

Merkblatt für Patientinnen unter Antikoagulation (Gerinnungshemmung)

Bitte lesen Sie dieses Merkblatt sorgfältig durch und bewahren Sie es zu Hause auf!

Ihnen wurde **Marcoumar (Phenprocoumon)** oder **Sintrom (Acenocoumarol)** verschrieben. Dies ist ein Medikament, das die Gerinnungsfähigkeit des Blutes herabsetzt. Dadurch soll die Bildung von Blutgerinnseln verhindert werden. Diese Gerinnsel können zur Verstopfung von Gefäßen führen. Je nachdem, welches Gefäß betroffen ist, kann es in der Folge zu einem Schlaganfall, einer Beinvenenthrombose, einem Lungeninfarkt, einem Herzinfarkt, etc. kommen.

Um diese Form der Therapie optimal durchführen zu können, müssen **regelmäßige Bluttests** durchgeführt werden. Ohne eine Behandlung mit Gerinnungshemmern beträgt der Wert des Thrombotests ca. 100%, was einem INR-Wert von 1,0 entspricht.

Abhängig davon, welche Grunderkrankung vorliegt, sollten üblicherweise bei einer Therapie mit Gerinnungshemmern INR-Werte zwischen 2 und 3 (bzw. in Sonderfällen INR-Werte zwischen 2,5 - 3,5) erreicht werden. Regelmäßige Kontrollen sind aus zweierlei Gründen notwendig:

Eine zu starke Hemmung der Gerinnungsfähigkeit erhöht die Blutungsgefahr.
Eine zu geringe Hemmung erhöht das Thromboserisiko (Bildung von Blutgerinnseln)

-Um die bestmögliche Wirkung zu erzielen, ist neben den Kontrollen auch eine **genaue Einnahme der Medikamente nach den Angaben des Arztes notwendig.**

Folgendes sollte dabei von Ihnen beachtet werden:

1. Regelmäßige **Tabletteneinnahmen**, das heißt, immer zu einer bestimmten Tageszeit. Sollten Sie die Einnahme vergessen haben, so können Sie innerhalb von 12 Stunden die Tabletteneinnahme nachholen (z.B. Sie haben die übliche Einnahme in der Früh vergessen, so können Sie Ihre Marcoumar- bzw. Sintromdosis auch am Abend einnehmen). Sollten Sie die Einnahme zwei oder mehr Tage übersehen haben, sollten Sie auf jeden Fall ihren Arzt kontaktieren.
2. **Kontrolle** der Gerinnungsfähigkeit anhand der oben genannten **Bluttests** in regelmäßigen Abständen.
Dabei ist zu beachten:
Ist der **INR-Wert zu hoch (z.B. INR größer als 5)**, besteht eine **erhöhte Blutungsneigung**.
Ist der **INR-Wert zu niedrig /z.B. INR unter 2)**, steigt das Risiko für eine **erneute Gerinnselbildung**.
3. Viele Medikamente können die Wirkung von Marcoumar/Sintrom verstärken (z.B. Harnsäuremedikamente, einige Cholesterinsenker) oder vermindern (z.B. Barbiturate = narkotisch, hypnotisch wirkende Medikamente). Das gilt leider auch für Medikamente, die in jeder Hausapotheke zu finden sind, wie zum Beispiel Aspro, Aspirin, Colfarit oder Togonal, die Acetylsalicylsäure enthalten.
Deshalb sollten Sie **kein Medikament** ohne Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt einnehmen oder absetzen. Dadurch können unerwünschte **Wechselwirkungen** mit Marcoumar bzw. Sintrom verhindert werden. Es ist ratsam, **ca. 5 Tage nach Beginn** der regelmäßigen Einnahme eines neuen

Medikaments eine Gerinnungskontrolle (Thrombotest) durchzuführen. Eine vorzeitige Kontrolle ist auch bei Infektionen (z.B. Grippe), Durchfallerkrankungen oder sonstigen akuten Erkrankungen angezeigt.

- Die Ernährungsgewohnheiten sollten möglichst gleich bleibend sein, d.h. **Diäten und Fastenkuren** sind zu vermeiden, da sie die Wirkung von Marcoumar und Sintrom beeinflussen können. Sollten Sie auf eine Fastenkur jedoch nicht verzichten können, sind kürzere Kontrollintervalle unbedingt notwendig. Meiden sie auch übermäßigen Alkoholenuss. Manche Speisen enthalten Vitamin K, das die Wirksamkeit der Gerinnungshemmer herabsetzt. Das gilt insbesondere z.B. für Sauerkraut, Spinat, Blattsalat und Kohlgemüse. Diese Speisen sollten daher nicht **einseitig in großen Mengen** verzehrt werden („Krautsuppentage“). Verzichten Sie deshalb aber keinesfalls auf Gemüse und Obst!

Wichtige Hinweise:

Nach Bagatellverletzungen kann die Blutungsdauer, auch bei guter Einstellung, etwas verlängert sein, ohne dass Anlass zur Sorge besteht. Vorsicht ist bei folgenden Situationen geboten:

- Bei blutigem Harn oder Stuhl, sonstigen **starken** Blutungen sowie plötzlichem Muskel oder Bauchschmerz muss die Tabletteneinnahme sofort gestoppt und der Arzt kontaktiert werden. Es besteht **Blutungsgefahr!** Das gilt auch bei plötzlichen Sehstörungen, heftigen Kopfschmerzen oder Bewusstlosigkeit.
Bei Nasenbluten, stärkerem Zahnfleischbluten oder dem Auftreten von zahlreichen Blutergüssen sollte eine Gerinnungskontrolle durchgeführt werden.
- Vor **Operationen** sollte die Tabletteneinnahme, nach Absprache mit dem behandelnden Arzt, abgesetzt werden. Auch der Zahnarzt sollte vor einer **Zahnextraktion** über die Einnahme von Marcoumar oder Sintrom informiert werden. Es muss dann nach genauer Absprache mit Ihrem Arzt oder der Klinik die Marcoumar oder Sintrom-Dosis so reduziert werden, dass einerseits keine Blutungsgefahr bei den Eingriffen besteht, dass aber andererseits auch keine Gefährdung durch eine normale oder verstärkte Gerinnungsneigung entsteht. Eventuell muss zusätzlich ein weiteres kürzer wirksames gerinnungshemmendes Medikament gegeben werden (**Heparin**), um Sie ungefährdet über die Phase des chirurgischen Eingriffs zu bringen. **Aspirin oder ähnliche Medikamente sind kein Ersatz für Marcoumar oder Sintrom.**
- Sie sollten Ihren Ausweis für Patienten unter Antikoagulation immer mit sich führen und bei jedem **Arztbesuch oder Krankenhausaufenthalt** angeben, dass Sie gerinnungshemmende Medikamente einnehmen.
Injektionen in den Gesäßmuskel dürfen nicht verabreicht werden, da die Gefahr einer Blutung besteht. Intravenöse oder subkutane Injektionen und Impfungen in den Oberarm sind erlaubt.
- Im Falle einer **Schwangerschaft** muss Marcoumar oder Sintrom umgehend abgesetzt werden, da eine weitere Einnahme zu Missbildungen des Ungeborenen führen kann. Eventuell ist in diesem Fall eine Umstellung der Behandlung auf Heparin möglich. Aus diesem Grund sollten Frauen im gebärfähigen Alter während der Einnahme gerinnungshemmender Medikamente schwangerschaftsverhütende Maßnahmen ergreifen.