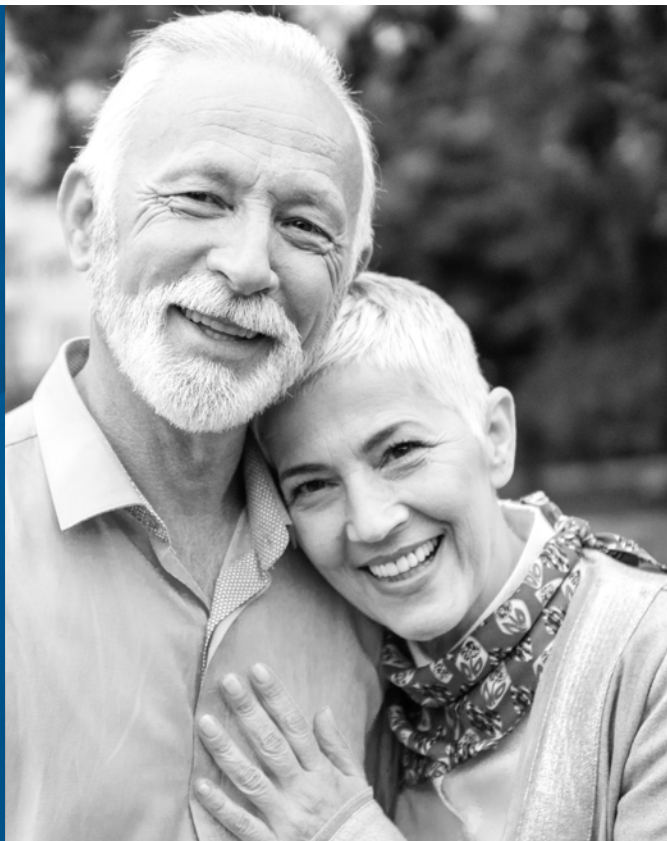


# Забота о вашем здоровье при приеме анти- коагулянтов

Что важно знать – краткая ин-  
формация

 Marcumar®



Это – информационный сервис Marcumar®.



## Уважаемый пациент, принимающий Marcumar®!

Ваш врач назначил вам Marcumar®. Несомненно, у вас могут появиться вопросы о том, почему вы получаете этот лекарственный препарат. В данной брошюре мы ответим на часто задаваемые вопросы. Вы также получите важные указания и рекомендации относительно лечения вашего состояния и контроля над ним.

Пожалуйста, также прочитайте листок с информацией об использовании Marcumar®. Если у вас появятся дополнительные вопросы, обратитесь к вашему лечащему врачу.

### Зачем нужен Marcumar®?

При определенных заболеваниях необходимо подавлять в организме естественную коагуляцию для предотвращения образования тромбов, например, у пациентов со следующими диагнозами:

- тромбоз и/или эмболия легких
- сердечная аритмия (предсердная фибрилляция)
- состояние после установки искусственного сердечного клапана
- а также при длительном лечении инфаркта, если есть повышенный риск возникновения тромбозомболических осложнений

Длительность вашего лечения может варьироваться в зависимости от вашего заболевания и определяется вашим врачом индивидуально. Лечение пациентов с тромбом может быть ограничено 6-12 месяцами. Однако если Marcumar назначен по таким показаниям, как предсердная фибрилляция или наличие искусственного сердечного клапана, может потребоваться пожизненное лечение.

**С уважением,  
ваша команда сотрудников Viatris**

## Мониторинг и дозировка



По разным причинам необходимая доза Marcumar® может сильно варьироваться от пациента к пациенту и изменяться в ходе лечения.

**Поэтому желательно регулярно проходить медицинские обследования и осуществлять мониторинг, чтобы оптимально корректировать вашу дозу Marcumar®. Сюда входит регулярное определение вашего международного нормализованного отношения (МНО), которое ранее называлось протромбиновой пробой. МНО показывает скорость свертывания крови и может быть использовано для определения эффективности и правильной дозировки Marcumar®.**

Для этого ваш лечащий врач будет брать у вас кровь на анализ каждые 4-6 недель. В качестве альтернативы вы можете определять ваше МНО в рамках «самостоятельного управления свертываемостью крови», которое можно сравнить с самостоятельными измерениями уровня глюкозы в крови, выполняемыми пациентами с диабетом. Однако для этого требуется обучение. Если вы хотите освоить методы самостоятельного измерения, ваш врач охотно предоставит вам информацию.

### Важно!

Пожалуйста, регулярно проходите медицинские обследования. Ваш врач определит периодичность ваших медицинских обследований на индивидуальной основе. Пожалуйста, записывайте ваши значения МНО и дозировку лекарства в ваш дневник пациента, принимающего Marcumar®. Вы должны всегда иметь при себе ваш предназначенный для экстренной ситуации идентификатор пациента, принимающего Marcumar®.

Ваш врач или фармацевт выдадут вам предназначенный для экстренной ситуации идентификатор пациента, принимающего Marcumar®, и дневник пациента, принимающего Marcumar®.

**В общем случае ваши оптимальные значения МНО – от 2,0 до 3,0; оптимальные значения для пациентов с механическим искусственным сердечным клапаном – от 2,0 до 3,5. Однако для каждого пациента будет определен собственный индивидуальный диапазон значений МНО.**

## Терапевтический диапазон

Терапевтический диапазон – это диапазон, который способствует поддержанию необходимого по медицинским показаниям уровня антикоагуляции и таким образом обеспечивает защиту от появления опасных тромбов, одновременно минимизируя риск кровотечения.

МНО < 2,0 указывает на то, что доза слишком мала → и что ее необходимо повысить

МНО > 3,0 или 3,5 указывает на то, что доза слишком высока → и что ее необходимо понизить

## Как вести себя в случае травмы или кровотечения

- При приеме Marcumar® остановка кровотечения может потребовать больше времени.
- Если у вас маленькие порезы или незначительные травмы: поднимите конечность, наложите давящую повязку и охладите рану, если это возможно.
- В случае кровоподтека (гематомы) полезно применить местное средство от опухания, такое как арника, однако эта мера не является срочной и необходимой.
- Любое необъяснимое спонтанное кровотечение, возникшее во время приема Marcumar®, такое как кровотечение из мочевого пузыря, кишечного тракта или влагалища, следует считать патологическим и требующим диагностирования вашим врачом.
- При появлении сильно кровоточащих ран, глубоких порезов или травм головы немедленно посетите вашего врача или больницу.
- Если у вас часто возникают носовые кровотечения, проконсультируйтесь с вашим отоларингологом, чтобы узнать, можно ли применить склеротерапию или другие методы лечения.
- Если у вас часто кровоточат десна, посетите вашего стоматолога. Могут оказаться полезными профессиональная чистка зубов или лечение периодонта 2–3 раза в год.

## Диета: на что мне следует обратить внимание?



При приеме Marcumar® большое значение имеет количество витамина K1 в вашей диете. Как естественный антагонист Marcumar®, витамин K1 может уменьшать антикоагуляционный эффект этого препарата. Если ваша диета является сбалансированной, это воздействие будет небольшим. Тем не менее вам следует потреблять лишь небольшие количества пищевых продуктов, богатых витамином K1.

Витамин K1 содержится в продуктах как животного, так и растительного происхождения, однако его особенно много в листовых зеленых овощах. Уменьшение МНО или повышение результата протромбиновой пробы может произойти только в случае сильно разбалансированной диеты, состоящей из продуктов с избыточно высоким содержанием витамина K1.

Однако нет необходимости соблюдать диету с очень низким содержанием витамина K1. Если вы откажетесь от листовой зелени и овощей, у вас могут возникнуть дефицит витамина K1 и колебания значений МНО, что затруднит определение вашей дозы Marcumar®. Рекомендуется потреблять разумные и примерно одинаковые количества листовой зелени и овощей для удовлетворения вашей дневной потребности в витамине K1.

### Внимание:

- Рекомендуется с осторожностью принимать мультивитаминные продукты, содержащие витамин K1.
- Откажитесь от потребления продуктов с высоким содержанием трав (например, с сушеными травами); при появлении сомнений тщательно следите за вашими значениями МНО после приема любого такого продукта.
- Если вы планируете изменить диету, сначала проконсультируйтесь с вашим врачом, затем тщательно контролируйте значения МНО.

В конце данной брошюры мы перечислили некоторые примеры содержания витамина K1 в выбранных для вас продуктах. Также дополнительная информация и таблицы с информацией о пищевых продуктах, содержащиеся в книгах и Интернете, помогут вам узнать, как вы можете сделать вашу диету разнообразной и при этом выполнять ваши требования в отношении витамина K1.

## Взаимодействия с другими ле-

**карствами** (например, обезболивающими средствами, антибиотиками, лекарствами, принимаемыми при самолечении)



Прием других препаратов или переход на другой препарат (даже кратковременно, например, прием антибиотика) могут привести к изменению ваших значений МНО и вследствие этого потребовать корректировку дозы Marcumar®.

### Внимание:

- Информировать всех лечащих вас врачей (включая стоматологов) о вашем лечении препаратом Marcumar®!
- Не принимайте какие-либо дополнительные препараты (включая лекарства для самолечения или травяные сборы и т.п.) без консультации с вашим лечащим врачом.
- Рекомендуется выполнять краткосрочные проверки МНО перед переходом на другие препараты.
- Не принимайте обезболивающие средства, активным веществом которых является ацетилсалициловая кислота. Это активное вещество влияет на свертывание крови и может вызывать кровотечение при одновременном приеме с препаратом Marcumar®.
- Вы также можете получить рекомендацию относительно обезболивающих препаратов в вашей аптеке. Для краткосрочного применения подходящей альтернативой станет парацетамол, но при условии мониторинга МНО.

## Marcumar® во время путешествий



При приеме препарата Marcumar® вы можете путешествовать без каких-либо проблем, если вы будете соблюдать следующие правила:

- Необходимо измерять ваше значение МНО незадолго до отъезда и вскоре после возвращения, а также во время путешествия, особенно если вы собираетесь путешествовать в течение длительного времени. Изменения климата и диеты могут вызывать краткосрочные флуктуации значений МНО.
- Имейте при себе ваш предназначенный для экстренной помощи идентификатор пациента,

принимающего Marcumar®, дневник пациента, принимающего Marcumar®, и достаточный запас препарата Marcumar®; при перелетах держите их в вашем ручном багаже.

## Специальная рекомендация для женщин



Marcumar® может причинить вред плоду во время беременности, особенно при его приеме в период между 6-й и 9-й неделями беременности.

### Внимание:

Поэтому важно избегать беременности во время приема Marcumar®. Пожалуйста, используйте надежные методы контрацепции! Ваш гинеколог охотно проконсультирует вас относительно ваших возможностей!

В некоторых случаях Marcumar® может вызывать более сильное менструальное кровотечение. Если с вами случится такое, поговорите с вашим гинекологом об этом. Есть несколько способов повлиять на интенсивность вашего менструального кровотечения. Вам также следует регулярно проверять ваш уровень содержания железа (ферритина) в крови.

## Алкоголь и никотин



Алкоголь влияет на действие Marcumar®: однократное употребление усиливает антикоагулянтное действие, а постоянное употребление больших количеств алкоголя может снижать эффективность Marcumar®. Пожалуйста, воздержитесь от употребления алкоголя!

Никотин не влияет на значения МНО. Однако он причиняет вред сосудам; поэтому пациентам, принимающим Marcumar®, лучше всего бросить курить!

## Как и когда следует принимать Marcumar®?

Безопаснее всего принимать Marcumar® в одно и то же время. По практическим причинам ежедневную дозу следует принимать вечером после еды. Для этого проглатывайте таблетки целиком вместе с небольшим количеством воды.

# Содержание витамина К1 в некоторых продуктах

## Фрукт / тропический фрукт



	Витамин К1 (мкг/100 г)
Абрикосы	3
Авокадо	21
Ананас	< 1
Апельсины	4
Бананы свежие	< 1
Бананы сушеные	27
Виноград	15
Вишня	2
Гранат	16
Груши	5
Дыни	< 1
Ежевика	9
Инжир	5
Киви	40
Клубника	5
Крыжовник	10
Лимон / лайм	< 1
Личи	< 1
Малина	10
Манго	4
Маракуйя	< 1
Нектарины	2
Оливки	1
Папайя	3
Персики	2
Ревень	29
Сливы	8
Смородина красная	11
Смородина черная	30
Туювая ягода	8
Финики	3
Хурма (израильская хурма)	3
Черника	12
Шиповник	92
Яблоки	4
Яблочный мусс	< 1
Яблочный сок	< 1

## Овощи / бобовые



	Витамин К1 (мкг/100 г)		Витамин К1 (мкг/100 г)
Артишоки	15	Лук-порей	47
Бasilik	415	Морковь	15
Бasilik	4	Морковь	15
Батат	2	Огурцы	13
Брокколи	155	Паприка	11
Виноградные листья	109	Пастернак	1
Водный кресс	250	Петрушка	421
Горох сухой	81	Помидор	6
Горошек зеленый	29	Портулак	381
Грибы	14	Ревень	11
Грибы свежие	15	Редис	50
Грибы сушеные	156	Редька японская	< 1
Капуста белокочанная	76	Ростки фасоли вареные	71
Капуста брюссельская	177	Рукола	109
Капуста квашеная	8	Салат айсберг	112
Капуста китайская	80	Салат-рапунцель	200
Капуста кормовая	705	Свекла	5
Капуста краснокочанная	25	Свекла листовая	414
Капуста савойская	67	Свекла сахарная	2
Капуста цветная	16	Сельдерей	29
Картофель	2	Соевые бобы	39
Козелец испанский	40	Спаржа	39
Кольраби (брюква)	7	Стебли сельдерея	29
Корень петрушки	50	Томатный концентрат	108
Корень сельдерея	41	Турецкий горох	264
Кочанный / римский салат	103	Фасоль	47
Кресс	60	Фасоль белая	90
Кресс-салат	542	Фасоль зеленая	25
Кукуруза	3	Фенхель	240
Листовые овощи	280	Хрен	50
Листья одуванчика	778	Цикорий	200
Лук жареный	265	Цукини	11
Лук зеленый	380	Чечевица	123
Лук сырой	1	Шпинат	483
		Эндивий	200

Поскольку зеленые овощи/салаты содержат повышенное количество витамина К1, вам следует использовать эти зеленые листья, например, листья цикория или лук-порей, умеренно и отдавать предпочтение более легким частям растения.

## Молоко / молочные продукты



Витамин K1  
(мкг/100 г)

Айран	1
Взбитые сливки	30
Йогурт	< 1
Кефир	2
Коровье молоко	< 1
Маргарин	51
Масло с зеленью	112
Моцарелла	20
Немецкая сметана	30
Овечий сыр	30
Очищенное сливочное масло	7
Пахта	1
Сливочное масло	7
Сметана	20
Сыры разные	20-35
Творог	< 1
Творог жирный	50
Творог обезжиренный	1
Творог полужирный	23

## Другие



Витамин K1  
(мкг/100 г)

Арахисовая паста	< 1
Бисквитные изделия	35
Виноградный сок	< 1
Водоросли	300
Грецкие орехи	3
Дрожжевое тесто	13
Имбирный пряник	16
Картофельные чипсы	23
Кедровые орехи	54
Кунжут	2
Лесной орех	9
Мед	25

## Жиры / масла



Витамин K1  
(мкг/100 г)

Арахисовое масло	1
Виноградное масло	280
Кокосовое масло	10
Кукурузное масло	31
Кунжутное масло	10
Масло из грецкого ореха	15
Масло ростков пшеницы	25
Масло-какао	15
Миндальное масло	8
Оливковое масло	33
Пальмовое масло	8
Подсолнечное масло	10
Рапсовое масло	72
Рисовое масло	25
Сафоровое масло	11
Соевое масло	184
Тыквенное масло	112

Витамин K1  
(мкг/100 г)

Мюсли	32
Орехи кешью	26
Ореховый кекс	25
Пепернот	17
Семечки подсолнуха	2
Соус для барбекю	36
Тыквенные семечки	7
Фисташки	60
Хумус	3
Цацики	55
Чеснок свежий	2
Чесночный порошок	< 1

## Зерновые / мука



Витамин K1  
(мкг/100 г)

Белый хлеб	< 1
Булгур	2
Гречка	7
Кукурузная каша	< 1
Кускус вареный	< 1
Льняное семя	5
Овсяная мука	4
Овсяные отруби	3
Овсяные хлопья	2
Пшеничная мука цельнозерновая	2
Пшеничная мука высших сортов	< 1
Пшеничные отруби	2
Пшеничный хлеб	5
Ржаная мука	50
Ржаная мука темная	6
Ржаной хлеб	3
Соевая мука обезжиренная	4
Хлеб многозерновой	30
Хлеб/булочки	9
Хрустящие хлебцы	13
Черный хлеб	3
Ячменная мука	2
Ячмень	1

## Рыба



Витамин K1  
(мкг/100 г)

Икра	0
Лосось	9
Макрель	7
Маринованная сельдь	48
Сельдь	15

## Мясо / птица / колбаса



Витамин K1  
(мкг/100 г)

Болонская колбаса в кольцах	13
Ветчина	15
Говядина	13
Говяжьи потроха	81
Докторская колбаса	9
Колбаска охотничья	13
Кордон блю	24
Корнд-биф	20
Котлеты	40
Куриная печень	80
Куриные яйца	9
Курятина	17
Кюфта	10
Ливерная колбаса	19
Мясной рулет	11
Мясной салат	61
Мясо ягненка	0
Печеночный паштет	51
Ромштекс	15
Салами	12
Сарделька боквурст	11
Сарделька братвурст	14
Свинина	18
Свиные потроха	61
Сервелат	14
Суджук	40
Телятина	13
Телячья печень	89
Фрикадельки	40

Витамин K1  
(мкг/100 г)

Судак	3
Тунец	1
Устрицы	< 1
Форель	8
Щука	8

# Горячая линия Marcumar® 0800 - 0700 800

(понедельник – пятница, 8:00 – 17:00, бесплатно)

Mylan Germany GmbH (A Viatris Company)  
Bad Homburg Branch Office  
Benzstraße 1, 61352 Bad Homburg, Germany  
[www.marcumar.de](http://www.marcumar.de) | [www.viatris.de](http://www.viatris.de)

© 2023



Mat.-No. 9100001799