

## Antikoagulační léčba – léčba např. Warfarinem, ...

Vážená pacientko, vážený paciente,



Jistě víte, že naše oběhová soustava sestává ze srdce a cév, v nichž proudí krev a tento neustálý proud krve zabezpečuje přívod kyslíku a živin do celého organismu. Při zranění, dojde-li současně k poranění cév, dochází ke krvácení. Aby nedošlo k vykrvácení, máme složitý systém srážení krve. Při závažné poruše tohoto systému dochází ke zvýšené krvácivosti, a to může nemocného ohrozit i na životě.

Někdy může dojít ke srážení krve i uvnitř cévního řečiště. Tento stav se nazývá trombóza. Trombóza přeruší přísun kyslíku a živin tkáním a může dojít k závažným zdravotním komplikacím ( infarkt, mozková mrtvice, trombóza žil nejčastěji dolních končetin, ke vzniku embolie ). V takových případech se zahajuje léčba léky, zvanými antikoagulanty. Léčba se zahajuje vždy v nemocnici.



Léčbu je nutno sledovat prostřednictvím laboratorních testů krevní srážlivosti ( INR ). Mnoho léků má s antikoagulanty interakce, to znamená, že při jejich současném podávání se účinek antikoagulantů může zvětšit nebo zmenšit. To by mohlo být velice nebezpečné. Proto zásadně nesmíte užívat žádné léky bez vědomí lékaře a užívání všech léků,

doporučených jinými lékaři, musíte konzultovat s lékařem, který sleduje Vaši protisrážlivou léčbu!

Léčba warfarinem s sebou nese některá omezení včetně skladby jídelníčku s ohledem na skladbu vitamínu K v jednotlivých potravinách. Warfarin je lék užívaný k prevenci vzniku krevních sraženin (trombů) v cévním řečišti a v srdci. Jeho účinek je založený na blokování účinku vitamínu K v organismu. Vitamin K je látka rozpustná v tucích s vlivem na srážení krve, na stavbu kostí a ukládání glukózy do zásoby v játrech.

**Doporučená denní dávka vitamínu K:** muži = 80 µg, ženy = 70 µg. Pokud jeho příjem potravou kolísá, mění se i srážlivost krve, což je situace, která pacienta léčeného warfarinem může vážně ohrozit.

V případě jakýchkoli nejasností, či komplikací se vždy poradte se svým ošetřujícím lékařem.

Stabilního příjmu vitamínu K dosáhneme vyloučením potravin s vysokým a zároveň velmi nestabilním obsahem vitamínu K – všechny zelené části rostlin

( listová zelenina, natě, květák, listy pampelišky, vojtěška, čekanka, rukola, polníček, kelp, bylinky a bylinné čaje, zelený čaj, avokádo ). Výjimkou je nepatrné množství použité na ozdobení jídla.

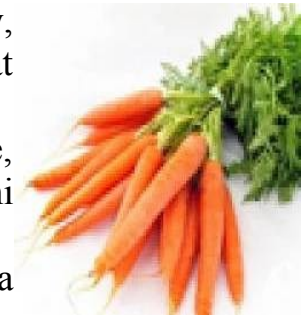
Potraviny s vysokým, ale stabilním obsahem vitamínu K ( olivy, červená řepa ) můžeme do jídelníčku většinou v přiměřeném množství zařadit. Vyřazují se pouze pokud způsobují neúčinnost warfarinu.

Potraviny se středním obsahem vitamínu K ( luštěniny, okurky, většina ovoce, maso ) můžeme do jídelníčku zařazovat pravidelně podle našich zvyklostí.

Potraviny s nízkým obsahem vitamínu K ( kořen mrkve, petržele, celeru ) nejsou omezeny ani množstvím ani pravidelností užívání.

Při léčbě warfarinem neměňte výrazně své stravovací návyky a nepoužívejte potravinové doplňky bez konzultace s lékařem.

Také se nedoporučuje požívání alkoholu v množství větším než 1 drink ( 0,5 l piva, 2 dcl vína, 0,5 dcl destilátu ) denně.



Doporučená denní dávka vitamínu K je **70-80µg/den**, dávka by neměla překročit 250 mikrogramů za den.

#### Koncentrace vitamínu K v některých potravinách

potravina	obsah vitamínu K µg/100 g	potravina	obsah vitamínu K µg/100 g
brambory	20	zelí	250
houby	7	rajčata zelená	49
hrách	7	rajčata zralá	24
kukuřice	10	špenát	334
oves	75	květák	275
pšenice	36	mrkev	10
pšeničné klíčky	37	sojové boby	190
pšeničné otruby	80	jahody	13
zelený hrášek	24	brokolice	180
zelené fazolky	33	chřest	60
sojový olej	193	okurky	20
olivový olej	55	ledový salát	35
kapusta	177	suchá čočka	22
zelené saláty	315	jogurt nízkotučný	0,3
růžičková kapusta	440	jogurt ovocný	2
celer - kořen	12	salátové dressingy	100

cuketa	3	zelný salát	80
cibule bílá syrová	2	majonéza	41
slunečnicový olej	3	koblihy	10
máslo	7	jablkový koláč	11
margarín	42	bramborové chipsy	15
játra	5	hranolky	5
vejce	2	pizza	4
mléko	<1	chléb	3

Účinek warfarinu, heparinu významně zvyšuje: **horečka, průjem, náhlé snížení příjmu potravy** (nechutenství, razantní redukční dieta), alkohol, užívání léků, které mohou ovlivnit hladinu vitamínu K nebo protisrážlivých léků na polykání, užívání potravních doplňků s vitamíny, s extrakty ginkgo biloba, třezalky atd., pití bylinných čajů, zeleného čaje, složení potravy (potraviny s vysokým obsahem vitamínu K).

***Pokud pacient prodělal akutní horečnaté onemocnění nebo měl-li průjem a zvracení, měl by se dostavit na kontrolu Quickova testu dříve, než lékař při dřívější kontrole určil.***

Jestliže užíváte vitaminy v tabletách, pak můžete používat jen takové vitaminové přípravky, které neobsahují vitamin K.

Pacientů léčených **Warfarinem** poslední dobou přibývá a to i mezi mladými **aktivními** lidmi. **Prevencí je zdravý životní styl** – dostatek pohybu, nekouřit, dodržovat optimální tělesnou hmotnost, snížit příjem živočišných tuků a cholesterolu.



### **Výběr potravin :**

**Maso** vepřové a ryby - nízký obsah vitamínu K – lze konzumovat dle zásad správné výživy.



Drůbež, hovězí a telecí maso: obsah vitamínu K záleží na tom, čím je zvíře krmeno – doporučuje se malý příjem drůbeže, hovězího, telecího masa.

Játra nejsou povolena.

**Mléko** a mléčné výrobky lze konzumovat v libovolném množství kromě jogurtů, ty pouze v malém

množství (obsahují živé bakterie podporující růst bakterií v tlustém střevě, které podporují tvorbu vitamínu K).

**Vejce:** bílky bez omezení, žloutky 1 kus denně.

**Tuky:** řepkový, slunečnicový olej, máslo - mají malé množství vitamínu K. Olivový a sójový olej používat pouze v nepatrném množství.

Vitamínové doplňky s výtažky ginkgo biloba, se zeleným čajem a vitamínem K **nejsou povoleny**.

**Ovoce** je povoleno v jakémkoliv množství **kromě** sušených švestek, manga, kiwi, ostružin. Maliny se konzumují jen v malém množství.

**Zelenina** - kořenová zelenina (mrkev, celer, petržel, ředkvičky, ředkev), rajčata, okurky, papriky, cuketa, brambory, houby, listová zelenina - lze jíst denně v malém (denně stejném) množství. Vojtěška, pampeliška, čekanka, rukola, polníček, kelp **nejsou povoleny**.

**Obiloviny** - bez omezení.

**Luštěniny** - dodržovat pravidelné množství luštěnin.

**Nápoje** - bylinné čaje pít pouze výjimečně, a to v malém množství (1 šálek denně). Zelený čaj není povolen. Ovocné čaje, černý čaj lze pít bez omezení. Ostatní nealkoholické nápoje pít bez omezení.

**Alkohol** - je povoleno pít **1 drink** denně (0,5l piva nebo 2dcl vína nebo 0,5dcl destilátu). Při pití většího množství alkoholu je **riziko** nebezpečného **krváčení** !

**Koření** - všechny druhy povoleny, **vysoký obsah vitamínu K** je jen v petrželové nati a v řeřiše.

Mezi **nevhodná jídla** patří typické české knedlo-vepřo-zelo, velký salát z listového salátu, samostatné jídlo z brokolice a květáku, které je hlavní částí pokrmu.

### **Příklad jídelníčku při léčbě Warfarinem**

*(určeno pro ženy i muže bez rozdílu věku)*

Snídaně: Celozrnný chléb, Lučina, rajče.

Svačina: Banán

Oběd: Pstruh pečený na kořenové zelenině. Vařený brambor. Řecký salát.

Svačina: Jogurt s pufovaným amarantem, pomeranč.

Večeře: Zapečená brokolice s bramborem a sýrem. Paprika.