

COUMADİN KULLANAN HASTALAR NELERE DİKKAT ETMELİDİR?

Coumadin, Varfarin sodyum içeren damarlar içinde zararlı pıhtıların oluşmasını ve eğer varsa pıhtının büyümesini önleyen bir ilaçtır. Eczanelerde 5mg ve 10mg tablet olmak üzere iki formu bulunmaktadır.

Hangi Durumlarda Kullanılır? Pıhtı oluşma riskinin arttığı durumlarda (kalp kapak hastalıkları, mekanik protez kalp kapağı, çeşitli ritim bozuklukları, cerrahi öncesi ve sonrası dönemler); kalp boşluklarında, bacak (derin ven trombozu) veya akciğer damarlarında (pulmoner emboli) pıhtı oluşumunun önlenmesi veya tedavisinde kullanılır.

Nasıl Kullanılır? Coumadin'in her gün aynı saatte (tercihen akşamları), aç karnına veya tok karnına, çiğnenmeden bir miktar su ile alınması uygundur.

Doz Nasıl Ayarlanır? Coumadin, pıhtılaşma sistemi fonksiyonunun göstergelerinden biri olan Protrombin Zamanı Testini (PT) uzatır. PT testi sonuçları çeşitli faktörlere bağlı olarak değişkenlik gösterebildiği için ilacın dozu standardizasyon amacıyla INR (International Normalized Ratio) değerine göre ayarlanmaktadır. Sağlıklı kişilerde bu oran 1 civarındadır. Yine de ilaca başlamadan önce normal INR değerleri belirlenir. Genellikle 5mg (günde 1 tablet) doz ile başlanır. Duruma göre başlangıçta istenen INR değerine ulaşana dek heparin kullanılabilir. Düzenli PT/INR kontrolü yapılır. İstenen INR düzeyine ulaşılmışsa heparin kesilip sadece coumadin ile devam edilir, sonra haftada 2 kez ölçüm yapılarak iyice sabitleşene kadar takip edilir. Daha sonra ayda bir INR ölçümü yeterli olabilmektedir. Düzenli INR takibi yapılarak kullanım endikasyonuna göre INR değeri 2-3 arası veya 2.5-3.5 arasında tutulmaya çalışılacak şekilde doz ayarlanır.

Nelere Dikkat Etmek Gerekir? Coumadin kullanan hastaların kanama açısından dikkatli olması gerekir. Çünkü ciddi ve ölümcül kanamalara neden olabilir. Kanama ihtimali tedavinin başlangıç döneminde ve yüksek bir doz uygulandığında (yüksek INR değerlerinde) daha yüksektir. Tedavi uygulanan tüm hastalarda düzenli INR takibi gerçekleştirilmelidir. Kanama riski yüksek olanlarda daha sık INR takibi yapılması, istenen INR değerine göre dikkatli doz ayarlaması ve mümkünse daha kısa süreli tedavi uygulanması yararlı olur.

Hangi Durumlarda Risk Artar? INR değeri 5'in üzerinde ise hemen Coumadin'i kesip takip eden doktorunuzla iletişime geçilmesi; INR değeri 10'un üzerindeyse veya herhangi bir olağan dışı kanama varsa (10 dakikadan uzun süren uzamış burun kanamaları, kusma ile birlikte kan görülmesi, tükürükte kan, idrar veya dışkıda kan, siyah renkte dışkılama, şiddetli veya kendiliğinden dişeti kanamaları oluşması, olağandışı baş ağrıları, adet kanamalarında olağan dışı artma görülmesi, vücudun herhangi bir yerinde çarpma olmaksızın morluklar gelişmesi), hemen Coumadin'i kesip en yakın sağlık kuruluşuna başvurulması uygundur.

Coumadin Nelerle Etkileşir? Çeşitli ilaçlar, vitaminler, bitkisel takviyeler, reçetesiz satılan ilaçlar coumadin ile etkileşime girerek ilaç dozuna etki edebilir veya yan etkileri artırabilir. Bu nedenle Coumadin kullanan hastaların doktoruna kullandığı tüm ilaçları, vitaminleri, bitkisel takviyeleri ve reçetesiz ilaçları söylemesi ve doktora danışmadan her hangi bir ilaca başlamaması, değiştirmemesi veya sonlandırmaması gerekir.

Ağrı, ateş ve iltihaba etkili olan ilaçlar (Nonsteroidal anti enflamatuar ilaçlar denilen aspirin, ibuprofen, ketoprofen, naproksen içeren ilaçlar); kan şekerini düşüren ilaçlar (klorpropamid, tolbutamid); epilepsi nöbetlerini engelleyen (antikonvülsan) ilaçlar (örn. fenitoin, fenobarbital); kıkırdak ve eklem rahatsızlıklarında kullanılan glukozamin ve çeşitli antibiyotikler coumadinle birlikte kullanıldığında INR değerini ve kanama riskini artırır.

Kırmızı biber, papatya, melek otu, solucan otu, sarımsak, keten tohumu, zencefil, yeşil çay, at kestanesi, tekesakalı, kavak tomurcuğu, zerdeçal, aslan kuyruğu gibi bitkiler ve Ginkgobiloba, ginseng gibi bitkisel kaynaklı ilaçlar ile alkol Coumadin'in etkisini artırıp kanamaya neden olabilirler.

Diğer taraftan Coumadin etkisini K vitamininin phtlaşmaya etkisini baskılayarak gösterdiğinden aşırı miktarda K vitamini içeren gıdaların alınması da Coumadin'in etkisini azaltır. Bu nedenle yüksek dozda K vitamini içeren gıdaların günlük miktarını azaltmak faydalı olacaktır.

Gıdaları K vitamini içeriğine göre sınıflayacak olursak: **Yüksek dozda K vitamini içeren gıdalar:** Lahana, ıspanak, 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, avokado. **Düşük dozda K vitamini içeren gıdalar:** Kırmızı et, tavuk, yumurta, süt, ekmek, tereyağı, havuç, kereviz, mısır, yeşil fasulye, soğan, pirinç, domates, patates, biber, yerfıstığı, bal kabağı, elma, portakal, çilek.

Bazı ilaçlar (C vitamini (yüksek dozda), K vitamini, anti-tiroid ilaçlar), bitkisel kaynaklı destekleyici tedaviler (Koenzim Q-10 ve Sarı kantaron otu) ise coumadin'in etkisini azaltır.

Yine yoğurt içinde bulunan bakteriler bağırsaktan K vitamini yapımını artırarak etkili olduğundan bol miktarda yoğurt yenmesi de Coumadin'in etkisini azaltır.

Herhangi bir diyet uygulamasına gereksinim duyulduğunda varsa diyet uzmanına Coumadin kullanıldığı belirtilmelidir. Besinler Coumadin'in etkisini değiştirdiğinden beslenme şeklinde 7 günü aşan sürelerde belirgin değişiklikler olduğunda INR testi tekrarlanmalıdır.

Gebelikte Kullanım: Coumadin kullanılan dozla orantılı olarak gebeliğin ilk üç ayında bebeğin gelişimini etkileyebilir. Gebe kalmayı planlayan ve bu ilaçlardan kullanan kadınlar gebelikten önce bu isteklerini doktorları ile paylaşmalı ve tartışmalıdır. Coumadin kullanırken gebe kalmış olabileceğini düşünen kadınlar ise en kısa zamanda bir gebelik testi yaptırmalı ve sonuç pozitif ise derhal doktoruna başvurmalıdır. Coumadin kullanırken süt vermenin bilinen bir sakıncası yoktur.

Hangi Sporlar Yapılabilir? Coumadin kullanırken kanama riski olan etkinliklerin ve boks, karate gibi sporların yapılması sakıncalı olmakla birlikte kanama riski olmayan etkinliklerin yapılmasında sakınca yoktur.

Diş Bakımı Nasıl Olmalıdır? Coumadin kullanırken sert darbeler kolaylıkla dişeti kanamasına neden olabileceğinden dişler yumuşak bir fırça ile nazikçe fırçalanmalı, diş ipi kullanımında da nazik davranılmalıdır. Eğer kendiliğinden dişeti kanamaları oluyorsa, bu

durum Coumadin dozunun fazla olduğunun bir habercisi olabilir. Diş tedavisi yaptırmadan önce diş hekimine mutlaka Coumadin kullanıldığı söylenmelidir. Coumadin kullanırken diş çekimi ya da kanamaya neden olabilecek bir işlem yapılacaksa gerektiğinde ilacın dozunun yeniden ayarlanması gerekebilir.

Hangi Ağrı Kesici Kullanılabilir? Coumadin kullanırken ağrı kesici ilaç kullanımı zorunlu ise parasetamol veya kodein içeren ilaçlar doktorunuzun bilgisi dahilinde kullanılabilir.

Gerekenden Fazla Doz Coumadin Alındıysa: Alınması gerekenden daha fazla dozda Coumadin alındığı durumda derhal doktora haber verilmeli, kanama açısından dikkatli olunmalıdır.

Coumadin Alınması Unutulduysa: Eğer bir dozun saati kaçırdıysa (örneğin sabah almak gerekirken öğlenden sonra hatırlandıysa) hatırlandığı anda günlük dozu olarak sonra tekrar normal kullanma şemasına dönülmelidir. Eğer bir tam gün unutulduysa bu not edilerek ertesi gün ilaç normal dozunda kullanılmaya devam edilmeli; asla unutulmuş dozları dengelemek için çift doz alınmamalıdır.

Sonuç olarak; her ne kadar Coumadin kullanırken birçok faktörün göz önünde bulundurulması gerekiyorsa da istenmeyen durumların ortaya çıkışı hastanın bu konuda bilgilendirilmesi, düzenli INR takibi, aktif bir hasta-doktor iletişiminin sağlanmasıyla asgari düzeyde tutulabilir.

Doç. Dr. Birol ÖZKAN

Kardiyoloji Kliniği Eğitim Görevlisi