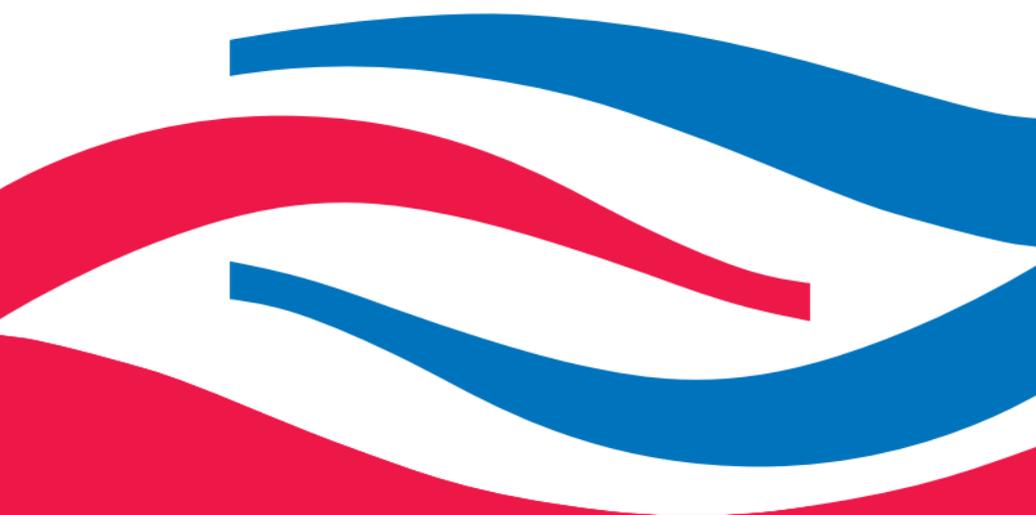


**Mit Gerinnungs-
hemmern leben**
Patientenratgeber





Inhaltsverzeichnis

Blutgerinnung, was ist das?	Seite 5
Was Sie über Gerinnungs- hemmer wissen sollten	Seite 7
Muss man Antikoagulanzen regelmäßig einnehmen?	Seite 8
Warum regelmäßige Kontrollen?	Seite 10
Selbstkontrolle der Blutgerinnung	Seite 12
Andere Krankheiten und andere Medikamente	Seite 14
Was tun, wenn Blutungen auftreten?	Seite 16
Die Ernährung	Seite 18
Alkohol und Nikotin	Seite 20
Reise und Urlaub	Seite 21
Zu guter Letzt	Seite 22

Blutgerinnung, was ist das?

Nach einem alten Sprichwort ist Blut «ein besonderer Saft». Es zirkuliert ständig im Körper, versorgt alle Organe mit Sauerstoff und Nährstoffen, transportiert Schlackstoffe ab und besitzt die Fähigkeit, unter bestimmten Bedingungen zu gerinnen.

Wenn Sie sich zum Beispiel verletzt haben, blutet die Wunde. Aber nach kurzer Zeit hört die Blutung auf, weil das austretende Blut gerinnt und damit die Wunde verschließt. So sorgt die Natur dafür, dass Sie nicht verbluten und die Wunde unter dem geronnenen Blut heilen kann. Dies ist ein Schutzmechanismus.

Dieser Schutzmechanismus bewirkt aber bei bestimmten Erkrankungen das Gegenteil, wenn Blut im Körper, genauer gesagt im Gefäßsystem, gerinnt. Das kann dazu führen, dass sich in einem Gefäß ein Blutpfropf, ein sogenannter Thrombus, bildet. Der Thrombus kann das Gefäß so dicht verschließen, dass in die nachfolgenden Versorgungsgebiete kein Blut mehr fließt. Es entwickelt sich eine Thrombosekrankheit mit Untergang von Organewebe.

Ein Thrombus kann aber auch durch den Blutstrom fortgerissen werden und zum Embolus, zum «Wanderer», werden. Er wird vom Entstehungsort weggeschwemmt und kann so in einem anderen Gebiet ein Gefäß verschließen. Dann sprechen wir von einer – meist lebensbedrohlichen – Embolie.

Gemäß dem Grundsatz, dass «Vorbeugen besser ist als Heilen» versucht man deshalb schon die Entstehung einer Thrombose und damit auch die Embolie zu verhindern. Wie man das macht? Nun, indem man durch «Gerinnungshemmer» das Blut in gewissen Grenzen daran hindert, zu gerinnen.

Was Sie über Gerinnungshemmer wissen sollten

Gerinnungshemmer, man bezeichnet sie als Antikoagulanzen, verzögern die Blutgerinnung, heben sie aber nie ganz auf. Das ist gut so, weil wir ansonsten im Verletzungsfall verbluten würden.

Wie stark oder wie schwach die Gerinnungshemmung ist, hängt natürlich von der Dosierung des Antikoagulans im Einzelfall ab. Deshalb ist es stets notwendig, die Wirkung durch regelmäßige Kontrollen zu überwachen. Eine optimale Therapie ist nur dann gewährleistet, wenn die Blutgerinnung weder zu stark noch zu schwach gehemmt wird.

Und noch eines: Da man aus Sicherheitsgründen die Blutgerinnung eher ein bisschen stärker als zu schwach hemmt, können kleine und alltägliche Verletzungen etwas länger als normal bluten. Das ist kein Grund zur Sorge, da die Gerinnung im Verletzungsfall bei guter Einstellung und regelmäßiger Kontrolle weiter funktioniert.

Muss man Anti-koagulanzen regelmäßig einnehmen?

Selbstverständlich müssen Antikoagulanzen besonders sorgfältig dosiert, sprich: «Jeden Tag streng nach Plan» eingenommen werden.

Ihr Arzt legt die notwendige Menge an Tabletten mit Hilfe regelmäßiger Kontrolluntersuchungen exakt fest. Sie selbst tragen dafür Sorge, dass Sie die Tabletten regelmäßig einnehmen.

Legen Sie zunächst einen Zeitpunkt fest, an dem Sie die Tabletten jeden Tag einnehmen wollen. Am besten ist die abendliche Einnahme vor dem Zubettgehen. Bewahren Sie Ihr Antikoagulans an einer Stelle auf, wo Sie jeden Abend sicher an die Einnahme erinnert werden, zum Beispiel auf dem Nachttisch neben dem Wecker. Dabei ist es ohne Bedeutung, ob Sie heute um 21 Uhr und morgen erst um 23 Uhr schlafen gehen. Die Einnahme kann von Tag zu Tag einige Stunden variieren.

Die abendliche Einnahme hat auch den Vorzug, dass Sie noch am gleichen Tag die Dosis korrigieren können, wenn Ihr Arzt dies nach der Kontrolle für notwendig hält.

Und nun etwas sehr Wichtiges:

Sollten Sie – was eigentlich nicht passieren darf – die Einnahme an einem Abend vergessen haben, so nehmen Sie *auf keinen Fall* am nächsten Abend die doppelte Menge. Dies könnte zu vermeidbaren Blutungskomplikationen führen. Wenden Sie sich in diesem Fall vertrauensvoll an Ihren Arzt. Er sagt Ihnen, was zu tun ist.



Also noch einmal: Ändern Sie auf keinen Fall die von Ihrem Arzt festgelegte Dosis nach oben oder unten. So können Sie sicher sein, dass die Therapie auch über längere Zeit gut verträglich bleibt.

Sorgen Sie bitte dafür, dass Sie stets einen ausreichenden Vorrat an Tabletten haben.

- **Abendliche Einnahme nicht vergessen**
- **Dosis nicht eigenmächtig ändern**
- **Rechtzeitig für Nachschub an Tabletten sorgen**

Warum regelmäßige Kontrollen?

Halten Sie die Ihnen vorgegebenen Kontrolltermine bitte sorgfältig ein, auch wenn Sie bettlägerig sein sollten und der Arzt die Blutentnahme bei Ihnen zu Hause vornehmen muss. Wenn Sie einen Kontrolltermin nicht wahrnehmen können oder gar vergessen haben, wenden Sie sich bitte umgehend an Ihren Arzt, um das weitere Vorgehen zu besprechen.

Mit Beginn der Therapie hat Ihnen Ihr Arzt einen Ausweis übergeben, in dem die jeweils aktuelle Dosierung, das Ergebnis der letzten Kontrolle und der nächste Kontrolltermin eingetragen sind. Lesen Sie diesen Ausweis bitte sorgfältig durch, achten Sie auf vollständige Eintragungen, und hüten Sie ihn wie Ihren Personalausweis.

Außer Ihrem Arzt muss jeder andere Sie behandelnde Arzt – zum Beispiel der Zahnarzt – wissen, dass Sie Antikoagulanzen einnehmen. Wenn Sie privat ein Medikament kaufen, legen Sie Ihren Ausweis bitte auch dem Apotheker vor. Zusätzlich zu diesem Ausweis haben Sie einen Nofallausweis im Scheckkartenformat erhalten.

Deponieren Sie ihn bei Ihren Ausweispapieren, damit bei einem eventuellen Unfall jeder rettende Arzt entsprechend informiert ist.

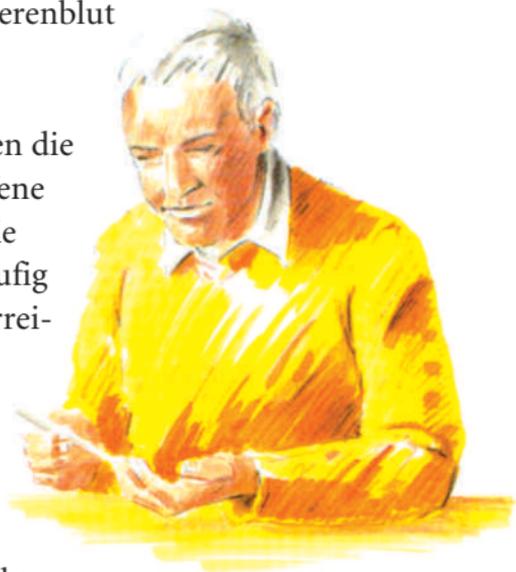


- **Termine zur Gerinnungskontrolle unbedingt einhalten**
- **Ausweis und Notfallausweis stets mitführen**

Selbstkontrolle der Blutgerinnung

Es gibt Patienten, die lebenslänglich Antikoagulanzen einnehmen müssen. Hierzu gehören Kranke mit einer künstlichen Herzklappe, spezifischen Herzerkrankungen, wiederholten Thrombosen und Embolien und anderes mehr. Ähnlich der Blutzuckerbestimmung durch Diabetiker können diese Antikoagulanzen-Patienten ihre Blutgerinnung mit einem Tropfen Fingerbeerenblut selbst bestimmen.

Gerade für Kranke, denen die Blutentnahme aus der Vene unangenehm ist, oder die beruflich oder privat häufig für/oder längere Zeit verreisen müssen, bietet diese Form der Kontrolle einen größeren Freiheitsgrad. Die Selbstkontrolle zum selbstgewählten Zeitpunkt führt beim Patienten nicht nur zu einer psychischen Entlastung, sondern in der Regel auch zu einer verbesserten Akzeptanz der Behandlung und damit Sorgfalt gegenüber dem therapeutischen Konzept. Mit dem behandelnden Arzt ist



der jeweilige Rhythmus der Bestimmungen natürlich abzustimmen. Zusätzliche Sicherheit stellt die von Zeit zu Zeit notwendige ärztliche Laborkontrolle dar, die fest vereinbart sein und nicht vernachlässigt werden sollte. Die auf dem Markt befindlichen Gerinnungsmonitore sind handlich, gut transportierbar und ihre Bedienung ist leicht zu erlernen. Die Qualität des Testsystems wurde in umfangreichen klinischen Studien bestätigt.

Allerdings ist der Erwerb einer derartigen Apparatur an gewisse Vorbedingungen geknüpft. Dazu gehören eine Einverständniserklärung des behandelnden Arztes, dass Sie wegen Ihrer Erkrankung für eine solche Methode in Frage kommen und als geeignet betrachtet werden. Dann müssen Sie die erfolgreiche Teilnahme an einem Schulungskurs in einem entsprechenden Zentrum nachweisen, wo Ihnen nicht nur die Bedienung des Gerätes, sondern auch die Grundlagen der Medikamentendosierung vermittelt werden.

Wenn diese Vorbedingungen erfüllt sind, besteht die Möglichkeit, dass die Krankenkassen auf Antrag die Kosten für das Gerät und die laufenden Verbrauchsmaterialien übernehmen.

Andere Krankheiten und andere Medikamente

Da zahlreiche Erkrankungen die Gerinnung des Blutes und somit die aktuelle Dosierung des Antikoagulans verändern können, sollten Sie Ihren Arzt über jede auftretende Erkrankung sofort informieren und seinen Rat einholen.



Verschiedene Medikamente können im Sinne einer «Arzneimittelwechselwirkung» die Wirkung des Antikoagulans abschwächen oder verstärken. Nehmen Sie deshalb keine anderen Medikamente, bevor Sie Ihren Arzt gefragt haben. Dies gilt auch für freiverkäufliche Präparate, wie Schmerz-, Abführ- oder Stärkungsmittel sowie für Vitaminpräparate. Informieren Sie jeden Arzt, der Ihnen eine Spritze geben will, über Ihre Antikoagulanzen-Therapie. Dann weiß er, dass er in diesem Fall eine Spritze nur in die Vene (intravenös) oder unter die Haut (subcutan) verabreichen darf. Spritzen in die Muskulatur (intramuskulär) sind zu vermeiden, da sie zu lokalen Blutungen führen können.

- **Keine anderen Medikamente ohne Wissen Ihres Arztes nehmen**
- **Jeden anderen Arzt oder Apotheker informieren**

Was tun, wenn Blutungen auftreten?

Erinnern wir uns: Um Thrombosen und Embolien bestmöglich zu vermeiden, ist Ihr Blut weniger gerinnungsfähig gemacht als normal.

Das kann bewirken, dass sich zum Beispiel Zahnfleischbluten nach kräftigem Zähneputzen oder Wundblutungen nach geringgradigen Verletzungen etwas verstärken. Wer sich stößt, kann auch etwas eher «blaue Flecken» bekommen. Bei Frauen kann die Menstruationsblutung stärker als üblich sein. Das ist noch normal und kein Anlass zur Sorge. Wenn jedoch intensive Blutungen aus Nase und Mund auftreten, der Urin sich rötlich bis schwärzlich färbt, oder der Stuhl pechschwarz wird, gehen Sie bitte sofort zum Arzt, da in diesem Fall die Dosierung des Antikoagulans überprüft werden muss.

Ändern Sie aber auf keinen Fall von sich aus die aktuelle Dosierung. Das kann mehr schaden, als es nutzt. Falls Sie Ihren behandelnden Arzt nicht erreichen können, wenden sie sich umgehend an das nächste Krankenhaus.

Im übrigen behandeln Sie eine blutende Wunde wie sonst auch: Blut abtupfen und gegebenenfalls einen festen Verband anlegen.



- **Bei stärkeren Blutungen sofort Ihren Arzt aufsuchen**
- **Ist Ihr Arzt nicht erreichbar, nächstes Krankenhaus aufsuchen**

Die Ernährung

Keine Sorge, eine besondere Ernährung oder gar Diät ist unter Antikoagulanzen-Behandlung nicht erforderlich. Nur mit grünem Gemüse sollten Sie etwas zurückhaltend sein; denn grünes Gemüse ist besonders reich an Vitamin K. Dieses Vitamin schwächt sozusagen als natürlicher Gegenspieler die Wirkung von Antikoagulanzen ab.



Das heißt nicht, dass Sie ab sofort kein grünes Gemüse mehr essen dürfen. Sie sollen lediglich «vegetarische Übertreibungen» vermeiden und insgesamt etwas zurückhaltender sein; mehr nicht. Ernähren Sie sich schlichtweg normal

und vermeiden Sie Gewaltkuren zur Gewichtsreduktion. Wenn Sie eine Diät planen, sprechen Sie bitte vorher mit Ihrem Arzt.

Der nachfolgenden Tabelle können Sie entnehmen, welche Nahrungsmittel besonders viel Vitamin K enthalten.

• **Etwas Zurückhaltung bei grünem Gemüse**

Vitamin-K-Gehalt von Nahrungsmitteln:

Der Vitamin-K-Gehalt ist hoch, wenn er über 0,1 mg/100 g liegt, mittel, wenn er bei 0,01–0,1 mg/100 g liegt, niedrig, wenn er unter 0,01 mg/100 g liegt.

Hoch	Mittel	Niedrig
Blumenkohl	Kartoffeln	Tomaten, frisch
Broccoli	Weizen- und	Kuhmilch
Spinat	Vollkornprodukte	Zucchini
Rosenkohl	Bohnen, grün, gegart	Sonnenblumenöl
Blattgemüse	Erbsen	Fisch
Zwiebeln	Erdbeeren, frisch	Reis
Knoblauchpulver	Kohlgemüse	
Traubenkernöl	Sauerkraut	

Alkohol und Nikotin

Wie für viele andere Erkrankungen gilt auch hier: Ein Gläschen in Ehren wird niemand verwehren. Sie können also beruhigt mäßige Mengen Alkoholisches trinken. Größere Mengen Alkohol beeinflussen die Blutgerinnung. Darüber hinaus ist die Verletzungsgefahr besonders groß, wenn man nicht mehr sicher auf den Beinen ist.



Rauchen kann die Blutgerinnung erhöhen und sollte deshalb unterlassen werden. Gesund ist es ohnehin nicht.

- **Augenmaß bewahren bei Alkohol**
- **Endlich das Rauchen aufgeben**

Reise und Urlaub

Vor Reisen in extreme Klimazonen sollten Sie Ihren behandelnden Arzt befragen und seinen Rat einholen. Andere Klima- und Ernährungsverhältnisse können den Organismus und die Blutgerinnung beeinflussen. Auch sollte gewährleistet sein, dass im jeweiligen Reiseland die ärztlichen Kontrollmöglichkeiten ebenfalls gesichert sind.



Bevorzugen Sie Reiseländer mit gemäßigttem Klima und guter ärztlicher Versorgung für den Notfall.

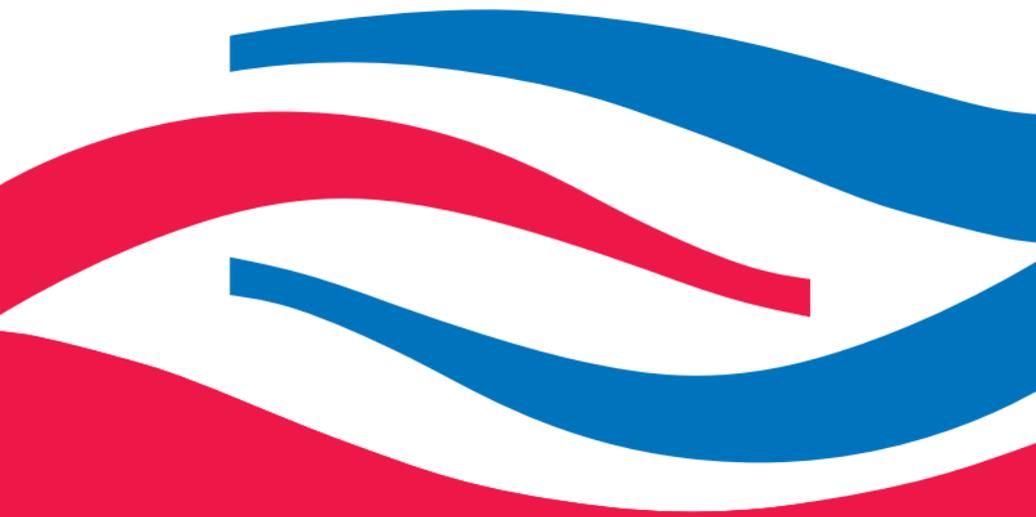
- **Vor größeren Reisen den Arzt befragen**

Zu guter Letzt

Lesen Sie bitte die Gebrauchsinformation des Ihnen verordneten Gerinnungshemmers besonders sorgfältig durch. Darin wird genau erklärt, was Sie zusätzlich wissen und beachten sollten, zum Beispiel was bei Schwangerschaft und Stillzeit zu tun ist, welche Nebenwirkungen im allgemeinen harmlos sind und welche nicht.

Und denken Sie bitte stets daran: Wann immer Sie eine Frage haben, wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihren behandelnden Arzt. Er wird Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen.

• **Fragen Sie Ihren Arzt**



MEDA

MEDA Pharma GmbH & Co. KG · 61352 Bad Homburg

9255-0012