عربي

منشور إدارة ذاتية للتخثر
للمرضى المدربين

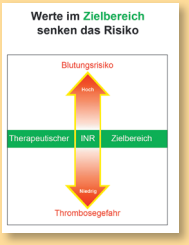
جزء 1 - قياس زمن البروثرومبين بنفسك

- الرجاء قياس زمن البروثرومبين مرة في الأسبوع وتسجيلها في بطاقة التخثر.
- الرجاء الانتباه خلال ذلك إلى إجراء القياس بشكل صحيح. وعلى الأخص، وضع قطرات الدم على شريحة الاختار خلال 15 ثانية.
- إذا وقع زمن البروثرومبين الخاص بك خارج النطاق العلاجي المستهدف منك، قم بتعديل الجرعة وقياس زمن البروثرومبين مرة أخرى بعد يومين.
- الرجاء التشاور مع طبيبك، عند أي قيمة لزمن البروثرومبين ينبغي عليك الاتصال به، إذا تعدى زمن البروثرومبين النطاق المستهدف.
- في حالة تعدي زمن البروثرومبين 4,5 يجب الاتصال بالطبيب على أي حال.
- تشاور كل ثلاثة شهور مع طبيب المنزل الخاص بك حول زمن البروثرومبين.

جزء 2 - تخثر الدم

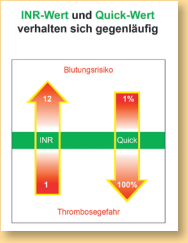
- يعتمد تخثر الدم على 3 أعمدة: جدار الوعاء الدموي والصفائح الدموية ومعامل التخثر.
- لتكوين معامل التخثر هناك حاجة إلى فيتامين ك. فيتامين ك يتم تناوله مع الغذاء وانتاجه في الأمعاء بواسطة البكتريا.
- تتكون عوامل التخثر في الكبد بمساعدة فيتامين ك.
- تطغى العقاقير الدوائية المثبطة للتخثر مثل ماركومار ® إلخ على ® أو فاليتروم ® أو كومادين فيتامين ك في الكبد. بناء على ذلك يتم إنتاج عوامل تخثر أقل.
- بناء على ذلك يستغرق تخثر الدم فترة أطول بعض الشئ في حالة تناول هذه العقاقير الدوائية.
- هذا التأثير يمنحك الحماية ضد تكون جلطات أو خثار أو أنصمام الأوعية في جسمك.

جزء 3 - تعديل الجرعة



- تبعاً للمرض سوف يقوم طبيبك بتحديد النطاق العلاجي المستهدف لك.
- الرجاء مراعاة، أن يظل زمن البروثرومبين في النطاق العلاجي المستهدف. لأن القيم المتواجدة في النطاق المستهدف توفر لك أقصى قدر من الأمان بعدم الإصابة بالخثار/أنصمام الأوعية أو نزيف.
- إذا كان زمن البروثرومبين في النطاق العلاجي المستهدف، استمر في تناول الجرعة المحددة لك من دوائك.
- إذا كان زمن البروثرومبين مرتفعاً، يرتفع خطر النزيف.
- إذا كان زمن البروثرومبين منخفضاً، يرتفع خطر الخثار.

- إذا كان زمن البروثرومبين ليس في النطاق العلاجي، فمن الضروري تعديل الجرعة.
- في حالة ارتفاع زمن البروثرومبين يجب تناول أقراص أقل.
- في حالة انخفاض زمن البروثرومبين يجب تناول أقراص أكثر.
- الرجاء مراجعة زمن البروثرومبين مرة أخرى بعد يومين من تصحيح الجرعة.
- في حالة تواجد زمن البروثرومبين مرة أخرى في النطاق العلاجي الخاص بك، يمكنك كما هو معتاد القياس بعد أسبوع وتناول أقراصك كما هو مخطط له.
- إذا كان زمن البروثرومبين لا يزال خارج النطاق العلاجي الخاص بك، فمن الضروري إجراء تعديل أخر لجرعة الدواء. في هذه الحالة ينبغي قياس زمن البروثرومبين بشكل عاجل.
- إذا تواجد زمن البروثرومبين الذي تم قياسه في النطاق العلاجي، فيمكنك تناول دوائك كما هو مخطط له وإجراء القياس في وقت لاحق بعد أسبوع.
- إذا كان زمن البروثرومبين لا يزال خارج النطاق العلاجي، فالرجاء الاتصال بطبيبك المعالج.



جزء 4 - التغذية ومواقف خاصة

- الرجاء مراعاة أن المواد الغذائية المختلفة تحتوي على فيتامين ك بنسب مختلفة.
- طالما أنك تتغذى بشكل متوازن، فإنك تتناول في العادة فيتامين ك بشكل متساوي. إذا تغير بالفعل تناول فيتامين ك في غذائك بشكل شديد (على سبيل المثال من خلال الصيام، اتباع نظام غذائي، إلخ)، فمن الواجب عليك قياس زمن البروثرومبين بشكل أكثر تكراراً.
- في حالة الضرورة قم بتصحيح جرعة أدوية تثبيط التخثر الخاصة بك، كما هو موصوف بشكل مفصل في الجزء 3.
- تناول الكحول يمكن أن يؤثر على زمن البروثرومبين. من خلال قياس زمن البروثرومبين بنفسك تستطيع التحقق عما إذا كانت تتغير وإلى أي حد تتغير القيم عند تناول الكحول. في حالة الضرورة يجب تعديل الجرعة.

- الرجاء مراعاة، أن ترك تناول الأدوية أو التناول الإضافي لأدوية جديدة يمكن أن يؤثر على زمن البروثرومبين. في هذا الحالات يرجى قياس زمن البروثرومبين بشكل أكثر تكراراً.
- الرجاء إبلاغ طبيبك المعالج (على الأخص في حالة العمليات مثل الحقن أو الجراحات) بأنك تتناول أدوية مثبطة للتخثر.
- إذا كان من الواجب إجراء جراحة لك، يرجى التشاور مع الطبيب المعالج عما إذا كان من الواجب عليك إيقاف تناول الدواء المثبط للتخثر ومتى يجب عليك ذلك.
- استفسر أيضاً، عما إذا كنت بحاجة إلى أدوية أخرى لاجتياز العلاج.
- إذا كنت على سفر، فاصطحب معك جهاز CoaguChek® الخاص بك في حقيبة اليد.
- الرجاء أيضاً مراعاة، أن تأخذ معك بشكل كافي أدوية وشرائح اختبار وإبر وخز وبطاريات بديلة.

يجوز استخدام الصور بتصريح من © مجموعة العمل أولريكا ديدجورجايت لبرامج التدريب وبرامج العلاج المنظمة، DIeM، معهد الطب البديهي، كولون.

Roche Diagnostics Deutschland GmbH
Sandhofer Straße 116
68305 Mannheim
www.roche.de/diagnostics