

Başlıklar

- Warfarin (Coumadin) Nedir?
- Warfarin Nasıl Etkili Olur?
- Warfarinin etkisi nasıl anlaşılır?
- Kimler Warfarin kullanamaz?
- Warfarin nasıl kullanılır?
- Warfarin nasıl muhafaza edilir?
- Eğer ilacı kullanmayı unutursanız
- Warfarin tedavisinde egzersiz yapılmasında sakınca var mı?
- Warfarin tedavisinde diş bakımı nasıl yapılmalıdır?
- Warfarin tedavisinde ortaya çıkabilecek yan etkiler nelerdir?
- Warfarin ve ilaçlar
- Warfarin etkisini arttıran ilaçlar
- Warfarin etkisini azaltan ilaçlar
- Yüksek dozda K vitamini içeren gıdalar
- Orta dozda K vitamini içeren gıdalar
- Düşük dozda K vitamini içeren gıdalar

Kumadin Kullanım Rehberi

“Kan sulandırıcı ilaçlardan biri olan Warfarin (Kumadin) tedavisi sırasında kullanılan başka ilaçlar veya gıdalar bu ilacın etkisini azaltabilir veya arttırabilirler.”

Oral Antikoagülan (Warfarin-Coumadin) Tedavi

Warfarin (Coumadin) Nedir?

Warfarin sodyum pıhtılaşmayı önleyen (antikoagülan) bir ilaçtır. Pıhtı oluşmasını ve oluşan pıhtının büyümesini engeller. Ancak daha önceden oluşmuş pıhtıları eritmez.

Warfarin Nasıl Etkili Olur?

Warfarin ağızdan alındıktan sonra ince bağırsaktan emilir, karaciğerde ve böbreklerde işlenir. Karaciğerde K vitamini bağımlı pıhtılaşma faktörlerinin yapısını engeller, kanın pıhtılaşması gecikir. Pıhtılaşmayı önleyici etkinin başlaması için en az 48 saat gereklidir. Etki ortalama 5. gün istenen düzeylerde olacaktır. İlk günlerde istenen kan sulandırıcı düzeye ulaşana dek Warfarini 'heparin' adı verilen başka bir ilaçla kullanmak gereklidir.

Warfarinin etkisi nasıl anlaşılır?

Warfarin ekstremsel pıhtılaşma sisteminin fonksiyonlarını gösteren 'Protrombin Zamanı (PT)' testini uzatır. Kullanılan test tüplerinin, ölçüm cihazlarının ve ölçüm maddelerinin değişkenliği test sonuçlarını etkilediği için Warfarin kullanılan hastalarda PT testinin standart bir değer ile (INR= International Normalized Ratio) ifade edilmesine karar verilmiştir. INR normal insanlarda 1 civarındadır, Warfarin kullanan kişilerde bu değer ne olacağı doktor tarafından belirlenir. Genellikle derin ven trombozu/pulmoner emboli hastalarında ve beyin-kalp damar tıkanıklığı olanlarda hedeflenen INR değeri 2-3 arasında; atrial fibrilasyon gibi kalp ritim bozukluğu olanlarda veya kalp kapak hastalığı olanlarda hedeflenen INR değeri 2.5-3.5 arasındadır. Warfarin dozu ve hedef INR değeri mutlaka doktorunuz tarafından belirlenmelidir.

Kimler Warfarin kullanamaz? ⬆

- Kanama eğilimi olan hastalar (trombosit sayı ve fonksiyon bozuklukları, hemofililer gibi),
- Yakın zamanda mide-barsak kanaması geçirenler,
- Çok kısa bir zaman önce ameliyat olanlar,
- Kontrolsüz hipertansiyonu olanlar,
- Anevrizma saptanan kişilerde **Warfarin kullanılmaz.**

Aşağıdaki durumlarda Warfarin dikkatle kullanılmalıdır:

- Karaciğer yetersizliği,
- Böbrek yetersizliği,
- Gebelik: Warfarin altında gebe kalındığında bebekte ciddi sakatlıklar gelişebilir. Warfarin kullanan kadın hastaların gebelik açısından korunması gereklidir. Gebelikte Warfarin kural olarak kullanılmaz. Ancak çok özel bazı hastalıklarda, sadece doktor kontrolünde, gebeliğin 3. ayından sonra kullanılabilir.

Warfarin başlanmasından önce bilinen tüm hastalıklarınızı doktorunuza anlatın.

Warfarin nasıl kullanılır? ↑

Warfarin ağızdan günde tek doz olarak alınır. İlacı her gün aynı saatte almak önemlidir. Akşam saatlerinde alınması daha uygundur. Aç veya tok alınabilir, 1 bardak su ile alınmalıdır. Genellikle her gün 5 mg (1 tablet) olarak başlanır. Yüksek dozla başlamak önerilmez. Çocuklarda, yaşlı hastalarda, başka hastalığı olanlarda yarı doz ile başlanır. İlaça başlamadan önce vücudun normal (bazal) PT-INR değerleri belirlenir. Başlangıçta istenen INR değerine ulaşana dek heparin de kullanılır. Düzenli PT/INR kontrolü yapılır. İstenen INR düzeyine ulaşılmışsa heparin kesilip sadece Warfarin ile devam edilir, sonra haftada 2 kez ölçüm yapılarak iyice sabitleşene kadar takibi gerekir. Daha sonra ayda bir INR ölçümü yeterli olabilmektedir. Hastanın bir defter tutarak her gün aldığı dozları ve yapılan ölçümleri yazması önerilmektedir. Böylece ilacın düzenli ve kontrollü kullanımı sağlanabilir. Ölçümlerde hedef aralığın üzerindeki değerlerde mutlaka doktorunuza haber verin.

Eğer INR>5 ise hemen Warfarin'i kesip doktorunuza aramanız gerekir.

Eğer INR>10 veya herhangi bir olağan dışı kanama varsa (kendiliğinden dişeti, burun kanaması, idrardan veya dışkıdan kan gelmesi) hemen **Warfarin'i kesip doktorunuza veya en yakın sağlık kuruluşuna başvurun.**

Warfarin nasıl muhafaza edilir? ↑

Warfarin mutlaka çocukların ulaşamayacağı bir yerde saklanmalıdır. Sıcak ve nem ilacın bozulmasına neden olur. Bu yüzden Warfarin kutusunun ağzı sıkıca kapalı olmalı, banyoda saklanmamalı, ışıktan korunmalı ve oda ısısında veya +4 derecede (buzdolabının kapak raflarında) muhafaza edilmelidir. Warfarin kullanırken son kullanma tarihine dikkat edilmelidir.

Eğer ilacı kullanmayı unutursanız : ↑

Eğer 1 dozun saatini kaçırdıysanız (örneğin sabah almak gerekiyordu, öğleden sonra aklınıza geldi) hatırladığınız anda günlük dozunuzu alın, sonra tekrar normal kullanma şemanıza dönün. Eğer 1 tam gün almayı unuttuysanız **ASLA İKİ DOZ ALMAYIN**, yine normal günlük dozunuzu alın ve sonra kullanma şemanıza dönün. Eğer 2 gün ve daha fazla kullanmayı unutursanız, mutlaka doktorunuza arayın. Doktora danışmadan ilacınızı kesmeyin.

Warfarin tedavisinde egzersiz yapılmasında sakınca var mı? ↑

Warfarin kullanırken kanama riski olan aktivitelerin ve sporların yapılması (boks, karate gibi) sakıncalıdır. Bunun dışında kanama riski olmayan aktivitelerin yapılmasında sakınca yoktur.

Warfarin tedavisinde diş bakımı nasıl yapılmalıdır? ↑

Warfarin kullananlarda dişlerin yumuşak bir fırça ile nazikçe fırçalanması gerekir. Sert darbeler kolay kanamaya neden olur. Diş ipi kullanımında da nazik davranmak gerekir. Eğer kendiliğinden dişeti kanamaları oluyorsa, bu durum Warfarin dozunun fazla olduğunun bir habercisi olabilir, mutlaka doktorunuza haber veriniz. Diş tedavisi yaptırmadan önce diş hekimine mutlaka Warfarin kullandığınızı söylemeniz gerekir. Warfarin altında diş çekimi veya kanatacak bir tedavi yapılması uygun değildir.

Warfarin tedavisinde ortaya çıkabilecek yan etkiler nelerdir? ↑

1) Kanama: Warfarin dozu kişi için fazla ise INR değeri yükselecektir ve kanamalar görülebilir. Mümkün olduğunca vücutta yaralanma oluşturabilecek aktivitelerden kaçınmak gerekir. **Aşağıdaki durumlarda hemen Warfarin kullanımını durdurun ve doktorunuza başvurun:**

- Kusma ile ağızdan kahve telvesi gibi veya kırmızı renkte kanama

- Öksürük ile ağızdan pembe köpüklü kanama
- Dışkıdan kan gelmesi veya katran renginde dışkılama
- İdrardan kanama
- Dişeti, burundan aşırı miktarda kanama,
- Kadınlarda: aşırı miktarda, içinde çok miktarda pıhtılar olan ve uzun süren genital kanama
- Vücudunuzda çarpma olmadan geniş morartılar ve şişlikler oluşması.

Ayrıca: Şiddetli baş ağrısı, bulantı, kusma, baş dönmesi ve konuşma bozukluğu bir beyin kanamasının habercisi olabilir, doktorunuza haber verin.

2) Allerjik reaksiyon: Nadirdir. Eğer Warfarin aldıktan sonra dilde ve boğazda şişlik, nefes darlığı, allerjik döküntüler oluşuyorsa hemen ilacı kesip doktorunuza haber verin.

3) Warfarine bağlı cilt nekrozu: Nadirdir.

INR değerinin istenen aralıkta sabit kalması için ne yapmak gerekir?

Genellikle 1 ay içinde kişiye uygun Warfarin dozu belirlenir. Ancak bazı hastalarda kişinin metabolizmasına, kullandığı ilaçlara, beslenme alışkanlıklarına, o sırada geçirilen hastalıklara bağlı olarak INR ölçümlerinde dalgalanmalar olabilir.

- Kullandığınız ilacı uygun şartlarda muhafaza ediniz. İlaç sizden önce ecza deposu, eczane gibi yerlerde uygunsuz koşullarda kalmış olabilir. Eğer her zaman kullandığınız dozda yeterli cevap alamıyorsanız, yeni bir kutu ilaç alıp deneyiniz.
- Her zaman aldığınız diğer ilaçları belli saatlerde ve aynı dozlarda almaya devam ediniz. İlaç değişikliği ve doz değişikliği olduğunda doktorunuza haber veriniz.
- Bitki çayları veya bitki ekstreleri Warfarin dozunu etkileyebilir. Doktorunuzun haberi olmadan bu tür maddeleri kullanmayınız.
- Warfarin ile etkileşen ilaçlara ve gıdalara dikkat ediniz (listeler aşağıda verilmiştir).
- Alkol aşırı miktarlarda alındığında veya düzenli kullanıldığında Warfarin ile etkileşebilir.
- Kusma, ishaller gibi ilacın alınmasını bozan durumları doktorunuza haber verin. Bu durumlarda asla ek doz uygulaması yapmayın.

Warfarin ve ilaçlar: ↑

1) Vücutta kanamaların durdurulması büyük ölçüde trombositler ve pıhtılaşma faktörleri tarafından sağlanmaktadır. Warfarin pıhtılaşma faktörlerinin yapımını bozarken, aspirin ve NSAID (Non-steroid anti inflamatuvar ilaçlar) dediğimiz ilaç grubu trombosit fonksiyonlarını bozarak etki ederler. Eğer bu ilaçlar Warfarin ile birlikte kullanılırsa tehlikeli kanamalar oluşabilir. Bu nedenle doktorunuzun bilgisi olmadan bu tür ilaçları kullanmamak gerekir. NSAID genellikle romatizmal hastalıklar ve kas iskelet sistemi hastalıkları için kullanılmaktadır. Bu gruptaki ilaçlar:

- Asetil salisilik asit içeren ilaçlar: Aspirin, Babypirin, Ecopirin, Dispril, Coraspin....
- İbuprofen içeren ilaçlar: Brufen, İbufen, Dolorin, Algifen, Artril, Biophen, Dolgit, Pedifen, Profen...
- Ketoprofen içeren ilaçlar: Keto, Ketofen, Profenid.....
- Naproksen içeren ilaçlar: Apranax, Aprozol, Aprozol, Kapnax, Naponal, Napradol, Naprosyn, Naprodex, Oprax.....

2) Warfarinin vücuttaki metabolizmasıyla etkileşen ilaçlar: Bazı ilaçlar Warfarinin vücutta kullanımını engellerken, bazı ilaçlar etkisini artırabilir. Böyle ilaçların

kullanılması gerektiğinde doktorunuza haber verilmesi ve daha sık aralıklarla INR kontrolü gerekir. Warfarin ile etkileşen ilaçlar uzun bir liste oluşturmaktadır. Bunlar içinde sık kullanılanları aşağıda belirtilmektedir.

Warfarin etkisini arttıran ilaçlar: 🏠 Alkol, parasetamol, bazı antibiyotikler (penisilinler, sefalosporinler, kloramfenikol, trimetoprim-sulfametoksazol, siprofloksasin, eritromisin, sulfonamidler), karboz, setaminofen, amiodaron, simetidın, kortizon, etoposid, flukanazol, lovastatin, kinidin, trisiklik antidepresanlar, E vitamini, tiroid hormonu,

Warfarin etkisini azaltan ilaçlar: 🏠 Anti-tiroid ilaçlar, askorbik asit, azatioprin, barbitüratlar, karbamazepin, doğum kontrol hapı, sprinolakton, teikoplanin, merkaptopürin, antihistaminikler..

Warfarin ve Gıdalar:

Günlük K vitamini ihtiyacı erişkin için 70-140 (ortalama 100) mcg arasındadır. Bu miktarda K vitamini alınmasında sakınca yoktur. Aşırı miktarda K vitamini içeren gıdaların alınması Warfarin etkisini engelleyecektir. K vitamini içeren gıdaların diyetten tamamen çıkarılması mümkün değildir. Yüksek dozda K vitamini içeren gıdaların günlük miktarını azaltmak faydalı olacaktır. Ancak beslenme şemanızda günlük K vitamini miktarınızı sabit tutabilirseniz, gıdaların Warfarin dozunu etkilemesini engelleyebilirsiniz.

Yüksek dozda K vitamini içeren gıdalar: 🏠 Lahana, ispanak, pazı, maydanoz, semizotu, kıvırcık, marul, leblebi, karaciğer, yeşil çay, brokoli, Brüksel lahanası, şalgam, balık yağı.

Orta dozda K vitamini içeren gıdalar: 🏠 Kuşkonmaz, karnabahar, peynir, bezelye, kahve, avakado,

Düşük dozda K vitamini içeren gıdalar: 🏠 Kırmızı et, tavuk, yumurta, süt, ekmek, tereyağı, havuç, kereviz, mısır, yeşil fasulye, soğan, pirinç, domates, patates, biber, yarıstığı, bal kabağı, elma, portakal, çilek.

Yoğurt içinde bulunan bakteriler bağırsaktan K vitamini yapımını artırarak etkili olur. Warfarin kullanan kişilerin bol yoğurt yemesi uygun değildir.

Herhangi bir sağlık sorunu nedeniyle doktora başvurduğunuzda Warfarin kullandığınızı söylemeyi unutmayın!

Özellikle cerrahi bir girişim (ameliyat) olmanız gerektiğinde doktorunuzun Warfarin tedavisi aldığınızı bilmesi ve Warfarinin kesilmesi zorunludur.

Acil durumlar için cüzdanınızda Warfarin kullandığınızı belirten bir notun bulunması önerilmektedir.