

Leki przeciwzakrzepowe a interakcje z innymi lekami

Terapia lekami przeciwzakrzepowymi ratuje życie, ale często budzi lęk przed najczęstszym skutkiem ubocznym – krwawieniem. Świadome zarządzanie leczeniem i znajomość zasad bezpieczeństwa pozwalają jednak zminimalizować ryzyko i odzyskać spokój ducha. Dowiedz się, jak bezpiecznie żyć z antykoagulantami i na co zwracać szczególną uwagę w codziennym życiu?

Decyzja o włączeniu leczenia przeciwzakrzepowego jest zawsze podyktowana nadrzędnym celem: ochroną zdrowia i życia pacjenta. **Leki przeciwzakrzepowe**, nazywane potocznie "rozrzedzającymi krew", odgrywają kluczową rolę w profilaktyce i leczeniu stanów zagrażających życiu, takich jak zatorowość płucna, udar mózgu u pacjentów z migotaniem przedsionków czy zakrzepica żył głębokich. Ich działanie polega na hamowaniu procesów krzepnięcia krwi, co zapobiega tworzeniu się niebezpiecznych skrzepin w naczyniach krwionośnych. Należy podkreślić, że ryzyko związane z zaniechaniem leczenia jest niemal zawsze wielokrotnie wyższe niż potencjalne **ryzyko krwawienia**. Nieleczona **choroba zakrzepowa** może prowadzić do trwałego inwalidztwa lub nawet nagłego zgonu. Dlatego tak ważne jest zrozumienie, że **antykoagulanty** to fundament terapii, który chroni przed najpoważniejszymi konsekwencjami choroby.

Każdy lek ingerujący w proces krzepnięcia krwi niesie ze sobą ryzyko krwawień. Jest to naturalna konsekwencja jego działania terapeutycznego. Kluczowe jest jednak, aby nauczyć się rozpoznawać różne rodzaje krwawień i wiedzieć, jak na nie reagować. Do najczęstszych, zwykle niegroźnych objawów, należą większa skłonność do powstawania siniaków, nawet przy niewielkich urazach, oraz dłuższe niż zwykle krwawienie z drobnych skaleczeń. Mogą również pojawiać się niewielkie krwawienia z nosa. Te sytuacje zazwyczaj nie wymagają interwencji medycznej, ale warto o nich wspomnieć lekarzowi podczas wizyty kontrolnej. Sygnałem, który powinien skłonić do pilnego kontaktu z lekarzem (w ciągu 1-2 tygodni), są natomiast:

- pojawienie się **krwi w moczu** (krwiomocz),
- obserwacja **krwi w stolcu** (świeżo czerwona krew) lub czarny, smolisty stolec,
- nasilone i **przedłużające się krwawienia miesięczne** u kobiet.

Istnieją również objawy alarmowe, które wymagają natychmiastowego wezwania pogotowia ratunkowego. Należą do nich nagły, bardzo silny ból głowy, zaburzenia widzenia, osłabienie lub drętwienie kończyn, zaburzenia mowy (mogące świadczyć o krwawieniu śródczaszkowym) oraz



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

każde masywne krwawienie, któremu towarzyszy nasilone osłabienie, bladość, zawroty głowy czy przyspieszone tętno.

Jak minimalizować ryzyko krwawień w codziennym życiu przyjmując antykoagulanty?

Świadome podejście do terapii i stylu życia jest fundamentem bezpieczeństwa pacjenta przyjmującego **antykoagulanty** i kluczem do spokoju. Priorytetowe jest unikanie sytuacji, które mogą zwiększać ryzyko powikłań, oraz zrozumienie, jak codzienne wybory wpływają na działanie leków. Dotyczy to zarówno diety, jak i stosowania innych preparatów medycznych czy aktywności fizycznej. Przyjmowanie leków przeciwzakrzepowych nie wyklucza aktywnego trybu życia, wymaga jednak większej rozważności. Zaleca się unikanie sportów kontaktowych i urazogennych (np. piłka nożna, sztuki walki, jazda na nartach), gdzie ryzyko poważnych kontuzji jest wysokie. Warto zachować szczególną ostrożność podczas codziennych czynności, np. używając noża w kuchni czy goląc się (bezpieczniejsza może być maszynka elektryczna). Po każdym poważniejszym urazie, zwłaszcza urazie głowy, nawet jeśli nie ma widocznych obrażeń, konieczna jest pilna konsultacja lekarska w celu wykluczenia krwawienia wewnętrznego.

Interakcje leków przeciwzakrzepowych z innymi preparatami, aby zapewnić skuteczność i bezpieczeństwo leczenia.

- **Niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ)**, takie jak ibuprofen, ketoprofen, naproksen, mogą zwiększać ryzyko krwawienia z przewodu pokarmowego. Należy unikać ich stosowania w przypadku przyjmowania leków przeciwzakrzepowych. Jako lek przeciwbólowy dla osób przyjmujących antykoagulanty zalecany jest Paracetamol.
- **Antybiotyki, leki przeciwgrzybicze, zioła** (czosnek, imbir, miłorząb japoński, żeń-szeń), mogą wchodzić w interakcje z antykoagulantami, co może prowadzić do ich osłabienia lub wzmocnienia działania).
- **Witaminy A i E**, mogą osłabiać ich działanie wchodząc w interakcję.

Dieta i alkohol a antykoagulanty

W przypadku pacjentów stosujących **antagonistów witaminy K (VKA)**, takich jak **warfaryna** czy **acenokumarol**, kluczowa jest stabilna dieta. Witamina K, obecna głównie w zielonych warzywach liściastych (szpinak, jarmuż, sałata, brokuły), osłabia działanie tych leków. Nie oznacza to jednak konieczności ich eliminacji, a jedynie utrzymywanie stałego, umiarkowanego spożycia. Nagłe zmiany w diecie mogą prowadzić do wahań wskaźnika krzepnięcia krwi (INR) i zaburzać **bezpieczeństwo terapii**. Należy również zachować ostrożność w spożywaniu alkoholu. Duże ilości, zwłaszcza



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT

wysokoprocentowe, mogą nasilać działanie leków przeciwzakrzepowych i zwiększać ryzyko krwawień

Zasady bezpiecznej terapii

Regularność i ścisła współpraca z lekarzem to podstawa bezpiecznego i skutecznego leczenia przeciwzakrzepowego. Pacjent, który rozumie swoją terapię, czuje się pewniej i jest w stanie aktywnie uczestniczyć w dbaniu o własne zdrowie. Niezwykle ważne jest przyjmowanie leku codziennie o tej samej porze, co zapewnia stabilne stężenie substancji czynnej we krwi. W przypadku stosowania **warfaryny** lub **acenokumarolu** niezbędne są regularne kontrole wskaźnika krzepnięcia krwi (INR), które pozwalają lekarzowi precyzyjnie dobrać dawkę. Nowoczesne **doustne leki przeciwzakrzepowe niebędące antagonistami witaminy K** (tzw. **NOAC**), tylko działające przez hamowanie trombiny lub czynnika Xa, co zmniejsza ryzyko krwawień, np. rywaroksaban, apiksaban, dabigatran), nie wymagają rutynowego monitorowania INR, ale konieczna jest okresowa kontrola funkcji nerek, przez które są wydalane.

- **nigdy nie przerywaj leczenia** na własną rękę, bez konsultacji z lekarzem,
- **informuj każdego specjalistę** (lekarza, stomatologa, fizjoterapeutę) o przyjmowaniu antykoagulantów, zwłaszcza przed planowanymi zabiegami,
- **zgłaszaj lekarzowi prowadzącemu** wszelkie niepokojące objawy, szczególnie te wskazujące na krwawienie,
- **konsultuj przyjmowanie wszelkich nowych leków**, suplementów i ziół,
- **w przypadku planowanej ciąży** koniecznie skonsultuj się z lekarzem, ponieważ niektóre leki przeciwzakrzepowe mogą uszkodzić płód i wymagają zmiany na bezpieczniejsze preparaty.

Pamiętaj, że wiedza i odpowiedzialność to Twoi największy sprzymierzeńcy w walce z lękiem. Aktywne zarządzanie terapią pozwala odzyskać poczucie kontroli i prowadzić normalne, pełne życie.

W przypadku drobnego skaleczenia zastosuj ucisk mechaniczny na ranę, aż do ustąpienia krwawienia. Przy krwawieniu z nosa usiądź, pochyl się do przodu i uciśnij skrzydełka nosa przez 15-20 minut. Jeśli krwawienie jest obfite i nie ustępuje, skontaktuj się z lekarzem.

Czas trwania terapii zależy od przyczyny, dla której została włączona. W niektórych przypadkach, jak po operacji ortopedycznej, leczenie jest krótkoterminowe. W innych, np. przy utrwalonym migotaniu przedsionków, może być konieczne do końca życia.

Podróże nie są przeciwwskazane. Podczas długich lotów pamiętaj o regularnym ruchu, piciu dużej ilości wody i ewentualnym stosowaniu pończoch uciskowych, aby zminimalizować ryzyko zakrzepicy związane z unieruchomieniem.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT

Jeśli zapomniałeś przyjąć lek, a minęło niewiele czasu od pory jego przyjęcia, zażyj go jak najszybciej. Jeśli do kolejnej dawki zostało już niewiele czasu, pominię opuszczoną dawkę i przyjmij następną o zwykłej porze. Nigdy nie stosuj podwójnej dawki w celu uzupełnienia pominiętej.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT