



KOSTENS BETYDNING FOR AK-BEHANDLING

Ved vitamin K-hæmmere

Når du er i AK-behandling med vitamin K-hæmmere, er det vigtigt, at du får et stabilt, dagligt indtag af K-vitamin. K-vitamin findes især i grønne grønsager, fx broccoli, rosenkål, grønkål og spinnat. Så spis et varieret udbud af grønt og frugt hver dag.

K-vitamin kan hjælpe dig til at gøre din AK-behandling mere stabil. Samtidig kan K-vitamin i for store mængder påvirke behandlingen. For at få den bedste balance i behandlingen er det derfor en god ide at spise grønsager hver dag, også de grønne, men i nogenlunde samme mængde. Det gælder både friske og frosne, rå og tilberedte.

Hvis du indtager meget K-vitamin over en periode, kan du få behov for mere blodfortyndende medicin for at opnå den rette effekt. Vær også opmærksom på, at får du særligt meget K-vitamin på én gang, fx grønlankål til en julefrokost, vil det påvirke din INR-værdi i nedadgående retning.

Ved nye antikoagulerende præparater (NOAK)

Nye antikoagulerende præparater (NOAK), Eliquis, Pradaxa og Xarelto, bliver ikke påvirket af kostens indhold af K-vitamin.

Spis grønsager hver dag

Voksne bør spise 600 g frugt og grønt hver dag. Det gælder også for dig, der er i AK-behandling.

Læs mere om kost og hjertekarsygdomme på www.hjerteforeningen.dk

BRUG DIT LOKALE RÅDGIVNINGSCENTER

I Hjerteforeningens rådgivningscentre kan alle patienter og pårørende få individuel, gratis rådgivning. Her kan du tale med en hjertesygplejerske om hjertekarsygdom, angst, medicin, symptomer m.m. Du kan få råd om kost ved en diætist og få målt kolesterol, blodsukker, blodtryk og puls. Du kan også deltage i foredrag og motionskurser, møde andre i samme situation og meget mere. Ring til dit nærmeste rådgivningscenter og aftal en tid.

Rådgivningscenter Aarhus

Jægergårdsgade 64-66
8000 Aarhus C
Tlf. 86 18 55 10
rc aarhus@hjerteforeningen.dk

Rådgivningscenter Aalborg

Bispensgade 12, 1. th.
9000 Aalborg
Tlf. 98 16 18 16
rc aalborg@hjerteforeningen.dk

Rådgivningscenter Esbjerg

Jyllandsgade 79 C
6700 Esbjerg
Tlf. 76 13 16 40
rc esbjerg@hjerteforeningen.dk

Rådgivningscenter Kolding

Sydbanegade 4
6000 Kolding
Tlf. 75 52 76 28
rc kolding@hjerteforeningen.dk

Rådgivningscenter København

Hauser Plads 32, 3.
1127 København K
Tlf. 33 11 03 12
rc koebenhavn@hjerteforeningen.dk

Rådgivningscenter Odense

Gråbrødrepassagen 9, 1.
5000 Odense C
Tlf. 65 91 99 35
rc odense@hjerteforeningen.dk

Rådgivningscenter Næstved

Jernbanegade 16, st.
4700 Næstved
Tlf. 55 73 50 09
rc naestved@hjerteforeningen.dk

HJERTELINJEN – gratis telefonrådgivning

Åben alle hverdage mellem kl. 9 og 15. Tlf. 80 20 33 66

HJERTELIV - Hjerteforeningens elektroniske nyhedsbrev

Tilmeld dig på www.hjerteforeningen.dk/hjerteliv og få nyhedsbrevet med opskrifter, brevkasse og seneste nyt om forskning og behandling.

BLIV GRATIS MEDLEM – og få særlig medlemspris på vores tilbud

Hjertekarpatienter og deres pårørende kan få ét års gratis medlemskab af Hjerteforeningen. Meld dig ind i Hjerteforeningen på www.hjerteforeningen.dk/bliv_medlem

3. UDGAVE | 1. OPLAG 2014 | PRODUKTION: ALLEGRÆR | FOTO: KÅRE VIEMOSE | BESTILLINGSNR.: 668

AK-BEHANDLING

Når blodet skal fortyndes



HAUSER PLADS 10, 1127 KØBENHAVN K | TLF. 33 93 17 88
POST@HJERTEFORENINGEN.DK | WWW.HJERTEFORENINGEN.DK



HJERTEFORENINGEN
PÅ RETTE STED

HVAD ER AK-BEHANDLING?

AK-behandling (antikoagulationsbehandling) er en kraftig blodfortyndende behandling, der forebygger blodpropper ved at påvirke blodets evne til at størkne. Størkningsevnen skal lige netop ned-sættes så meget, at man ikke danner nye blodpropper, og samtidig ikke så meget, at man risikerer at få blødninger.

To typer AK-behandling

Der findes forskellige typer medicin til AK-behandling:

- **Vitamin K-hæmmere** Marevan, Warfarin og Marcoumar, som man har benyttet igennem mange år. De hæmmer dannelsen af K-vitamin, som medvirker til blodets naturlige evne til at størkne
- **Nye antikoagulerende præparater (NOAK)**, Eliquis, Pradaxa og Xarelto. De hindrer blodet i at størkne ved at hæmme forskellige trin i blodets størknemekanisme

Alle former for AK-behandling medfører, at det tager længere tid at få blødninger til at stoppe.

SÅDAN FOREGÅR AK-BEHANDLING

Behandling med vitamin K-hæmmere

AK-behandling med Marevan, Warfarin eller Marcoumar kræver nøje overvågning, fordi blodets evne til at størkne påvirkes af flere forhold. Behandlingen styres ved at måle blodets INR-værdi. En INR på 2 betyder, at blodet er dobbelt så lang tid om at størkne som normalt. Ved behandling med Marevan, Warfarin eller Marcoumar skal tallet normalt ligge mellem 2 og 3.

I starten af behandlingen bliver INR-værdien tjekket ofte for at finde frem til den rette dosis. Behandlingen styres via egen læge, hospitalet eller af patienten selv. De patienter, som selv styrer behandlingen, bliver uddannet til det og får udleveret et apparat til hjemmemåling.

Behandling med nye antikoagulerende præparater (NOAK)

Ved de nye alternativer, Eliquis, Pradaxa og Xarelto, skal du tage en fast dosis hver dag, og du skal ikke kontrollere effekten med blodprøver.

Det anbefales dog at få nyrefunktionen kontrolleret jævnligt, da nedsat nyrefunktion kan betyde, at dosis skal justeres.



HVEM KOMMER I AK-BEHANDLING?

Fem hovedgrupper af patienter kommer typisk i AK-behandling:

- **Patienter med en ny hjerteklap** skal i AK-behandling efter operationen. Behandlingstiden afhænger bl.a. af, om du har en mekanisk eller en biologisk hjerteklap. Se mere i Hjerteforeningens folder 'Hjerteklapsygdomme'
- **Patienter med forkammerflimren** skal måske i AK-behandling. Det vurderer lægen på baggrund af din risiko for blodpropper sammenholdt med din risiko for blødning. Læs mere på www.hjerteforeningen.dk
- **Patienter med trombofili**, dvs. patienter, der har en øget risiko for at danne blodpropper, skal i AK-behandling, men varigheden kan variere
- **Patienter, der har blodprop i lungerne eller benet**, skal i AK-behandling, men varigheden kan variere
- **Patienter med skader i hjertet efter en større blodprop** skal have forebygget blodpropper, som kan opstå inde i hjertets hulrum, rive sig løs og blive ført ud i kroppen

VÆR OPMÆRKSOM PÅ

Bivirkninger ved AK-behandling

Den hyppigste bivirkning til AK-behandling er blødninger. Hvis du bløder fra fx næsen, tandkødet, endetarmen eller underlivet, eller hvis der opstår store, blålige plamager på huden, bør du kontakte den læge, der styrer AK-behandlingen.

Medicin og naturmedicins betydning for AK-behandling

Er du i AK-behandling, er det vigtigt at kontakte den læge, der styrer behandlingen, før du begynder at tage ny medicin. Det gælder også håndkøbsmedicin og naturlægemidler. Mange præparater har indflydelse på doseringen af den blodfortyndende medicin.

Alkohol og AK-behandling

Små mængder alkohol, fx en genstand om dagen, påvirker ikke behandlingen, men større mængder alkohol kan påvirke din AK-behandling med vitamin K-hæmmerne Marevan, Warfarin og Marcoumar og øge blodfortyndingsværdien (INR). Hjerteforeningen anbefaler derfor, at du holder dig inden for Sundhedsstyrelsens anbefalinger for alkohol.

Tandlægebesøg og kirurgisk behandling

Kontakt den læge, der styrer AK-behandlingen, før du fx skal have fjernet en tand eller have foretaget andre indgreb, der kan medføre blødning. Hvis en patient skal opereres akut, kan lægerne tage højde for, at du er i AK-behandling, og give dig en behandling, så du ikke får blødninger.

Fortæl altid behandlere, at du er i AK-behandling.

Pause med AK-behandlingen

Hvis en behandler beder dig om at holde en pause med AK-behandlingen, fx på grund af et planlagt kirurgisk indgreb, skal den læge, der styrer din AK-behandling, orienteres.

I visse tilfælde må du ikke holde pause med behandlingen uden at få en anden form for blodfortyndende behandling i stedet for.

Sex og graviditet

AK-behandling påvirker ikke sexlivet. Graviditet bør planlægges nøje, idet AK-behandlingen kan give fosterskader. Tal med din læge om det.