

Sebekontrola srážlivosti krve – návod pro proškolené pacienty

Část 1 – Sebetestování INR

- Hodnotu INR si měřte jednou za týden a zapisujte si ji do své průkazky.
- Dbejte na správné provádění měření, zejména na to, aby byla kapka krve nanese-na na testovací proužek do 15 sekund.
- Je-li naměřená hodnota INR mimo Vaše terapeutické cílové rozmezí, upravte dávkování léku a hodnotu INR si znovu zkontrolujte za 2 dny.
- Dohodněte se se svým lékařem, počínaje jakou hodnotou INR ho máte kontaktovat, jestliže naměřená hodnota nedosahuje cílového rozmezí.
- Naměříte-li hodnotu INR vyšší než 4,5, kontaktujte svého lékaře v každém případě.
- Naměřené hodnoty INR konzultujte se svým praktickým lékařem nejméně jednou za 3 měsíce.



Část 2 – Srážení krve

- Srážení krve spočívá na třech pilířích: cévní stěna, krevní destičky a faktory srážlivosti.
- K tvorbě faktorů srážlivosti je zapotřebí vitamin K. Vitamin K přijímáme v potravě a ve střevě ho vyrábějí bakterie.
- V játrech se za pomoci vitaminu K tvoří faktory srážlivosti.
- Protisrážlivé léky jako Marcumar®, Coumadin® nebo Falithrom® apod. potlačují působení vitaminu K v játrech. Vzniká tak méně faktorů srážlivosti.
- Díky tomu po užití těchto léků trvá déle, než se Vaše krev srazí.
- Tento efekt Vás chrání před vznikem nežádoucích krevních sraženin, trombózy nebo embolie ve Vašem těle.



Část 3 – Úprava dávkování

- V závislosti na Vašem onemocnění Vám Váš lékař individuálně stanoví terapeutické cílové rozmezí.
- Dbejte na to, aby se Vaše hodnoty INR pohybovaly v tomto rozmezí. Jestliže se Vaše hodnoty pohybují v tomto cílovém rozmezí, jste v nejvyšší možné míře chráněni před vznikem trombózy či embolie a před krvácením.
- Je-li Vaše hodnota INR v terapeutickém cílovém rozmezí, dále užívejte předepsanou dávku svého léku.
- Je-li Vaše hodnota INR příliš vysoká, stoupá riziko krvácení.
- Je-li Vaše hodnota INR příliš nízká, stoupá riziko trombózy.



- Jestliže se Vaše hodnota INR pohybuje mimo terapeutické cílové rozmezí, je nutné upravit dávkování.
- Je-li hodnota INR příliš vysoká, musíte užívat méně tablet.
- Je-li hodnota INR příliš nízká, musíte užívat více tablet.
- Dva dny po úpravě dávkování léku si svou hodnotu INR znovu zkontrolujte.
- Pokud se Vaše hodnota INR vrátila do Vašeho terapeutického cílového rozmezí, můžete další měření provést jako obvykle za týden a užívat předepsanou dávku léku.
- Jestliže se Vaše hodnota INR ještě nenachází ve Vašem terapeutickém cílovém rozmezí, je nutná další úprava dávkování léku. V takovém případě si hodnotu INR změřte v krátkém čase znovu.
- Jestliže se pak naměřená hodnota INR nachází v terapeutickém cílovém rozmezí, můžete užívat léky v předepsané dávce a měření zopakovat až za týden.
- Pokud se hodnota INR stále ještě nevrátila do terapeutického cílového rozmezí, kontaktujte svého ošetřujícího lékaře.

Bestimmen Sie die Dosis

Herr Adam

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



Část 4 – Stravování a nestandardní situace

- Mějte na paměti, že různé potraviny obsahují různé množství vitamínu K.
- Přijímáte-li vyváženou stravu, máte zpravidla rovnoměrný přísun vitamínu K. Jestliže se ale přísun vitamínu K ve Vaší stravě výrazně změnil (např. při hubnutí, dietě apod.), měřte si svou hodnotu INR častěji.
- Případně upravte dávkování svého protisrážlivého léku, jak je podrobně popsáno výše v části 3.
- Rovněž konzumace alkoholu může ovlivňovat hodnoty INR. Sebetestováním hodnot INR si můžete vyzkoušet, zda a jak se tyto hodnoty mění v důsledku konzumace alkoholu. Může se stát, že bude nutné přizpůsobit dávkování léku.
- Uvědomte si také, že hodnoty INR může ovlivnit i vynechání dávky léku nebo užívání nových léků navíc. Také v těchto případech si své hodnoty INR měřte častěji.
- Informujte svého ošetřujícího lékaře (zejména před zákroky jako je aplikace injekce nebo operace), že užíváte protisrážlivé léky.
- Před případnou operací se dohodněte se svým ošetřujícím lékařem, zda a odkdy musíte užívání protisrážlivého léku přerušit.
- Případně se zeptejte, zda budete po dobu léčby potřebovat jiné náhradní léky.
- Jestliže se chystáte odcestovat, přibalte si svůj přístroj CoaguChek® do svého příručního zavazadla.
- Ujistěte se, zda si s sebou berete také dostatek léků, testovacích proužků, lancet a náhradních baterií.



Illustrace byly použity s laskavým svolením © Ulrike Didjurgeit z Pracovní skupiny pro školicí a léčebné programy při DieM (Institut für evidenzbasierte Medizin - Ústav pro medicínu založenou na důkazech), Kolín nad Rýnem.