

Merkblatt für PatientInnen unter Antikoagulation (Gerinnungshemmung)

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 am gleichen Tag 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). Am nächsten Tag sollten Sie keinesfalls die Einnahme der vergessenen Tabletten nachholen. In der Regel hat ein einmaliges Auslassen der Tabletteneinnahme keinen starken Einfluss auf die Einstellung. 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) bzw. der Thrombotestwert zu niedrig, besteht eine erhöhte Blutungsneigung.
Ist der INR-Wert zu niedrig bzw. der Thrombotestwert zu hoch, 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 Tegal, 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 Alkoholgenuß. 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. Ein Absetzen ist meistens nicht erforderlich. Man sollte aber kurz vor dem Zahnarztbesuch eine Laborkontrolle (Thrombotest) durchführen.
- 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.