

Behandeling met antistollingsmiddelen

▶ **WAT IS STOLLING?**

▶ **HOE WERKEN ANTISTOLLINGSMIDDELEN?**

▶ **HOE DE STOLLINGSGRAAD OPVOLGEN?**

▶ **HOE DE MEDICATIE INNEMEN?**

⌚ **WANNEER NAAR UW HUISARTS EN APOTHEKER?**

⌚ **WAT BEÏNVLOEDT DE BEHANDELING?**

⌚ **WELKE VOORZORGSMATREGELEN MOET U NEMEN?**

⌚ **WAT DOET U BIJ VERWONDING?**

⌚ **WAT BIJ VERGETEN MEDICATIE?**

⌚ **WAT DOET U OP REIS?**



Om de vorming van bloedklonters te voorkomen is het soms noodzakelijk om antistollingsmiddelen in te nemen. Belangrijk hierbij is dat u deze medicatie inneemt zoals voorgeschreven en u regelmatig de stollingsgraad in uw bloed laat controleren.

Wat is stolling?

Het bloed stroomt als een vloeistof door onze bloedvaten. Bij een verwonding gaat het bloed stollen om te voorkomen dat een kleine verwonding een dodelijke bloeding zou veroorzaken. Wanneer stolling optreedt zonder een verwonding, dan kan dit leiden tot een beroerte of longembolus.

Hoe werken antistollingsmiddelen?

In sommige omstandigheden kunnen onnodig bloedklonters gevormd worden. De schadelijke effecten hiervan worden voorkomen door antistollingsmiddelen in te nemen. Schadelijke effecten die al opgetreden zijn (zoals een longembolus of diepe veneuze trombose), worden behandeld met antistollingsmiddelen. Antistollingsmiddelen worden ingenomen om de stolling in het bloed te verminderen door in te werken op een onmisbaar deel van het proces: vitamine K.

Hoe wordt de stollingsgraad opgevolgd?

Aan de hand van een regelmatige bloedafname wordt de stollingsgraad gemeten. De stollingsgraad in uw bloed wordt uitgedrukt door een getalwaarde, de INR. Meestal wordt gestreefd de INR op 2,5 te krijgen en mag ze niet minder zijn dan 2 en niet meer dan 3.

Bij een INR hoger dan 3 is het bloed te veel verdund ('te dun') en bestaat er een bloedingsrisico. Bij een INR lager dan 2 is het bloed te weinig verdund ('te dik') en verhoogt de kans op bloedklonters.

In het begin moet men regelmatig uw INR controleren (1 tot 2 x per week) totdat men de juiste dosis gevonden heeft. Nadien blijven regelmatige controles noodzakelijk (meestal maandelijks), want er zijn veel redenen waarom de INR kan ontregelen, ook bij een al lang bestaande behandeling. De resultaten en de medicatiedosis worden in een tabel genoteerd, samen met de datum van de volgende controle.

Hoe wordt de medicatie ingenomen?

Neem de medicatie altijd in zoals uw huisarts ze voorgeschreven heeft, volgens de aangegeven dosis voor elke dag van de week. U neemt deze medicatie het best 's avonds in. Als u dan 's morgens uw bloed laat controleren, dan kan eventueel dezelfde avond de dosis nog worden aangepast. Verander nooit de dosis zonder het akkoord van uw huisarts. Een slecht aangepaste therapie kan tot gevaarlijke gezondheidsproblemen leiden. Vraag aan uw huisarts een kopij van het schema om de dosis aan te passen.

Behandeling met antistollingsmiddelen

Wanneer moet u naar uw huisarts en apotheker?

Als u de medicatie inneemt zoals de huisarts ze heeft voorgeschreven, zullen er waarschijnlijk nooit problemen optreden en kunt u een perfect normaal leven leiden. Toch zijn er bepaalde tekens die erop kunnen wijzen dat uw bloed te sterk ontstold is (dit wordt ook wel eens 'te dun geworden' bloed genoemd). Deze tekens zijn:

- ▶ een rode of donkerbruine kleur van de urine,
- ▶ een donkerbruine of zwarte kleur van de stoelgang,
- ▶ overdreven bloedverlies tijdens de menstruatie,
- ▶ het frequent optreden van blauwe plekken.

Ga na of u de medicatie correct ingenomen hebt, of u de laatste dagen medicatie ingenomen hebt die u niet gewoon bent te nemen en raadpleeg meteen uw huisarts.

Welke factoren beïnvloeden de behandeling?

NIET-CORRECTE DOSIS

Een niet-correcte dosis van antistollingsmiddelen is de grootste oorzaak van een ontregeling van de medicatie.

GELIJKTIJDIGE INNAME VAN ANDERE MEDICATIE

Telkens u nieuwe medicatie inneemt, moet u de huisarts of apotheker melden dat u antistollingsmiddelen neemt. Soms zal dan de dosis van de antistollingsmiddelen aangepast moeten worden. Deze nieuwe medicatie kan immers het antistollingseffect versterken of verzwakken, waardoor het bloed te veel of te weinig ontstold zou kunnen worden.

Risicovolle geneesmiddelen zijn:

- ▶ pijnstillers die acetylsalicylzuur bevatten (pijnstillers op basis van paracetamol zijn veilig voor een korte periode: vraag uw apotheker om advies),
- ▶ alle ontstekingswerende geneesmiddelen,
- ▶ ginkgo biloba,
- ▶ sint-janskruid.

ALCOHOL

Het drinken van twee tot drie glazen wijn of bier per dag heeft geen effect op de antistolling. Indien u meer alcohol drinkt of indien u een leverziekte hebt, kan alcohol het effect van de antistollingsmiddelen versterken. Verminder dan of nog beter: stop het alcoholgebruik.

VOEDING

Een evenwichtige en gevarieerde voeding heeft geen invloed en is dus aan te raden. De inname van voeding rijk aan vitamine K (*zie tabel*) en van vitamine K-supplementen kan leiden tot een vermindering van het antistollingseffect. In geval van een ontregelde INR is het nodig het voedingspatroon (inclusief natuurproducten en dieetsupplementen) na te gaan.

ANDERE AANDOENINGEN

Veel gezondheidsproblemen kunnen het effect van antistollingsmiddelen beïnvloeden en zo de INR ontregelen, in het bijzonder: alle aandoeningen die koorts veroorzaken, aandoeningen van de lever zoals geelzucht, aandoeningen van de maag en darmen zoals gastro-enteritis (diarree), nierziekten en aandoeningen van de schildklier.

HET VITAMINE K-GEHALTE IN VOEDINGSWAREN

ZEER HOOG (>500 µg/100 g)	HOOG (>100 µg/100 g)	MATIG HOOG (tussen 10-100 µg/100 g)
Sojaolie* Spruitjes*	Bloemkool Broccoli Eigeel (Ijsberg)sla* Kool Linzen* Orgaanvlees Rundvlees (vet) Sojabonen* Spinazie Varkensvlees Zuurkool	Aardappelen Aardbeien Asperges Graan- en meelproducten Heel ei Honing Kikkererwten Peulvruchten (bonen, erwten) Tomaten Waterkers Wortelen

* Producten die binnen hun categorie het meest vitamine K bevatten.

Behandeling met antistollingsmiddelen

Welke voorzorgsmaatregelen moet u nemen?

Antistollingsmiddelen verhogen het risico op bloedingen, daarom moet u enkele voorzorgsmaatregelen nemen.

FYSIEKE ACTIVITEITEN

Sporten is gezond, mits de INR goed geregeld is. Neem de nodige beschermingsmaatregelen bij het sporten (zeker bij sporten met een verhoogde kans op verwonding) en draag bijvoorbeeld een fietshelm.

LICHAAMSVERZORGING

Informeer steeds uw tandarts (bij de meeste tandbehandelingen mag de antistolling gewoon doorgenomen worden).
Informeer bij manicure of pedicure dat u antistollingsmiddelen neemt.

HEELKUNDIGE INGREPEN

Informeer tijdig de behandelende arts dat u antistollingsmiddelen neemt bij grote en kleine operaties.

VACCINATIE

Griepvaccins vormen geen probleem. Inspuitingen diep in de spieren zijn te vermijden vanwege het gevaar voor bloedingen in de spier.

ZWANGERSCHAP

Antistollingsmiddelen zijn absoluut af te raden tijdens de zwangerschap, want ze zijn schadelijk voor de foetus. Raadpleeg steeds uw huisarts als u zwanger bent of zwanger wenst te worden.

Wat moet u doen bij verwonding?

OPPERVLAKKIGE VERWONDING

Druk onmiddellijk de verwonding af met een kompres, zakdoek of eventueel met de handpalm totdat de bloeding stopt (meestal 10 tot 15 minuten). Ontsmet vervolgens de wonde en leg een verband aan.

DIEPE SNIJWOND OF ERNSTIGE ANDERE VERWONDING

Druk fors de verwonding af zonder los te laten en raadpleeg zo snel mogelijk een huisarts of ga naar de spoedopname. Vermeld steeds dat u antistollingsmiddelen neemt.

Wat als u de medicatie vergeet in te nemen?

De medicatie drie tot vier uur te laat innemen kan geen kwaad. Indien u toch de dosis vergeten bent, noteer de datum en zeg het aan uw huisarts bij de volgende test. Indien u meerdere dagen vergeet, raadpleeg dan onmiddellijk de huisarts.

Wat moet u doen als u op reis gaat?

Zorg dat u voldoende medicatie meeneemt. Neem ook steeds uw boekje met bloedresultaten mee. Bij een korte reis kunt u het best het bloed voor uw vertrek en bij terugkomst laten controleren. Bij een langere reis, zeker in landen met andere eetgewoontes, is het soms nodig uw bloed ter plaatse te laten controleren. Informeer u voor uw vertrek over de mogelijkheden. Hou er ook rekening mee dat, als u diarree krijgt, het bloed te sterk ontstold kan worden.

Deze informatie is bedoeld als ondersteuning van een raadpleging bij de huisarts en vervangt de raadpleging niet. De tekst gaat ervan uit dat de patiënt door de huisarts is gezien en dat de informatie is besproken. De adviezen gelden alleen voor mensen bij wie de diagnose is gesteld. Een gezondheidssituatie kan anders zijn dan in de tekst wordt beschreven.

In samenwerking met Belgian Society on Thrombosis & Haemostasis

