

- ▶ Tragen Sie immer eine Notfall-Karte in der Brieftasche bei sich - Sanitäter oder Notärzte wissen im Notfall dann schnell Bescheid.
- ▶ Melden Sie sich umgehend bei Ihrem Hausarzt, wenn es zu stärkeren Blutungen kommt; wenn Sie unter plötzlichen massiven Nackenschmerzen oder unter Sehstörungen leiden
- ▶ Halten Sie den Termin für die nächste INR-Kontrolle streng ein.
- ▶ Nehmen Sie die Marcumar®-Tabletten immer zur selben Tageszeit - möglichst am späten Nachmittag- ein. Wenn nach der INR-Kontrolle die Dosis verändert werden soll, kann man so noch am selben Tag reagieren.
- ▶ Informieren Sie sich, wenn Sie eine künstliche Herzklappe haben, über die Möglichkeit zur INR - Selbstmessung.
- ▶ Bei vielen Medikamente kann die Phenprocoumon-Wirkung abgeschwächt oder verstärkt werden. Weisen Sie jeden Arzt, der Ihnen ein Medikament verschreiben will, darauf hin, dass Sie gerinnungshemmende Mittel einnehmen.
- ▶ Sagen Sie dies auch dem Apotheker, wenn Sie ein rezeptfreies Arzneimittel kaufen wollen - auch pflanzliche Medikamente wie z.B. Johanniskraut können die Marcumar®-Wirkung erheblich stören.
- ▶ Nehmen Sie keine Stärkungs-, Aufbau- oder Vitaminpräparate ein. In Deutschland gibt es praktisch keinen Vitaminmangel. Die entsprechenden Präparate können ebenfalls die Phenprocoumon-Wirkung beeinträchtigen.

## Was tun?

Grund für Ihre Behandlung:

Ihre Ziel-INR:

---



---



---



---

Diese Patienteninformation beruht auf einer Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin. Sie wurde überreicht durch:

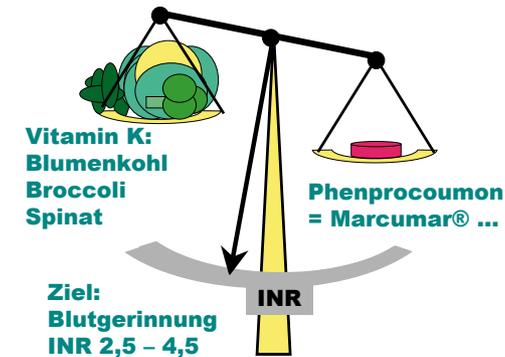
Arztstempel und Unterschrift



DEGAM-Leitlinie  
 „Kardiovaskuläre Prävention“

## Gerinnungshemmung

(Phenprocoumon = Falithrom®, Marcoumar®, Marcumar®, Marcouphen® oder Phenproratio®, Coumadin®)



## Wer braucht Tabletten zur Hemmung der Blutgerinnung?

Menschen, die durch Thrombosen oder Embolien besonders bedroht sind:

- ▶ bei künstlicher Herzklappe und manchen Herzklappenfehlern
- ▶ nach Thrombose und Lungenembolie
- ▶ bei Durchblutungsstörungen (z.B. „Raucherbein“)
- ▶ bei Vorhofflimmern (unregelmäßiger Herzschlag)

## Warum?

Zur Vermeidung von Thrombosen, Embolien und Schlaganfällen.

Bei Vorhofflimmern und an künstlichen Herzklappen bilden sich leicht Blutgerinnsel, die aus dem Herzen herausgeschwemmt werden und die Durchblutung von wichtigen Organen behindern können (z.B. Schlaganfälle). Phenprocoumon kann dieses Risiko bei manchen Patienten noch besser als ASS (z.B. Aspirin®) senken - beinahe um 2/3. Je höher das Risiko für einen Schlaganfall, um so eher überwiegt der Nutzen das Blutungsrisiko.

Laut Statistik müssen zwischen 12 und 32 Patienten mit Vorhofflimmern ein Jahr lang Marcumar® o.ä. einnehmen, damit bei einem von ihnen ein Schlaganfall verhütet wird.

### Wie wirkt Phenprocoumon/Marcumar®?

Viele der für die Gerinnung erforderlichen Bestandteile des Blutes werden unter Mitwirkung von Vitamin K in der Leber gebildet. Phenprocoumon (z.B. in Marcumar®) ist Gegenspieler des natürlichen Vitamin K und hemmt deswegen die Blutgerinnung. Andererseits können hohe Mengen Vitamin K in der Nahrung oder in Vitamintabletten die Medikamentenwirkung abschwächen oder sogar aufheben.

**Besonders viel Vitamin K ist enthalten in:**

- ▶ grünem Gemüse wie Spinat, Erbsen und Bohnen
- ▶ Kohlsorten wie Brokkoli, Blumen-, Rosen-, Grün- und Braunkohl
- ▶ Feldsalat und Spargel
- ▶ Leber



**TIPP:** Für stabile Gerinnungswerte entweder keine großen Mengen Vitamin K-reicher Lebensmittel essen, oder aber gleichmäßig hohe Mengen von Vitamin K durch eine höhere Dosierung von Medikamenten ausgleichen. Meiden Sie größere Mengen Alkohol - mäßiger Konsum ist kein Problem.

**Achtung:** bei Durchfallkrankheiten oder beim Fasten (z.B. Ramadan) kann es starke INR-Schwankungen geben. Melden Sie sich bald bei uns zur Blutkontrolle.

### Wie dosieren? - Individuell, je nach Blutwert!

Über- oder Unterdosierungen müssen durch regelmäßige Blutkontrollen vermieden werden - dann wird die Dosis angepasst. Das verlässlichste Maß ist die INR; ein Wert von 2 bedeutet eine Verdoppelung der Zeit, bis das Blut gerinnt.

(Der sogenannte Quick-Wert sinkt dagegen, je stärker die Blutgerinnung gehemmt wird. Der INR-Wert ist genauer. Darum wird er inzwischen häufiger verwendet.)

Stärkere Schwankungen der INR sollten unbedingt vermieden werden, denn bei einer INR unter 1,8-1,9, droht z.B. bei Vorhofflimmern ein Schlaganfall durch Blutgerinnsel, die sich im unregelmäßig zusammenziehenden Herz-Vorhof bilden können. Dagegen steigt bei einer INR über 4,5 die Gefahr von Blutungen stark an. **Meist wird eine INR von 2-3 angestrebt, bei künstlicher Mitralklappe eine INR von 3-4. Die Dauerdosis individuell schwankt meist zwischen ¼ bis 2 Tabletten pro Tag.**

**Die Häufigkeit der Kontrollen hängt von den Werten ab - anfangs muss häufiger gemessen werden - bei stabilen Werten reicht es alle 3-4 Wochen.**

### Welche Risiken? Verstärkte Blutungsneigung

Das Hauptproblem von Phenprocoumon liegt in der Wirkweise begründet. Bei Überdosis kann es zu Blutungen kommen; bei Verletzungen blutet es länger, Blutergüsse und Schwellungen werden entsprechend größer. Bei Nasen- oder Zahnfleischbluten, blutigem Urin oder Stuhlgang sollte umgehend eine Kontrolle der INR erfolgen. In einigen Fällen können bei gleichzeitiger Sonnenbestrahlung Hautveränderungen auftreten.

### Wer sollte kein Phenprocoumon erhalten?

- ▶ Wer mehrfach blutende Magengeschwüre hatte
- ▶ wer bereits an einer Störung der Blutgerinnung leidet
- ▶ wer dauerhaft einen Blutdruck über 160 mm Hg und
- ▶ wer ein Alkohol-Problem hat.
- ▶ Wenn regelmäßige Laborkontrollen oder Medikamenteneinnahme nicht gewährleistet sind.

Wer Schmerzmittel einnimmt, die den Magen belasten können, sollte zusätzlich ein Mittel einnehmen, das den Magen schützt.

### Welche Empfehlungen? Alternativen/Hilfen

- ▶ Lassen Sie sich keine Spritzen in einen Muskel oder in ein Gelenk geben - das Risiko von Blutungen ist meist nicht gerechtfertigt. Impfungen können auch unter die Haut gespritzt werden.
- ▶ Sagen Sie Ihrem Zahnarzt oder einem Operateur rechtzeitig Bescheid, dass Sie Marcumar® einnehmen. Ein Zahn kann notfalls auch unter Einnahme von Phenprocoumon gezogen werden - besser ist aber die kurzzeitige kontrollierte Reduzierung der Tablettendosis unter ärztlicher Anleitung und Kontrolle.