

Pıhtılaşma önleyici ilaçlarla İyi yaşamak

Önemli konuların kısa özeti

Marcumar®



Bu, Marcumar® ürününe ilişkin bir hizmettir.



Sevgili Marcumar® kullanan hastamız,

Doktorunuz size Marcumar® yazdı. Elbette bu tedaviye ilişkin sorularınız olacaktır. Bu broşür vasıtasıyla en sık sorulan sorularınız için cevaplamak istiyoruz. Bunun yanı sıra hem tedavinize hem de hastalığınızla nasıl mücadele edeceğinize ilişkin önemli tavsiye ve bilgileri de burada bulabilirsiniz. Lütfen Marcumar® prospektüsünü de okuyunuz. Diğer sorularınız için lütfen sizi tedavi eden doktorunuza başvurunuz.

Neden Marcumar®?

Belli bazı hastalıklarda trombüs (damar içi kan pıhtılaşması) oluşumunun önlenmesi için doğal kan pıhtılaşmasının düşürülmesi gereklidir, örn.

- Tromboz ve/veya akciğer embolisinde
- Kalp ritmi bozukluklarında (atriyal fibrilasyon)
- Yapay kalp kapağı kullanımı durumunda
- Yüksek derecede tromboemboli komplikasyon riskinin mevcut olması halinde kalp krizinin uzun vadeli tedavisinde

Tedavinin süresi, hastalığa göre farklıdır ve doktor tarafından belirlenir. Trombozlu hastalarda ilacın alınması 6 ila 12 ay ile sınırlı olabilir, atriyal fibrilasyon veya yapay kalp kapakçığı durumunda ise hayat boyu tedavi gereklidir.

**Saygılarımızla,
Viatris Ekibiniz**

Kontrol ve dozaj



Gerekli olan Marcumar® dozu, çeşitli nedenlerden dolayı hastadan hastaya çok farklıdır ve tedavi süresi boyunca değişebilir.

Marcumar® dozajının en iyi şekilde ayarlanması için düzenli olarak kontrol edilmesi ve gözetilmesi bu nedenle önemlidir. Bunun için düzenli aralıklarla INR (International Normalized Ratio; eski adıyla: protrombin zamanı, PT) belirlenmelidir. INR, kanın ne kadar hızlı pıhtılaşmasına ilişkin bilgi verir. INR vasıtasıyla Marcumar®'in doğru dozu ve etkisi tespit edilebilir.

Bunun için tedavinizi yürüten doktorunuzda yaklaşık 4 ila 6 haftada bir sizden kan alınır ya da siz kendiniz "kan pıhtılaşması öz yönetimi" çerçevesinde (şeker hastalığı olan insanların kan şekerini kendileri ölçmesi gibi) INR değerini tespit edersiniz. Ancak bunun için bir eğitim gereklidir. Kan pıhtılaşması öz yönetimine ilgi duyuyorsanız lütfen doktorunuza danışınız. Sizi bu konuda memnuniyetle bilgilendirecektir.

Önemli not:

Lütfen düzenli olarak kontrol muayenelerine gidiniz. Kontrollerin sıklığını doktorunuz sizin için bireysel olarak belirler. Lütfen INR değerlerinizi ve hapların dozunu Marcumar® hasta günlüğüne yazınız. Bunu ve Marcumar® acil durum kimliğinizi daima yanınızda taşıyınız.

Marcumar® acil durum kimliğini ve Marcumar® hasta günlüğünü doktorunuz ya da eczanenizden edebilirsiniz.

Normalde INR değeri, optimal olarak 2,0 - 3,0 (mekanik yapay kalp kapağı olması halinde 2,0 - 3,5) tedavi aralığında olmalıdır. Ancak her hasta için kendisine özgü bir INR tedavi aralığı belirlenir.

Tedavi aralığı

Tedavi aralığı, bir yandan gerekli olan tıbbi kan pıhtılaşması engellemesini ve böylelikle tehlikeli kan pıhtılaşmalarına karşı korumayı sağlarken, diğer yandan ise kanama riskini mümkün olduğunca düşük bir seviyede tutar.

2,0 altındaki bir INR değeri, dozun düşük olduğu anlamına gelir → Dozun artırılması gereklidir

3,0 veya 3,5 üstünde bir INR değeri dozun çok yüksek olduğu anlamına gelir → Dozun düşürülmesi gereklidir

Yaralanmada/kanamada yapılması gerekenler



- Marcumar® kullanılması durumunda kanamanın durması uzun sürebilir.
- Küçük kesiklerde ve yaralanmalarda lütfen ilgili uzvunuzu yüksekte tutunuz, baskılı sargıyla sarınız, gerekirse soğutma uygulayınız.
- Büyük mor lekeler (hematomlar) durumunda gerekirse dışarıdan şişlik indiren ilaçlar (örn. Arnika) uygulayınız, fakat bu zorunlu değildir.
- Marcumar® kullanırken meydana gelen her türlü belirsiz ani kanama (örn. mesane veya bağırsaktan gelen kanama, vajinal kanama) hastalık olarak görülmeli ve doktora açıklığa kavuşturulmalıdır.
- Aşırı kanamalı yaralarda veya kesiklerde ve kafa yaralanmalarında lütfen derhal doktora ya da hastaneye gidiniz.
- Sıkça yaşanan burun kanamalarında lütfen KBB doktoruna danışınız, gerekirse iğne tedavisi veya diğer tedaviler mümkündür.
- Sıkça yaşanan diş eti kanamalarında lütfen diş doktoruna gidiniz. Yılda 2 – 3 defa profesyonel diş temizleme çoğunlukla faydalı olur, gerekirse paradontoz tedavisi de.

Beslenmede nelere dikkat edilmelidir?



Marcumar® kullanıyorsanız beslenmeniz açısından K vitamini oranına dikkat edilmesi önemlidir. Özellikle vitamin K1, doğal bir karşı etmen olarak Marcumar®'in pıhtılaşmayı önleyici etkisini azaltabilir. Dengeli beslenildiğinde ise etkisi düşüktür. Ancak yine de yüksek oranda vitamin K1 içeren gıdaları yalnızca az miktarlarda tüketmelisiniz.

Vitamin K1 hem hayvansal hem de bitkisel ürünlerde bulunur, özellikle de yeşil sebzelerde yüksek oranda mevcuttur. Yalnızca aşırı oranda tüketilmesi veya aşırı tek taraflı dengelessiz beslenme durumunda, yani yüksek miktarda vitamin K1 içeren gıdaların tüketimi halinde INR değerinin düşmesi ve PT değerinin yükselmesi meydana gelebilir.

Çok düşük miktarlı vitamin K1 diyeti yapılması gerekmez. Hatta salata ve sebze tüketiminin tamamen kesilmesi halinde vitamin K1 eksikliği, dalgalanmalı INR değerleri ve böylelikle Marcumar® dozlanmasında zorluklar oluşabilir. Düzenli olarak uygun miktarda, yaklaşık olarak eşit miktarda salata ve sebze yenerek günlük aynı miktarda vitamin K1 alımının sağlanması tavsiye edilir.

Lütfen bunları dikkate alınız:

- Lütfen vitamin K1 içeren multivitamin takviyelerinde dikkatli olunuz
- Yüksek dozlu bitkisel takviyelerden kaçınınız (örn. kurutulmuş bitkili), kararsızlık durumunda alıma başladıktan sonra INR değerini kontrol ediniz
- Beslenme değişikliği planlaması doktora danıştıktan sonra yapılmalıdır, ardından yoğun INR değeri kontrolleri

Bu broşürün sonunda sizin için örnek olarak seçilmiş bazı gıdaların vitamin K1 oranını listeledik. Bunun yanı sıra kitapçılardan temin edilebilen veya internetten edinilebilen daha detaylı bilgiler ve tablolar da beslenmenizi nasıl çeşitli ve buna rağmen vitamin K1 yönünden dengeli bir hale getirebileceğinizi öğrenmenize faydalı olabilir.

Diğer ilaçlarla etkileşim

(örn. ağrı kesiciler, antibiyotikler, kendinizin aldığı ilaçlar)

Diğer ilaçların alınması veya farklı bir medikasyon (kısa süreli de olsa; örn. antibiyotikler) INR değerinin değişmesine yol açabilir ve böylelikle dozlaşmanın buna uyarlanmasını gerekli kılabilir.



Unutmayınız:

- Tedavinizi yürüten doktorları (diş doktorunuzu da) Marcumar® tedaviniz hakkında bilgilendirin!
- Tedavinizi yürüten doktorunuzla istişare etmeden ek ilaçlar içmeyiniz (kendi aldığınız ilaçları veya bitkisel takviyeleri vs. de almayınız).
- Diğer medikasyonun değiştirilmesi durumunda kısa vadeli INR kontrolleri tavsiye edilir.
- “Asetilsalisilik (Aspirin)” etki maddesi içeren ağrı kesicileri almaktan kaçınınız. Bu etki maddesi, kan pıhtılaşmasını etkiler ve Marcumar® ile eş zamanlı alınması durumunda kanamalara yol açabilir.
- Ağrı kesicilere ilişkin eczanenize de danışınız. Parasetamol ise INR kontrolleri yapılarak kısa süreli olarak alınabilir.

Tatilde Marcumar®

Marcumar® kullanan hasta olarak aşağıdakilere uyarak sorunsuz bir şekilde tatile çıkabilirsiniz:

- INR değeriniz, tatile çıkmadan hemen önce ve döndükten kısa süre sonra - uzun süreli tatillerde yolda da - tespit edilmelidir. İklim ve beslenme değişiklikleri, INR değerinin kısa süreli olarak dalgalanmasına yol açabilir.
- Lütfen Marcumar® acil durum kimliğinizi, Marcumar® hasta günlüğünü ve yeterli miktarda Marcumar® ilacını yanınızda, uçak seyahatlerinde el bagajınızda bulundurunuz.



Kadınlara özel bilgiler



Marcumar® hamilelik esnasında çocuğa zarar verebilir, özellikle de bu ilacın gebeliğin 6. – 9. haftalarında alınması halinde.

Unutmayınız:

Bu nedenle Marcumar® alınırken hamile olmadığınızdan kesinlikle emin olunuz. Lütfen gebelikten korunmayı doğru yapınız! Kadın doktorunuz size mevcut olanaklarınıza ilişkin memnuniyetle bilgi verecektir!

Marcumar® bazı durumlarda aylık kanamaları arttırabilir. Sizde bu durum mevcut olursa lütfen bu konuda kadın hastalıkları doktorunuzla görüşünüz. Yüksek aylık kanamaları etkilemek için çeşitli yollar bulunmaktadır. Kanın demir değerini (ferritin değeri) de düzenli olarak kontrol ettirmelisiniz.

Alkol ve nikotin



Alkol, Marcumar®'ın tesirini etkiler:

Bir defalık tüketim, pıhtılaşma önleyici etkisini arttırır. Düzenli tüketim durumunda ise Marcumar®'ın etkisi azalmış olabilir. Alkol tüketmekten kaçınınız!

Nikotin INR değerini etkilemez. Yine de sigara damar düşmanıdır ve Marcumar® kullanan hastalar için şunlar geçerlidir: En iyisi sigarayı bırakmanızdır!

Marcumar® nasıl ve ne zaman alınır?

En güvenli olanı Marcumar®'ın günün hep aynı saatinde alınmasıdır. Pratik nedenlerden dolayı günlük doz, akşam yemeğinden sonra alınmalıdır. Bunun için hapları çiğneme-den bir miktar sıvı ile yutunuz.

Seçilmiş bazı gıdaların vitamin K1 oranı

Meyve / Güney meyveleri



	100 g başına µg vitamin K1
Ahududu	10
Ananas	< 1
Armut	5
Avokado	21
Bektaşi üzümü	10
Böğürtlen	9
Çarkıfelek meyvesi	< 1
Çilek	5
Dut	8
Elma	4
Elma püresi	< 1
Elma suyu	< 1
Erik	8
Hurma	3
İncir	5
Kavun	< 1
Kayısı	3
Kırmızı frenk üzümü	11
Kivi	40
Kurutulmuş muz	27
Kuşburnu	92
Liçi	< 1
Limon / misket limonu	< 1
Mango	4
Nar	16
Papaya	3
Portakal	4
Ravent	29
Şeftali	2
Siyah frenk üzümü	30
Taze muz	< 1
Trabzon hurması	3
Tüysüz şeftali	2
Üzüm	15
Vişne	2
Yaban mersini	12
Zeytin	1

Sebze / Bakliyat



	100 g başına µg vitamin K1		100 g başına µg vitamin K1
Bayır turpu	50	Lahana turşusu	8
Beyaz fasulye	90	Marul	103
Beyaz lahana	76	Maydanoz	421
Beyaz şalgam	2	Maydanoz kökü	50
Biber	11	Mercimek	123
Brokoli	155	Mısır	3
Brüksel lahanası	177	Nohut	264
Çin lahanası	80	Patates	2
Domates	6	Patlıcan	4
Enginar	15	Pazı	414
Fesleğen	415	Pırasa	47
Frenk hindibası	200	Ravent	11
Frenk soğanı	380	Rezene	240
Göbek marul	112	Roka	109
Havuç	15	Sakız otu	40
Havuç	15	Salatalık	13
Hindiba	200	Salça	108
Ispanak	483	Şampinyon	14
Kabak	11	Semizotu	381
Karahindiba yaprağı	778	Soya fasulyesi	39
Karnabahar	16	Su teresi	250
Kavrulmuş soğan	265	Tatlı patates	2
Kaynatılmış soya filizleri	71	Taze bezelye	29
Kereviz	29	Taze fasulye	47
Kereviz kökü	41	Taze mantar	15
Kereviz sapı	29	Taze soğan	1
Kırmızı lahana	25	Tere	542
Kırmızı pancar	5	Tere	60
Kırmızı turp	50	Turp	< 1
Kıvırcık lahana	67	Üzüm yaprağı	109
Kuru bezelye	81	Yabani havuç	1
Kurutulmuş mantar	156	Yapraklı sebze	280
Kuşkonmaz	39	Yer lahanası	7
Kuzu marulu	200	Yeşil fasulye	25
		Yeşil lahana	705

Süt / Süt ürünleri



100 g başına
µg vitamin K1

Ayran	1
Berrak tereyağı	7
Çeşitli peynir türleri	20-35
Ekşi krema	20
İnek sütü	< 1
Kefir	2
Koyun peyniri	30
Krem şanti	30
Margarin	51
Mozzarella	20
Orta yağlı kuark	23
Otlı tereyağı	112
Smetana	30
Süzme peynir	< 1
Tereyağı	7
Yağlı kuark	50
Yağsız kuark	1
Yayık ayranı	1
Yoğurt	< 1

Katı ve sıvı yağlar



100 g başına
µg vitamin K1

Aspir yağı	11
Ayçiçeği yağı	10
Badem yağı	8
Buğday özü yağı	25
Ceviz yağı	15
Fıstık yağı	1
Hindistan cevizi yağı	10
Kabak çekirdeği yağı	112
Kakao yağı	15
Kolza yağı	72
Mısır özü yağı	31
Palmye yağı	8
Pirinç yağı	25
Soya yağı	184
Susam yağı	10
Üzüm çekirdeği yağı	280
Zeytinyağı	33

Tahıllar / Un



100 g başına
µg vitamin K1

Arpa	1
Arpa unu	2
Beyaz buğday unu	< 1
Beyaz ekmeç	< 1
Buğday ekmeçi	5
Buğday kepeçi	2
Bulgur	2
Çavdar ekmeçi	3
Çavdar unu	50
Çıtır ekmeç	13
Çok tahıllı ekmeç	30
Ekmeç	9
Esmer ekmeç	3
Kara buğday	7
Kara çavdar unu	6
Keten tohumu	5
Mısır unu	< 1
Pişmiş kuskus	< 1
Tam tahıllı buğday ekmeçi	2
Yağsız soya unu	4
Yulaf ezmesi	2
Yulaf kepeçi	3
Yulaf unu	4

Et / Kanatlılar / Sucuk



100 g başına
µg vitamin K1

Avcı sosis	13
Bockwurst (Alman sosisi)	11
Bolonya sosisi	13
Cervelat sucuğu	14
Çiğer salamı	19
Cordon bleu	24
Dana çiğeri	89
Dana eti	13
Doktor sosis	9
Domuz eti	18
Domuz sakatat	61
Et salatası	61
Etlı peynir	11
Jambon	15
Karaciğer ezmesi	51
Kızarmış sucuk	14
Köfte	40
Köfte	10
Konserve siğir eti	20
Kotlet	40
Kuzu	0
Salam	12
Siğir bifteçi	15
Siğir eti	13
Siğir sakatat	81
Sucuk	40
Tavuk çiğeri	80
Tavuk eti	17
Tavuk yumurtası	9

Diğer gıdalar



100 g başına
µg vitamin K1

Antep fıstığı	60
Ayçiçeği çekirdeçi	2
Baharatlı çörek	16
Bal	25
Bisküvi kurabiye	35
Cacık	55
Çam fıstığı	54
Ceviz	3
Fındık	9
Fındıklı pasta	25
Fıstık ezmesi	< 1
Humus	3

100 g başına
µg vitamin K1

Izgara sosu	36
Kabak çekirdeçi	7
Kaju çekirdeçi	26
Karabiberli fındık	17
Mayalı hamur	13
Müsli	32
Patates çipsi	23
Sarımsak tozu	< 1
Susam	2
Taze sarımsak	2
Üzüm suyu	< 1
Yosun	300

Balık



100 g başına
µg vitamin K1

Alabalık	8
Havyar	0
İstiridye	< 1
Ringa balığı	15
Ringa balığı rulosu	48

100 g başına
µg vitamin K1

Somon	9
Sudak balığı	3
Ton balığı	1
Turna balığı	8
Uskumru	7

Marcumar[®] Çağrı Merkezi 0800 - 0700 800

(Pazartesi - Cuma günleri, saat 08:00 - 17:00 ücretsiz)

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

© 2023



Mat.-No. 9100001798