Coumadin® ή Falithrom® κ.λπ., εκτοπίζουν τη βιταμίνη Κ στο ήπαρ. Έτσι παράγονται λιγότεροι παράγοντες πήξης.
- Επομένως, κατά τη λήψη αυτών των φαρμάκων, χρειάζεται λίγο περισσότερος χρόνος μέχρι να πήξει το αίμα σας.
- Η επίδραση αυτή σας παρέχει προστασία ενάντια σε ανεπιθύμητο σχηματισμό θρόμβων, θρόμβωση ή εμβολή στο σώμα σας.



## Μέρος 3 – Προσαρμογή της δόσης

- Ανάλογα με την πάθηση, ο γιατρός σας θα καθορίσει το εξατομικευμένο θεραπευτικό εύρος-στόχο για σας.
- Διασφαλίστε ότι η τιμή σας INR βρίσκεται εντός του θεραπευτικού εύρους-στόχου. Επειδή οι τιμές στο εύρος-στόχο προσφέρουν τη μέγιστη δυνατή ασφάλεια, αποφεύγεται η πιθανότητα τόσο θρόμβωσης/εμβολής όσο και αιμορραγίας.
- Εφόσον η τιμή INR βρίσκεται εντός του θεραπευτικού εύρους-στόχου σας, συνεχίστε να παίρνετε την προγραμματισμένη δόση του φαρμάκου σας.
- Εάν η τιμή INR είναι πολύ υψηλή, αυξάνεται ο κίνδυνος αιμορραγίας.
- Εάν η τιμή INR είναι πολύ χαμηλή, αυξάνεται ο κίνδυνος θρόμβωσης.



- Σε περίπτωση που η τιμή INR δεν βρίσκεται εντός του θεραπευτικού εύρους σας, απαιτείται προσαρμογή της δόσης.
- Με πολύ υψηλές τιμές INR, πρέπει να πάρετε λιγότερα δισκία.
- Με πολύ χαμηλές τιμές INR, πρέπει να πάρετε περισσότερα δισκία.
- Μετά από διόρθωση της δόσης, παρακαλείσθε να ελέγξετε εκ νέου την τιμή INR μετά από 2 ημέρες.
- Εάν η τιμή INR βρίσκεται και πάλι εντός του θεραπευτικού εύρους σας, μπορείτε κατά κανόνα να μετρήσετε μετά από 1 εβδομάδα και να παίρνετε τα χάπια σας όπως έχει προγραμματιστεί.
- Εάν η τιμή INR δεν βρίσκεται εντός του θεραπευτικού εύρους σας, απαιτείται περαιτέρω προσαρμογή της δόσης του φαρμάκου. Στην περίπτωση αυτή, θα πρέπει να μετρηθεί και πάλι η τιμή INR σε σύντομο χρονικό διάστημα.
- Εάν τότε η μετρούμενη τιμή INR βρίσκεται στο θεραπευτικό εύρος σας, μπορείτε να παίρνετε τα φάρμακά σας όπως έχει προγραμματιστεί και να μετρήσετε και πάλι μετά από 1 εβδομάδα.
- Εάν η τιμή INR εξακολουθεί να μη βρίσκεται εντός του θεραπευτικού εύρους σας, επικοινωνήστε με τον θεράποντα ιατρό σας.

Bestimmen Sie die Dosis

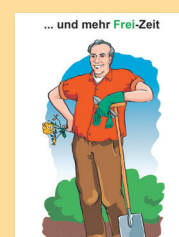
Herr Adam

INR	INR	INR	INR	INR	INR	INR	INR	INR	INR
1,2	1,5	1,8	2,1	2,4	2,7	3,0	3,3	3,6	3,9
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1



#### Μέρος 4 – Διατροφή και ειδικές καταστάσεις

- Να έχετε υπόψη ότι οι διάφορες τροφές περιέχουν διαφορετικά επίπεδα βιταμίνης Κ.
- Εφόσον ακολουθείτε μια ισορροπημένη διατροφή, συνήθως θα έχετε μια ομοιόμορφη πρόσληψη βιταμίνης Κ.  
Ωστόσο, σε περίπτωση που η πρόσληψη βιταμίνης Κ στη διατροφή σας αλλάξει σε μεγάλο βαθμό (π.χ. μέσω νηστείας, δίαιτας, κ.λπ.), μετράτε συχνότερα την τιμή INR.
- Αν είναι απαραίτητο, διορθώστε τη δόση του αντιπηκτικού φαρμάκου σας, όπως περιγράφεται διεξοδικά στο Μέρος 3.
- Η κατανάλωση αλκοόλ μπορεί επίσης να επηρεάσει την τιμή INR. Με την αυτομέτρηση της τιμής INR, μπορείτε να ελέγξετε εάν και πώς αλλάζουν οι τιμές με την κατανάλωση αλκοόλ. Είναι πιθανό να χρειάζεται προσαρμογή της δόσης.
- Σημειώστε ότι η παράλειψη των φαρμάκων ή η επιπλέον πρόσληψη νέων φαρμάκων μπορεί να επηρεάσει την τιμή INR. Σε αυτές τις περιπτώσεις, παρακαλείσθε να μετράτε συχνότερα την τιμή INR.
- Ενημερώνετε σχετικά τους θεράποντες ιατρούς σας (ιδίως στην περίπτωση διαδικασιών όπως ενέσεις ή χειρουργικές επεμβάσεις), εάν παίρνετε αντιπηκτικά φάρμακα.
- Όταν πρέπει να υποβληθείτε σε χειρουργική επέμβαση, συζητήστε με τον θεράποντα ιατρό σας εάν και τότε πρέπει να διακόψετε το αντιπηκτικό σας φάρμακο.
- Διευκρινίστε επίσης, εάν χρειάζεστε άλλα φάρμακα ως θεραπεία προγεφύρωσης.
- Εάν ταξιδεύετε, μπορείτε να μεταφέρετε τη συσκευή CoaguChek® στη χειραποσκευή σας.
- Βεβαιωθείτε επίσης ότι έχετε μαζί σας επαρκή φάρμακα, ταινίες μέτρησης, βελόνες τρυπήματος και εφεδρικές μπαταρίες.



Οι εικόνες μπορούν να χρησιμοποιηθούν με την ευγενική προσφορά της © Ulrike Didjurgeit Ομάδα εργασίας για τα δομημένα προγράμματα κατάρτισης και θεραπείας, DiEM (Institut für evidenzbasierte Medizin - Ινστιτούτο για τη βασισμένη στην τεκμηρίωση ιατρική), Κολωνία.