

Kan pıhtılaşması öz yönetimi konusunda eğitim almış hastalara yönelik bilgi broşürü

Bölüm 1 – Kendi başınıza INR ölçümü

- Lütfen haftada bir kez INR değerinizi ölçün ve pıhtılaşma kartınıza INR değerini kaydedin.
- Bunu yaparken ölçümü doğru yaptığınıza dikkat edin. Özellikle kan damlasının 15 saniye içinde test çubuğuna sürülmesine dikkat edin.
- Ölçülen INR değeriniz terapötik hedef aralığının dışında olduğu takdirde, dozu uygun hale getirin ve INR değerini 2 gün sonra yeniden kontrol edin.
- Hangi INR hedef aralığının altında bir değere sahip olduğunuzda doktorunuzla iletişime geçmeniz gerektiği hakkında onunla konuşun.
- 4,5 değerini aşan INR değerleri söz konusu olduğunda her koşulda doktorunuzla iletişime geçin.
- Ölçtüğünüz INR değerleriniz hakkında yakl. her 3 ayda bir aile doktorunuzla görüşün.



Bölüm 2 – Kan pıhtılaşması

- Kan pıhtılaşması 3 faktöre bağlıdır: Damar duvarı, trombositler ve pıhtılaşma faktörleri.
- Pıhtılaşma faktörlerinin oluşması için K vitaminine ihtiyaç vardır. K vitamini besinlerle alınır ve bağırsakta bakteriler tarafından üretilir.
- Karaciğerde K vitamini yardımıyla pıhtılaşma faktörleri oluşturulur.
- Marcumar®, Coumadin® veya Falithrom® vs. gibi pıhtılaşmayı azaltıcı ilaçlar karaciğerdeki K vitaminini baskılar. Daha az sayıda pıhtılaşma faktörü üretilir.
- Bu nedenle bu ilaçlar alındığında kanın pıhtılaşması biraz daha uzun zaman alır.
- Bu etki kanın istenmeyen şekilde pıhtılaşmasına, vücudunuzda tromboz veya emboli oluşmasına karşı size koruma sağlar.



Bölüm 3 – Dozu ayarlama

- Hastalığa göre doktorunuz sizin için özel bir terapötik hedef aralığı belirleyecektir.
- INR değerlerinizin terapötik hedef aralığında olduğuna dikkat edin. Çünkü hedef aralığında bulunan değerler ne tromboz/emboli ne de kanama geçirmemeniz için size en yüksek güvenliği sağlar.
- INR değeriniz terapötik hedef aralığındaysa ilacınızı planlanan dozda almaya devam edin.
- INR değeriniz fazla yüksekse kanama riski artar.
- INR değeriniz fazla düşükse tromboz riski artar.



