

TRATAMENDU ANTIKOAGULATZAILEAREKIN BIZITZEA

ZER DIRA?

Odolaren koagulazioa aldatzen duten medikamentuak: **odolak koaguluak** (tronboa edo tapoia) **osatzen ematen duen denbora atzeratzen dute**. Odol-hodien barruan odolbildurik ez sortzeko ematen dira, iktusak, tronbosiak edo enboliak ekiditeko.

MOTAK

- **K antibitamina:** azenokumarola (Sintrom®), eta warfarina (Aldocumar®).
- **Eragin zuzenekoak:** Dabigatrana (Pradaxa®), eribaroxabana (Xarelto®), apixabana (Eliquis®) eta edoxabana (Lixiana®).
- **Heparina injektagarria:** Enoxaparina sodikoa (Clexane®), Dalteparina sodikoa (Fragmin®) etab.

NOLA ZAINDU NEURE BURUA?

- **Jan denetarik**, modu orekatuan.
- Egin **ariketa fisikoa**. Saihestu kontaktu-ariketa eta kolpeak hartzeko arriskua.
- **Saihestu alkohola, tabakoa eta beste droga batzuk**. Medikamentu antikoagulatzaileekin interakzioa izan dezakete.
- Edozein garraibidetan **bidaia** dezakezu.
 - Mugitu eta altxatu sarritan.
 - Taupada-markagailua edo balbula baduzu, abisatu.



Tratamendu antikoagulatzailea hartzen baduzu, litekeena da **odol-galerak edo odoljarioak** gertatzea (odola galtzea, sudurretik, gernuan, gorozkietan, zaurien bidez...). Horregatik, garrantzitsua da erorikoak, kolpeak edo zauriak saihesten saiatzea:

- Erabili bizarra mozteko makina bizar-xaflaren orde.
- Erorikoak: erabili zapatila itxiak eta kontuz alfonbrekin eta eskailerekin. Argiztapen egokia dagoela zaindu.

KONTSULTATU ZURE ERREFERENTZIAZKO OSASUN-PROFESIONALAREKIN:



- Kezkatzen zaituen **odoljario** bat nabaritzen baduzu.
- **Hematoma** agertzen badira kolperik hartu gabe, handitu egiten badira edo mingarriak badira.
- **Prozedura inbaditzaile bat egin behar badizute, beti** (biopsia, hortzen erauzketa, ebakuntzak...).

JOAN LARRIALDI-ZERBITZU BATERA:



- **Odoljario handia bada edo gelditzen ez bada** (gorozki beltzak, odoljarioa sudurrean, odoljario ginekologiko ugaria, odola gernuan edo karkaxan).
- **Buruan kolpe bat hartzen baduzu**, edo mina sentitzen baduzu indarrez edo bat-batean.
- **Hizketaren asaldurak edo ikusmen-galera** nabaritzen badituzu.

KONTSULTATU OSASUN-ARLOKO PROFESIONALEKIN:

- Medikamentu edo produktu natural berriak hartzen hasi aurretik, edo hartu ohi duzun zerbait hartzeari uzten badiozu.
- Egoera berezietan, haurdunaldian eta edoskitzaroan, esaterako.



www.osakidetza.euskadi.eus/ahotik-hartzeko-tratamendu-antikoagulatzailea/webosk00-oskenf/eu/



NOLA HARTU?

- 1 Hartu **egunean behin, eta beti ordu berean**.
- 2 Garrantzitsua da **ez ahaztea** hartu behar dela. Gogoratzeko, egutegi bat, alarmak edo pilula-zorro bat erabil ditzakezu.
- 3 Medikazioa hartzea ahaztu bazaizu, **ez hartu bikoitza** hurrengo egunean. Jarraitu ohiko tratamenduarekin programatutako orduan, eta jakinaraz iezaiozu erreferentziazko osasun-profesionalari hurrengo kontrolean.
- 4 **Ez eten** tratamendua medikuaren indikaziorik gabe. Interbentzioren bat egin behar badizute, kontsultatu beti zure erreferentziazko osasun-profesionalarekin.



KONTROLAK

- Hartu beharreko dosia pertsona bakoitzari egokitzen zaio, kontrolaren emaitzaren arabera.
- **INRa** neurtzen da; zenbaki horrek adierazten digu odolak zenbat denbora behar duen koagulatzeke. Normalean momentuan egiten da, hatzaren odol-tanta bat aztertuz.
- Medikazioa hartu aurretik, kontsultatu egunero **dosifikazio-orria**. Dosifikazio-orria zure osasun-zentroan edo ospitalean emango dizute. Zure osasun-karpetatik ere deskarga dezakezu.



Odoljario-arriskua

Altua

INR

Baxua

Tronbosi-arriskua

K BITAMINA ASKO DUTEN ELIKAGAIAK

INRari eragin diezaiokete, baina beharrezkoak dira gure gorputzarentzat. Zifretan eraginik izan ez dezaten, sarri hartu behar dira eta beti antzera, kontsumoa garai batetik bestera aldatu gabe.

- Hori koloreko **barazkiak**, hala nola zainzuriak, soja edo endibiai.
- **Orri berdeko** barazkiak: ziazerbak, perrexila, zerbak, mendafina.
- Aza, brokolia, azalorea, bruselazak, aza gorria eta antzeko elikagaiak.
- Ez jan **oso koipetsuak** diren elikagai gehiegi (gurina, urdaia, hirugiharra...).



Kontuz ibili ohiko dietan egindako aldaketekin. Dieta bat hasi behar baduzu, bereziki argaltzeko edo garbitzeko dieta edo begetarianoa bada, lehendabizi, egin kontsulta

