

TIETO TAUSTALLA
OLEVASTA
SAIRAUDESTA

MAREVAN-
HOIDON TAVOITE

MUU
LÄÄKEHOITO

INR-
VERIKOKEET

MAREVAN- lääke

ITSETARKKAILU

ENNEN
ENSIMMÄISTÄ INR-
KOETTA YHTEYS
PERUSTERVEYDEN-
HUOLTOON

- mistä tarvitset tietoa?

RUOKAVALIO

MAREVAN-KORTTI

YKSILÖLLINEN
LÄÄKEANNOSTELU

Marevan® (varfariini) potilasohje MAREVAN® (varfariini)

Lääkärisi on määrännyt sinulle verenohennuslääkitykseksi **MAREVAN® 3 mg** (sininen) tai **Marevan forte® 5 mg** (punainen) tabletti. Verenohennuslääkitystä tarvitaan jo syntyneen verihyytymän hoitoon ja/tai uuden hyytymän muodostumisen ehkäisemiseksi. Marevan-hoidon aiheita ovat esimerkiksi:

- sydämen rytmihäiriöt, erityisesti eteisvärinä ("flimmeri")
- läppäviat tai mekaaninen sydämen tekoläppä
- eräät synnynnäiset tai hankitut veren hyytymistä lisäävät sairaudet
- keuhko- tai laskimoveritulppa
- valtimoveritulppa

Hoidon tehoa seurataan INR-verikokeella. Se kuvaa veren hyytymisaikaa. Hoitotaso on yleensä INR 2-3. **Jos INR nousee yli hoitotason, vuotovaara lisääntyy. Jos INR laskee alle hoitotason, tukoriski lisääntyy.** Verikoe voidaan ottaa mihin aikaan päivästä tahansa, riippumatta ruokailusta tai lääkkeenotosta. Hoidon alussa INR määritetään muutaman päivän välein ja mikäli sopiva Marevan-annostus löytyy, koevälejä pystytään usein harventamaan 4-8 viikkoon. Ylimääräisiä INR-kokeita tarvitaan esimerkiksi muun lääkityksen tai ruokavalion muuttuessa.

Marevan-hoidon tarkempaa ohjausta ja INR-seurannan järjestämistä varten, ota yhteys omaan terveyskeskukseen.

Saat terveyskeskuksestasi jatko-ohjeistuksen käytännön asioihin liittyen. Samalla sieltä tehdään keistolähete laboratorioon. Tämän sairaalajakson jälkeen saat Marevan-hoitoon liittyen tarvittaessa ohjausta omassa terveyskeskuksessa sairaanhoitajan luona. Voit ottaa tämän ohjepaperin mukaan mennessäsi hoitajan vastaanotolle.

Terveyskeskus: _____

Sairaanhoitaja/sydäntukihoitaja: _____

Terveysaseman lääkäri tai sairaanhoitaja määrittelee Marevan-annostuksen INR-arvon perusteella. Lääkkeen tarve vaihtelee eri ihmisillä ja eri tilanteissa. Kirjaa saamasi INR-arvo, annosteluohje sekä seuraavan kontrollin ajankohta seurantakorttiin. Lääkeannos otetaan kerran päivässä. Valitse lääkkeenottoaika sellaiseksi, että muistat ottaa sen säännöllisesti joka päivä. Jos unohdat ottaa annoksen, tarkista ohjeet pakkausselosteesta Jos Marevan-annostasi muutetaan muualla, esimerkiksi sairaalahoidon aikana, ilmoita siitä aina hoitopaikkaasi..

Vuosittain suositellaan tarkistettavaksi verenpaine, perusverenkuva, munuais- ja maksa-arvot sekä hoidon toteutumista kuvaava TTR-arvo (aika, jonka INR on ollut hoitotasolla).

Ruokavalio

Marevan-lääkitystä käyttävät voivat syödä aivan normaalisti. Hoidon aikana pyritään löytämään tasapaino ruoasta (pääasiassa kasviksista) saatavan K-vitamiinin ja lääkkeen tehon välillä.

Tasainen ja runsas K-vitamiinin määrä auttaa pitämään INR-arvon hoitotasolla ja on tärkeä myös luuston terveydelle.

On tärkeää syödä monipuolisesti ja terveellisesti (sydänystävällinen ruokavalio) käyttäen vihanneksia, juureksia, hedelmiä ja marjoja päivittäin suurin piirtein sama määrä. Mikäli ennen hoitoa ruokavalioon on kuulunut niukasti kasviksia, niiden käyttöä lisätään.

K-vitamiinin saanti voi nousta liiksi käytännössä vain, jos syödään selvästi tavanomaista suurempia annoksia runsaasti K-vitamiinia sisältäviä **tummanvihreitä lehtikasviksia** (mm. kaalit, pinaatti, nokkonen). K-vitamiinia on runsaasti myös useissa **maustevihanneksissa** (mm. basilika, korianteri, persilja, ruohosipuli, tilli, vihanneskrassi), mutta mausteenomaisissa määrissä niiden käyttöön ei tarvitse kiinnittää huomiota. Kasvien kypsentyminen tai pakastaminen ei vaikuta niiden K-vitamiinipitoisuuteen. Jos satoaikana syö kasviksia tai marjoja tavanomaista runsaammin, INR-mittauksia on hyvä tihentää. **Greippi, granaattimena, karpalo ja tyrni** vaikuttavat lääkkeen tehoon jo melko pieninä annoksina, joten niitä ei suositella käytettäväksi hoidon aikana.

Rasvainen kala-ateria 2-3 kertaa viikossa (annos 150g /ateria) tukee sydänterveyttä turvaamalla omega-3 rasvahappojen saannin. Kalaöljyvalmistetta voi käyttää, jos jostain syystä ei voi syödä kalaa ja on todettu valtimotauti, katso tarkemmin kohta "muut lääkkeet ja luontaistuotteet".

Tilapäinenkin runsas alkoholin käyttö voimistaa lääkkeen vaikutusta. Satunnainen alkoholin kohtuukäyttö (1-2 ravintola-annosta vuorokaudessa) ei vaikuta lääkehoidon tehoon. Alkoholia pitää välttää kokonaan, jos potilaalla on alkoholin aiheuttama sydänsairaus tai jokin maksasairaus.

Muut lääkkeet ja luontaistuotteet

- Kerro aina lääkärille, hammaslääkärille, hoito- ja apteekkihenkilökunnalle, että käytät Marevania.
- Kerro myös muista käyttämästäsi lääkkeistä ja itsehoitovalmisteista, sillä ne saattavat vaikuttaa veren hyytymiseen ja niillä voi olla yhteisvaikutuksia Marevanin kanssa.
- INR tulisi mitata aina noin viikon kuluttua lääkemuutoksista (aloitus, lopetus tai annosmuutos), jotta mahdolliset yhteisvaikutukset huomataan ajoissa.
- Parasetamoli (esim. Panadol[®], Pamol[®], Para-Tabs[®]) on turvallinen kipu- ja kuumelääke, mutta INR-seurantaa on tihennettävä, jos tarvitaan isoja annoksia tai käyttö pitkittyy.
- Asetyyli- ja salisyylihappoa sisältävät lääkkeet (esim. Aspirin[®], Disperin[®], Primaspan[®], Finrexin[®]) lisäävät vuotoaaraa, eikä niitä ei pidä käyttää Marevanin kanssa, ellei lääkäri toisin määrää.
- Tulehduskipulääkkeet (esim. Burana, Ibumax, Ibuxin, Ketorin, Voltaren, myös geelit) voivat lisätä vuotoaaraa yhteiskäytössä Marevanin kanssa.
- Luontaistuotteet, rohdosvalmisteet, ravintolisät ja yli päivittäisen saantisuosituksen nautitut vitamiinivalmisteet saattavat vaikuttaa hyytymistasapainoon, eikä niitä siksi suositella käytettäväksi Marevan-hoidon aikana. Näitä ovat esimerkiksi ginseng, gojimarja, inkivääri-, tyrni- ja valkosipulivalmisteet, neidonhiuspuu, mäkikuisma, punariisi ja ubikinoni (Q10).
- Kalaöljyvalmisteiden päivittäisen käytön ei tule ylittää suosituksia (keskimäärin 1g/pv). Liiallinen kalaöljyn saanti voi vaikeuttaa hoitotasapainon saattamista. Mikäli käytössä on myös asetyyli- ja salisyylihappoa (esim. Primaspan, Aspirin Cardio), kalaöljyvalmisteiden käytöstä tulee aina neuvotella hoitavan lääkärin kanssa.

Muuta huomioitavaa

Aktiivinen laihduttaminen vaikuttaa K-vitamiinin saantiin ja imeytymiseen. Sen vuoksi INR-arvon tarkka seuranta on laihduttamisen aikana tarpeen.

Muita INR-tasoon vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi tupakointi, munuaisten ja sydämen vajaatoiminta sekä tulehdussairaudet.

Ota yhteys hoitopaikkaasi, jos:

- saat vamman pään, kaulan, selän tai vartalon alueelle
- sinulle tulee äkillistä tai erityisen voimakasta mahakipua tai päänsärkyä
- yleistilasi heikkenee
- ulosteesi muuttuvat mustiksi tai ilmenee poikkeavaa verenvuotoa peräsuolesta
- virtsasi värjäytyy punaiseksi
- ikenistä tai nenästä tulee voimakasta verenvuotoa
- saat mustelmia poikkeuksellisen helposti tai pienetkin naarmut vuotavat pitkään
- sinulle tulee äkillinen voimakas ripuli tai muu tulehdussairaus
- verenpaineesi on korkea
- suunnittelet raskautta tai huomaat olevasi raskaana
- sinulle suunnitellaan toimenpidettä tai leikkausta