

# ANTIKOAGULATION „Blutverdünnung“

## 1. Ziel der Behandlung

- Verhinderung von Thrombosen (Gerinnsel) im Herzen selbst und in den Blutgefässen. Damit ist auch die Gefahr von Embolien verringert.
- Offenhalten von bereits eingeeengten oder operierten Gefässen.
- Die Antikoagulation (= Blutverdünnung) muss mittels regelmässigen Blutentnahmen (INR/Quick) überprüft werden.

## 2. Medikamente: Marcoumar® oder Sintrom®

- Marcoumar® oder Sintrom® hemmen den Aufbau von gerinnungsfördernden Substanzen in der Leber.
- Andererseits regt Vitamin K die Leber zur Bildung solcher Stoffe an. Deshalb
- **Wichtig! Vitamin K und Ernährung !!**  
Wenn viel Vitamin K gegessen wird schwächt das die Blutverdünnung. Es schwächt die Medikamentenwirkung ab! Den Gehalt an Vitamin K in den wichtigsten Lebensmitteln sehen sie hier: Vermeiden Sie den Konsum der Nahrungsmittel mit der Kennzeichnung: >> ☹ !!

Gemüse, Früchte	Vitamin-K.Gehalt in mg pro 100 Gramm Nahrungsmittel	
☹ !!	Sauerkraut	1.54
☹ !!	Rosenkohl	0.60
☹ !!	Spinat	0.40
☺	Blumenkohl. Rotkraut	0.30
☺	Kopfsalat, Kohl	0.20
☺	Sojabohnen	0.20
☺	Broccoli	0.13
☺	Karotten	0.08
☺	Kartoffeln	0.05
☺	Erbsen, Spargel	0.04
☺	Bohnen, Pilze	0.02
☺	Erdbeeren	0.01
	<b>Fisch</b>	
☺	Fisch	0.10
	<b>Fleisch</b>	
☹ !!	Hühnerleber	0.60
☺	Brathuhn, Rindsleber	0.30
☺	Schweine-/Rindfleisch	0.20
☺	Kalbsleber	0.15
☺	Schweineleber	0.03
	<b>Diverses</b>	
☺	Sonnenblumenöl	0.50
☺	Hühnerei, Mais	0.05
☺	Kuhmilch	0.004

Quelle: Patientenratgeber „Mit Gerinnungshemmern leben“, Hoffmann La Roche AG, Grenzach-Wyhlen

## 3. Nebenwirkungen

- Verlängerte und verstärkte Blutung bei Verletzungen.
- Bei häufigem Nasen- und Zahnfleischbluten Arzt informieren, damit der INR/Quick ev. früher bestimmt werden kann.
- Alarmzeichen für einen zu hohen INR-, bzw. zu tiefen Quickwert sind Blutbeimengungen im Urin, Stuhl, Erbrochenem oder spontane Hautblutungen. > Arzt kontaktieren!

## 4. Verträglichkeit mit anderen Medikamenten

- Viele Medikamente verstärken oder schwächen die Wirkung der Antikoagulation.
- Ohne Wissen und Einverständnis des Arztes sollen deshalb zusätzliche Medikamente weder eingenommen noch plötzlich abgesetzt werden!

## 5. Regelmässige Einnahme und Kontrolle

- Tabletten täglich zur gleichen Zeit genau nach Vorschrift einnehmen, im Kontrollheft zur Übersicht abstreichen. Ausnahmsweise kann eine vergessene Dosis bis 12 Stunden später nachgeholt werden, sonst Arzt fragen.
- Die Laborkontrolle der Blutgerinnung (INR/Quick) wird umso seltener notwendig sein, je zuverlässiger die Anweisungen eingehalten werden.

## 6. Allgemeine Lebensweise, Verhalten bei Krankheit und Zwischenfällen

- Alkoholexzesse machen die Antikoagulation gefährlich (Leberschaden, Verletzungsgefahr).
- Abrupte Kostwechsel, wie Fastenkuren durch Obst- und Gemüsetage, sowie Störungen der Nahrungs- und Tabletteneinnahme durch Erbrechen, Durchfall oder Gallenkoliken können den INR-/Quickwert zum Entgleisen bringen. Eine ärztliche Kontrolle ist angezeigt.
- Kontrollkarte immer mitführen, am besten zusammen mit den übrigen Ausweisen (Fahrausweis, etc.)!
- Behandelnde Ärzte und Zahnärzte unaufgefordert auf die Antikoagulation hinweisen.

☞ Alle antikoagulierten Patienten benötigen eine Blutgruppenkarte!



Dr. med. Lukas Weber



Dr. med. Arno Roy