

MIGOTANIE PRZESIONKÓW – ZALECENIA DLA PACJENTÓW

1. Migotanie przedsionków to najczęściej występujące zaburzenie rytmu serca, szczególnie często występuje u osób po 80. roku życia. Dotyczy przede wszystkim pacjentów, u których wcześniej stwierdzono inne choroby układu sercowo-naczyniowego, takie jak nadciśnienie tętnicze czy choroba wieńcowa.
2. Najczęstszym objawem migotania przedsionków jest uczucie przyspieszonego, nierównego bicia serca (kołatanie serca).
3. Jeżeli uczuciu kołatania serca towarzyszy silna duszność lub ból w klatce piersiowej – wezwij pogotowie.
4. Jeżeli z powodu migotania przedsionków przyjmujesz warfarynę lub acenokumarol, pamiętaj o systematycznych kontrolach wskaźnika INR. Wartość tego wskaźnika powinna wynosić około 2,5 (za terapeutyczne uznaje się wartości pomiędzy 2,0–3,0), chyba że Twój lekarz zalecił inaczej.
5. Przyjmuj zleconą przez lekarza dawkę leku zawsze o stałej porze.
6. Nie sumuj dawek pominiętych, gdyż prowadzi to do niebezpiecznej kumulacji leku we krwi.
7. Zapamiętaj, jaki powinien być Twój INR w czasie leczenia.
8. Jeśli w trakcie przyjmowania warfaryny/acenokumarolu wartość INR jest poniżej 2, oznacza to, że krew jest „zbyt gęsta”. Stwarza to ryzyko powstawania skrzepin i groźnych dla życia powikłań zakrzepowo-zatorowych. Skontaktuj się z lekarzem i poproś o zmianę dawkowania leku.
9. Jeśli w trakcie przyjmowania warfaryny/acenokumarolu INR jest zbyt wysokie (powyżej 3) lub jeśli występują u Ciebie częste krwawienia z nosa, krwawienia z dróg rodnych, czerwone zabarwienie moczu, świeża krew w stolcu lub czarne stolce, zgłoś się do lekarza i poproś o zmianę dawkowania leku.
10. Jeśli przyjmujesz jeden z leków przeciwkrzepliwych nowej generacji, pamiętaj, że nie wolno ci zapominać o systematycznym ich stosowaniu. Leki te mają krótki okres działania, jeśli zapomnisz 1–2 dawek, przestajesz być chroniony przed powikłaniami migotania przedsionków. Pamiętaj również, że nowe leki też mogą powodować powikłania krwotoczne – w przypadku wystąpienia opisanych powyżej objawów, zgłoś się koniecznie do lekarza.
11. W trakcie leczenia unikaj urazów, szczególnie głowy, klatki piersiowej i jamy brzusznej.

12. Nie zażywaj żadnych nowych leków bez porozumienia z lekarzem, zwłaszcza niebezpieczne są dla Ciebie: aspiryna, leki przeciwbólowe oraz antybiotyki. W razie konieczności możesz zażyć paracetamol
13. Spożywaj zawsze podobną ilość mięsa, warzyw i owoców. Gwałtowne zmiany diety wpływają na poziom wskaźnika INR.
14. W trakcie leczenia nie spożywaj alkoholu, gdyż nasila on działanie leku i może spowodować krwawienie.
15. Noś przy sobie informację o leczeniu przeciwkrzepliwym np. w portfelu lub bransoletkę z informacją. Koniecznie dołącz do niej dokument z oznaczoną grupą krwi.
16. Jeśli jesteś w ciąży lub ją planujesz, koniecznie poinformuj o tym lekarza.

Preparaty, na które należy zwrócić uwagę to popularne suplementy diety.

*Przyjmowanie **antykoagulantów** jednocześnie z niektórymi suplementami i preparatami witaminowymi może doprowadzić do poważnych powikłań zagrażającym zdrowiu i życiu. **Dlatego lekarz powinien wiedzieć o wszystkich lekach i suplementach przyjmowanych przez pacjenta.***

Produkty, które należy ograniczać w trakcie przyjmowania Acenokumarolu i Warfaryny, zawierają duże ilości witaminy K:	Produkty, ubogie w witaminę K, uznawane za bezpieczne w diecie, niektóre zawierają również potas potrzebny do zwalczania arytmii
• brokuły i kiełki brokułów • brukselka • sałata masłowa, rukola • szczypiorek • bazylia suszona i świeża • szpinak • rzeżucha • jarmuż • botwinka • natka pietruszki świeża i suszona • śliwki suszone • kiwi • rabarbar • borówki • awokado • jeżyny • suplementy diety zawierające witaminę K Należy ograniczyć tłuste produkty pochodzenia zwierzęcego: • nabiał pełnotłusty • tłuste mięso • wątróbka • smalec, słoninę • przetwory mięsne, takie jak salami, pasztety • tłuszcze trans, które znajdują się głównie w utwardzanych olejach roślinnych (twarde margaryny wykorzystywane do produkcji wyrobów cukierniczych) Do najbardziej popularnych roślin wykorzystywanych jako zioła czy przyprawy, które w trakcie leczenia należy ograniczać zalicza się: • imbir • szalwię • rumianek • arcydzięgiel • miłorząb japoński • czosnek • koniczynę łąkową • nostrzyk • kozieradkę pospolitą	• kukurydza • grzyby • kalarepa • rzepa • buraki • dynia • rzodkiewka • ziemniaki • bakłażan • fasola • papryka czerwona • soczewica • ciecierzycy • ogórek zielony bez skórki • pomidor • marchew • groch suchy i zielony groszek • seler korzeniowy • mandarynka • pomarańcza • cytryna • arbuz • banan • jabłko bez skórki • brzoskwinia • nektarynka • morela • banan • truskawki • maliny • wiśnie Dodatkowo w diecie powinny się znaleźć : • chude mięso (cielęcina, kurczak, indyk), chude wędliny (połędwica), ryby: dorsz, szczupak, pstrąg • pieczywo pełnoziarniste, razowe, żytnie, kasza gryczana, jaglana, pęczak, płatki owsiane • chude mleko, przetwory mleczne i jajka