



Gaziantep Üniversitesi Tıp Fakültesi
Çocuk Kardiyoloji Bilim Dalı

WARFARİN SODYUM KULLANAN HASTALAR İÇİN EĞİTİM REHBERİ (COUMADİN TABLET)



İÇİNDEKİLER

Coumadin Tablet Kullanımı.....	3
Kan Testleri.....	4
Ne Zaman Alınmalı?.....	5
İlaç Besin Etkileşimi?.....	6
Diğer İlaçlar İle Etkileşim.....	11
Egzersiz.....	13
Günlük Aktiviteler.....	13
Diş Bakım ve Tedavisi.....	14
Hamilelik ve Emzirme.....	14
Cerrahi İşlem Planlanıyorsa?.....	15
Kemoterapi.....	15
Seyahat.....	15
Yan Etkileri Nelerdir?.....	16

WARFARİN SODYUM TABLET (COUMADİN)

- Pıhtı önler ilaçlar, damarlarda pıhtıların oluşmasını ve eğer pıhtı varsa bunun büyümesini önler. Vücuda yerleştirilen yapay cisimlerin üzerinde (protez kalp kapağı gibi) pıhtı oluşmasını engeller. Pıhtı önler ilaçlar, oluşmuş olan pıhtıyı eritmezler.
- Ülkemizde bu amaçla kullanılan ilk ilaç coumadin tablettir. Eczanelerde 5mg ve 10 mg tablet olarak bulunmaktadır.
- Bu rehberde, coumadin tablet hakkında bilgiler bulunmaktadır. Bu rehberi mutlaka dikkatli bir şekilde okuyunuz ve bir sorunuz olursa hekiminize danışınız. Bu bilgileri öğrenmeniz tedavinizin başarısını arttırır ve istenmeyen sonuçlar olması ihtimalini azaltır.
- İlacınızı ve bu rehberi, mutlaka her zaman yanınızda taşıyınız.
- İlacınızın ismini mutlaka öğrenmelisiniz ve bir sağlık kuruluşuna gittiğinizde ilgili görevlilere söylemelisiniz.
- İlacınızı oda ısısında saklayınız. Aşırı soğuk, sıcak, ışık ve nemden koruyunuz.

KAN TESTLERİ

- Kanın sulanma derecesini belirlemek için yapılması gereken testler protrombin zamanı (PT) ve INR'dir. Testler, laboratuvarında hekimin belirttiği zaman aralıkları ile yapılır. Laboratuvarın güvenilir olmayışı PT ve INR değerini etkileyebilir. Testi güvenilir laboratuvarlarda yaptırmak gerekir. Test için açlık şart değildir, tok olarak da yapılabilir.
- Bu testler aldığınız ilacın dozunun uygun olup olmadığını gösterir. Test sonuçları hekime coumadin tablet dozunu ayarlamakta yararlı olacak ve böylece kanama ile pıhtılaşma arasındaki denge daha iyi sağlanacaktır.
- Coumadin tabletin etkisinin gereğinden çok artması, INR'yi artırarak kanın daha çok sulanmasına ve dolayısıyla kanamalara yol açabilir. Coumadin tabletin etkisinin azalması ise INR'yi azaltarak kanın daha az sulanmasına, kalpte ve yapay kalp kapakçıklarında veya damarda pıhtı oluşmasına neden olabilir.

NE ZAMAN ALINMALI?

- Coumadin tableti, hekiminizin söylediği müddetçe (bazen tüm hayatınız boyunca) kullanınız.
- İlacınızı hekiminizin önerdiği miktarda (çeyrek, yarım, tam tablet vb.) ve her gün aynı saatte alınız. Coumadin tableti, günde bir defa saat **16:00'da** bir su bardağı su ile almanız önerilmektedir.



- Eğer saat 16.00'da almayı unutursanız gece saat 24.00'e kadar alabilirsiniz.
- Saat 24.00'ü geçtikten sonra aklınıza gelirse o saatte ilaç almayınız. Saatin 16.00 olmasını bekleyiniz ve o güne ait ilaç miktarınızı alınız. O güne ait ilaç dozunu ve bir önceki güne ait unuttuğunuz ilaç dozunu birleştirip almayınız.

İLAÇ-BESİN ETKİLEŞİMİ

- Tüketilen yiyecek ve içecekler coumadin tabletin vücuttaki etkisinde değişikliğe sebep olabilir. Hastaların diyetine uyması çok önemlidir.

KANI PIHTILAŞTIRAN BESİNLER

- **INR değerini azaltan besinlerdir.**
- K vitamini kanın pıhtılaşmasını sağladığı için coumadin tablete ters etki gösterir.
- Kurutma, derin dondurma ve pişirme besinlerin K vitamini içeriğini etkilemez.
- Yoğurt ve kefir bağırsakta K vitamini yapımını arttıran bakterileri içerdiğinden fazla miktarda tüketmeyiniz.
- Omega 3 yağ asidi içeren balık yağı tabletlerini kullanmayınız. Bunun yerine haftada 1 kere balık tüketiniz. Balık, buğulama olarak ve yağsız pişirilmelidir. Ton balığı (suda bekletilen) alabalık, som balığı için 150-175 gr. kolyoz, hamsi, istavrit, lüfer ve zargana için 100-125 gr. kefal için 250-300 gr. olarak tüketiniz.
- Soya yağı ve konola yağı tüketmeyiniz.

- Kola gibi şeker ve fosfat içeren içecekleri ilaçlarla beraber fazla miktarda almayınız. Bu durumda midenin boşalım süresi uzar ve ilacın emilimi azalır.
- Meyvelerin kabuk kısımları ve sebzelerin dış yaprakları iç yapraklarına oranla 3-6 kat daha fazla K vitamin içermektedir. Bu sebeple meyvelerden elma, armut ve ayvayı kabuksuz yiyiniz. Sebzelerden salatalık ve kabağı kabuksuz yiyiniz.
- Havuç, domates ve yeşil soğanı çiğ ve yağsız olarak tüketebilirsiniz.
- Tahıl tohumları (buğday, arpa, yulaf vb.), kök yumru sebzeler (patates, kereviz, yer elması) meyvelerin etli kısımları ve meyve suları K vitamininden fakirdir, aşırı miktara kaçmadan yenebilir.
- Lahana, brüksel lahanası, pazı, brokoli, kara lahana, ıspanak, semizotu, roka, dereotu, maydanoz, tere, şalgam, taze hardal, kıvırcık ve marulun yeşil kısımları ve asma yaprağı gibi koyu yeşil yapraklı sebzeler K vitamininden zengin olduğu için tabloda belirtilen miktar kadar yiyiniz.

Sebze adı	Ortalama Ölçü	Miktar (gr)
Brüksel lahanası	2-3 adet	60 gr.
Brokoli		125 gr.
Ispanak	1 yemek kaşığı (pişmiş)	30 gr.
Beyaz-yeşil lahana	7 yemek kaşığı pişmiş veya 8-10 küçük sarma	175 gr.
Kara lahana	1 yemek kaşığı pişmiş	25 gr.
Kıvırcık marul çok açık yeşil yapraklar	25-30 yaprak 4-5 adet orta büyüklükte	200 gr. 30 gr.
Maydanoz (yaprak)	1/3 demet veya 15-20 dal	35 gr.
Pazı (yaprak)	1 yemek kaşığı veya 4-8 adet sarma	30 gr.
Asma yaprağı	8-10 adet etli veya zeytinyağlı sarma	30 gr.
Dere otu, roka, tere v.b	15-20 dal	30 gr.
Şalgam	1 avuç	120 gr.
Isırgan	1 avuç	120 gr.
Nohut, mercimek	4 yemek kaşığı	65 gr.

KANI SULANDIRAN BESİNLER

- **INR değerini arttıran besinlerdir.**
- Avakado, kiraz, portakal gibi meyveleri az miktarda tüketmeye özen gösteriniz. Kiraz günde en fazla 10-12 adet, portakal günde en fazla 1 adet tüketilebilir.
- Coumadin tablet kullanan hastalar greyfurt yememeli veya greyfurt suyu içmemelidir. Çünkü greyfurt, coumadin tabletin vücutta yıkılıp atılmasını yavaşlatır ve etkisini arttırarak INR değerinin uzamasına neden olur.
- Kan sulandırıcı etkisinden dolayı acı biber kullanmayınız.
- Yeşil çay gibi bitki çaylarını, özellikle kanı sulandırıcı özelliği olduğu söylenenlerin (papatya çayı vb) bileşimleri tam olarak bilinmediği için tedaviyi etkileyebileceğini düşünerek tüketmeyiniz. Yeşil çay ayda en fazla 3 fincan tüketilebilir. Adaçayı içmeyiniz.
- Coenzim Q10, Ginseng, ginkobiloba ve zencefil tableti gibi beslenme destek ürünlerini kullanmayınız. Vitamin tabletleri kullanımını hekiminize danışınız.

INR DEĞERİNİ AZALTAN DURUMLAR **(Kanı Koyulaştırın)**

- K vitamininden zengin diyet,
- Ödem,
- Hipotiroidizm (tiroid bezinin az çalışması),
- Nefrotik sendrom,
- Coumadin'e direnç olması,
- Hiperlipemi (kan yağlarında yükseklik) .

INR DEĞERİNİ ARTTIRAN DURUMLAR **(Kanı Sulandıran)**

- Pıhtılaşmayı etkileyen diğer ilaçlar,
- Kanser ,
- Kollajen damar hastalıkları,
- Konjestif kalp yetmezliği,
- İshal,
- Beslenme bozuklukları,
- Karaciğer hastalıkları (infeksiyöz hepatit, sarılık),
- K vitamin eksikliği,
- Hipertiroidi (tiroid bezinin fazla çalışması).

- Alkol PT/INR değerini hem artırabilir hem de azaltabilir.

DİĞER İLAÇLAR İLE ETKİLEŞİM

- Coumadin tablet birçok ilaçta etkileşime girmektedir. Dolayısıyla INR düzeyinizi değiştirebilir. Böyle bir durumda ayrıntılı bir bilgi almak için hekiminize başvurunuz.
- Bitkisel ilaçlar dahil reçete ile satılmayan ilaçlardan satın alırken, eczacınıza pıhtı önler ilaç kullandığınızı belirtiniz.
- Hekiminiz tarafından özellikle reçete edilmedikçe aspirin kullanmayınız.
- Cataflam, dolorex, kalidren, diclomec, difanak, dikloron, miyadren, voltaren, advil, artiril, brufen, dolgit, dolorin, ibuprofen, nurofen, profen, siyafen, suprofen gibi ağrı için sık kullanılan ilaçlardan sakınıınız. Ağrı kesici ilaç gerektiğinde parasetamol veya kodein içeren ilaçların kullanılması kabul edilebilir. Bu konuda hekiminize danışınız.

COUMADİN TABLETİN ETKİSİNİ ARTIRABİLEN İLAÇLAR

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">▪ Cefamandole▪ Cefoperazone▪ Chloramphenicol▪ Ciprofloxacin▪ Co-trimoxazole▪ Neomyecin▪ Tetracycline▪ Eritromycine▪ Metronidazole▪ Acetaminophen▪ Acetylsalicylilat▪ Allopurinol▪ Amiodarone▪ Chlopropamide▪ Cimetidine▪ Clofibrate▪ Dextran▪ Danazol▪ Diüretikler*, Estragenler*▪ Fluconazole▪ İbuprofen▪ İndomethacin▪ İsoniazit▪ Ketoconazole | <ul style="list-style-type: none">▪ Ketorolak▪ Lovastatin▪ Methyldopa▪ Mao inhibitörleri▪ Naproksen▪ NSAİD
▪ Omeprazole▪ Oral kontraseptifler(estrigen içeren)▪ Pentoxifylline▪ Phenytoin▪ Piroxicam▪ Propafenone▪ Propylthiouracil▪ Quinidine▪ Ranitidine▪ Streptokinase▪ Sulfonamidler▪ Tamoxifen▪ Thiazid diüretikler▪ Thyroid ilaçları▪ Tricyclic antidepresanlar▪ Urokinase▪ Vitamin E▪ İnfluenzaVirus Aşısı |
|---|---|

COUMADİN TABLETİN ETKİSİNİ AZALTABİLEN İLAÇLAR

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">▪ Antiasitler▪ Antihistaminikler▪ Barbituratlar▪ Carbamezapine▪ Chlordiazepoxide▪ Korticosteroidler▪ Diüretikler*▪ Estrogenler*▪ Griseofulvin | <ul style="list-style-type: none">▪ İntravenöz yağ emülsiyonları▪ Nafcillin▪ Phenobarbital▪ Pirimidone▪ Pifambin▪ Spironolactone▪ Sucralfate▪ Haloperidol▪ Vitamin C ,Vitamin K |
|---|---|

* Etkiyi azaltabilir veya artırabilir.

EGZERSİZ

- Pıhtı önler ilaçları kullanırken kanama riskini arttıracığı için travmaya neden olabilecek boks ve karate gibi sporlar yapılmamalıdır. Yarışmalı sporlar dikkatli yapılmalıdır.
- Kanama riski olmayan yürüyüş ve yüzme gibi etkinliklerin yapılmasında sakınca yoktur.
- Vücudunuzu çarpmalardan ve darbelerden koruyunuz. Coumadin tablet kullandığınız için bazen hafif bir darbe bile kanamalara sebep olabilir.

GÜNLÜK AKTİVİTELER

- Tıraş bıçağı kullanırken dikkatli olunuz. Tüylerinizden kurtulmak için elektrikli tıraş makinesi veya tüy dökücü kremleri tercih ediniz.

DIŞ BAKIMI VE TEDAVİSİ

- DiŐlerin yumuşak bir fırça ile nazikçe fırçalanması gereklidir. Sert darbeler kolaylıkla diŐeti kanamasına neden olabilir. Diş ipi kullanılacaksa diŐlere nazik davranmak gerekir.
- Eğer kendiliğinden diŐeti kanamaları oluyorsa bu durum pıhtı önler ilaçla ilgili bir kanama riskinin habercisi olabilir. Bu durumda hekiminize haber veriniz.
- Diş tedavisi planlanılıyorsa diş hekimine pıhtı önler ilaç kullandığınızı söylemeniz gerekir. Diş çekimi veya kanamaya neden olacak bir işlem yapılacaksa ilacınızın dozunun yeniden ayarlaması gerekebilir.

HAMİLELİK VE EMZİRME

- Coumadin tablet kullanan bir kadın iseniz ve hamile kalmayı planlıyorsanız hekiminiz ile konuşarak riskler ve bunları azaltma hakkında bilgi alınız. Eğer hamileyseniz hekiminize haber veriniz.
- Emziren hastalar ise hekime danışmalıdır.

CERRAHİ BİR İŞLEM PLANLANIYORSA?

- Cerrahi işlemlerden önce, hekiminizden yazılı öneri almalısınız.
- Kanama riski taşıyan cerrahi müdahaleler öncesi coumadin tabletin, işlemden 3-5 gün önce kesilmesi ve kanama riski düşük durumlarda $INR < 1,8$ olunca cerrahi işlemin yapılabileceği bildirilmiştir.

KEMOTERAPİ

- Kemoterapi alırken coumadin tablet başlanan ya da coumadin tablet alırken kemoterapi başlanan hastalarda tedavinin ilk bir kaç haftası çok dikkatli olunması ve sık sık INR izlemi ile ilaç dozunun ayarlanması gerekmektedir.

SEYAHAT

- Bir seyahate gitmeden önce hekiminizle konuşunuz. Kan testlerinizi tekrarlamak ve ilaç dozunuzu ayarlamak gerekebilir.
- Seyahat boyunca ilacınızı her zaman yanınızda bulundurunuz. İlacınızı bagaja vermeyiniz ve arabada unutmayınız.

YAN ETKİLERİ NELERDİR?



- Bu ilaçların en önemli yan etkisi **kanamadır**. Eğer aşağıdakilerden herhangi biriyle karşılaşırsanız sağlık kuruluşuna başvurunuz.

- Burun kanamaları(10 dakikadan uzun),
- Kusma ile birlikte kan görülmesi,
- Tükürükte kan görülmesi,
- Diş etlerinde kanamalar olması,
- İdrar veya dışkıda kan,
- Siyah renkte dışkılama,
- Gözlerde ve kulaklarda kanama,
- Olağan dışı baş ağrıları, baş dönmesi ve bilinç değişikliği,
- Adet kanamalarında olağan dışı artma görülmesi,
- Vücudun herhangi bir yerinde çarpma olmaksızın morluklar gelişmesidir.

- Herhangi bir yeriniz kesildiye temiz ve kuru bir bez ile bu bölgeye en az beş dakika yumuşak bir basınç uygulayınız.
- Araç içi veya araç dışı trafik kazaları, kesici ve delici alet yaralanmaları, darp, yüksekten düşme, şiddetli kafa çarpması gibi iç ve dış kanamaya neden olabilecek durumlarda derhal bir sağlık kuruluşuna başvurunuz.
- Ciltte kaşıntı, döküntü ve karın krampları gibi yan etkileri de olabilir. İlaça bağlı olabileceğini düşündüğünüz bir durumla karşılaştığınızda hekiminize danışınız.
- Bu ilaçları kullanırken mide şikayetleriniz oluşabilir veya mevcut şikayetleriniz varsa artabilir. Bu konuda hekiminize danışınız.
- Kusma, ishal veya ateşli hastalıklar coumadin tablet etkisini değiştirebilir. Böyle durumlarda hekime başvurunuz.

Kaynaklar

Türk Kardiyoloji Derneđi, Pıhtı önler ilaç kullanan hastalar için klavuz
2017 (3.baskı)

Gaziantep Üniversitesi Tıp Fakültesi
Çocuk Kardiyoloji BD