

RATGEBER FÜR PATIENTEN, DIE MIT GERINNUNGSHEMMERN BEHANDELT WERDEN

Sehr geehrte Patienten,

Sie werden mit einem Gerinnungshemmer behandelt. Dieser verzögert die Blutgerinnung, hebt sie aber nicht ganz auf. Wie stark oder schwach die Blutgerinnung ist, hängt von der Dosierung des Medikaments ab. Deshalb ist es stets notwendig, die Wirkung durch regelmäßige Kontrollen zu überwachen. Die Dosis sollte jeden Tag streng nach Plan eingenommen werden. Ihr Arzt legt die notwendige Menge an Tabletten mit Hilfe regelmäßiger Kontrolluntersuchungen fest. Legen Sie zunächst den Zeitpunkt fest, an dem Sie die Tabletten jeden Tag einnehmen wollen. Am besten ist die abendliche Einnahme vor dem Zubettgehen. Bewahren Sie das Medikament an einer Stelle auf, wo Sie jeden Abend sicher an die Einnahme erinnert werden, z.B. auf dem Nachttisch neben dem Wecker. Dabei ist es ohne Bedeutung, ob Sie heute um 21 Uhr und morgen um 23 Uhr schlafen gehen, die Einnahme kann ruhig einige Stunden von Tag zu Tag variieren. **Und nun etwas sehr Wichtiges:** Sollten Sie die Einnahme an einem Abend vergessen, so nehmen Sie auf **keinen Fall** am nächsten Abend die doppelte Menge! Wenden Sie sich lieber an Ihren Arzt, er wird Ihnen sagen, was zu tun ist. Sorgen Sie bitte dafür, daß Sie stets einen ausreichenden Vorrat an Tabletten haben. Informieren Sie jeden Arzt, der Ihnen eine Spritze geben will, über Ihre gerinnungshemmende Therapie. Es dürfen keine Spritzen in die Muskulatur gegeben werden, da es zu starker Blutergußbildung kommen kann.

Da das Blut weniger gerinnungsfähig gemacht wird, kann es zum Beispiel zu Zahnfleischblutungen oder Wundblutungen nach geringgradigen Verletzungen kommen. Wer sich stößt, kann auch etwas eher „blaue Flecken“ bekommen. Bei Frauen kann die Monatsblutung 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 oder schwärzlich färbt, oder der Stuhl pechschwarz wird, sollten Sie sofort zum Arzt gehen, da in diesem Fall die Dosierung der Blutverdünnung überprüft werden muß.

Für einen eventuellen Notfall gibt es ein **Gegenmittel**, das Vitamin K, das es in Tropfenform und als Ampullen gibt. Vorhandene Ampullen mit trüber Lösung sind jedoch zu alt und müssen erneuert werden.

Eine besondere **Ernährung** oder gar Diät ist unter blutgerinnungshemmender Therapie nicht erforderlich. Nur mit grünem Gemüse sollten Sie etwas zurückhaltend sein, da es Vitamin K, den Gegenspieler der Medikation, enthält. Sie sollten also „vegetarische Übertreibungen“ vermeiden. Die nachfolgenden Nahrungsmittel sind reich an Vitamin K und sollten folglich nicht allzu häufig verzehrt werden: Brathuhn, Hühnerleber, Rindleber, Blumenkohl, Kohl, Kopfsalat, Rosenkohl, Rotkraut, Sauerkraut, Sojabohnen, Spinat, Weizenkeime, Sonnenblumenöl.

Vor Reisen in extreme Klimazonen sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen. Mit herzlichen Grüßen,
Dr. med. Oliver Kohl

(Nach „Mit Gerinnungshemmern leben“, Hoffmann-La Roche AG)