

# Контроль крови и питание «без зелени»



**Врач Лейла Бердыклычева рассказала о том, как жить с тромбозом.**

- Сердечно-сосудистые заболевания — часто встречающаяся патология среди населения России. Многие из «сердечных» заболеваний сопряжены с высоким риском образования тромбов.

Что такое тромбы и почему они появляются? За образование тромбов в теле человека отвечает свертывающая система крови. Это естественный механизм, необходимый для того, чтобы небольшие раны или царапины не приводили к обильному кровотечению и быстро заживали.

Однако возникают и патологические состояния, когда риск тромбоза очень высок. К таким состояниям относится, например, мерцательная аритмия. Она характеризуется нерегулярным и частым сердцебиением. При этом из предсердий в желудочки кровь поступает неравномерно. Из-за высокой частоты сердцебиения кровь порой не успевает попадать в полном объеме в желудочки, а далее и в системный кровоток. Оставаясь в полости предсердий, кровь «сгущается». Так образуются тромбы. Они могут занимать некоторую часть полости предсердия, чаще всего это ушко левого предсердия. Тромб может и оторваться от стенки камеры сердца, с током крови попасть в системный кровоток и стать причиной закупорки какого-либо сосуда.

Самое частое осложнение мерцательной аритмии (или фибрилляции предсердий) — инсульт. Его развитие — это следствие закрытия просвета одного из сосудов мозга оторвавшимся тромбом.

**- Как избежать подобных осложнений?**

- Для этого врач назначает препараты для «разжижения» крови и профилактики тромбообразования — антикоагулянты.

Самый распространенный и самый «капризный» представитель данного класса — варфарин. А капризен препарат тем, что у него нет фиксированной или «средней» дозы. Ее необходимо подбирать индивидуально для каждого пациента. При этом должен соблюдаться баланс. Дозировка препарата должна быть таковой, чтобы ее было достаточно для профилактики тромбоза, но при этом не возрастал риск кровотечений.

**- Как подобрать дозу? Как опреде-**

**лить, когда ее мало, а когда — много?**

- Ориентиром в данном вопросе является специальный показатель крови — МНО (международное нормализованное отношение), который отражает «степень густоты» крови. При недостаточной дозировке варфарина значение МНО снижается. При этом увеличивается риск тромбоза. И наоборот, при высокой дозе варфарина уровень МНО растет. При этом возрастает и риск возможных кровотечений. Значит, необходимо снижать количество принимаемого препарата.

Варфарин назначается не только пациентам с мерцательной аритмией. Его принимают пациенты с механическими и биологическими клапанами сердца, с тромбозом глубоких вен нижних конечностей или после тромбозов легочных артерий. Для каждого случая — отдельные целевые уровни МНО. Перед началом лечения врач информирует пациента о его норме МНО, кратности контроля крови, продолжительности терапии антикоагулянтами, производит коррекцию дозы варфарина при необходимости.

Пациенту, принимающему варфарин, необходимо помнить о том, что МНО контролируется регулярно. Первый контроль крови должен осуществляться уже через 3-5 дней от начала терапии варфарином. Также следует проверить МНО и перед началом приема препарата. Дальнейший контроль крови зависит от значений МНО. Проверять его нужно не реже 1 раза в месяц.

## КАК ПИТАТЬСЯ

Варфарин воздействует на витамин К — зависимые компоненты свертывающей системы. Он подавляет

синтез витамина К в печени, следовательно, снижается образование факторов свертываемости. Так достигается эффект «разжижения» крови. Отсюда вытекает вопрос питания. Ведь витамин К содержится в пище. Значит, употребление продуктов с высоким его содержанием приведет к снижению действия варфарина.

Больше всего витамина К содержится в зеленых продуктах: белокачанной капусте, брокколи, огурцах, киви, петрушке, укропе, зеленом луке, авокадо, листьях салата, горохе, зеленых яблоках, спарже. Помимо «зелени», высоко его содержание в сыре, майонезе, грушах, малине, чернике, баклажанах, клюкве, оливковом и соевом масле, говяжьей печени. В сырых продуктах содержание витамина К больше, чем в термически обработанных.

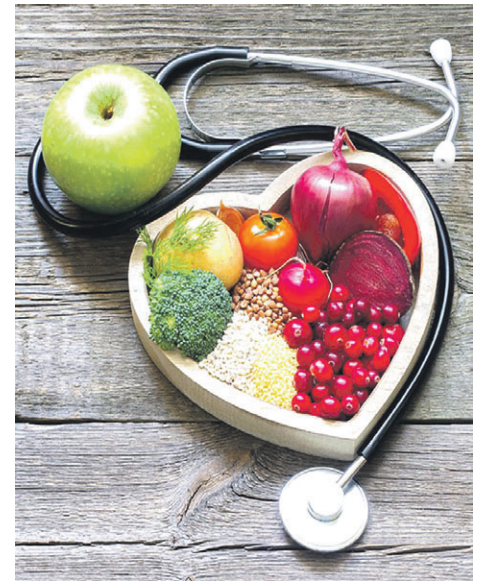
Продукты с низким содержанием витамина К: апельсины, бананы, куриные яйца, персики, помидоры, картофель, рис, тыква, изюм, черничный чай, кукуруза, овсянка, фасоль, морковь, рыба, птица, мясо, арахис, молочные продукты.

Есть продукты, которые могут повышать уровень МНО в крови. Это грейпфрут, смородина, чеснок, имбирь, рыбий жир и многие биологические добавки.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

При приеме варфарина нужно не забывать о некоторых нюансах.

- 1 Соблюдать рациональное питание.
- 2 Принимать варфарин в определенное время, преимущественно вечером. Вся дозировка препарата принимается сразу в одно время, будь то одна таблетка или три. Не следует делить прием на весь день.



3 Запивать лекарство только водой.

4 Сообщать врачу обо всех принимаемых препаратах! Это важно учитывать при подборе дозы варфарина. Прием некоторых препаратов может снижать действие варфарина (барбитураты, карбамазепин, холестирамин, антациды, КОК и др.). Другие повышают его активность. Например, амиодарон, омега-3, НПВС, многие антибиотики, аспирин.

5 Рекомендуется вести дневник МНО — записывать дату контроля МНО и дозу варфарина. Это будет наглядно для врача и пациента и значительно облегчит подбор дозы.

6 Обращаясь за медицинской помощью, обязательно сообщить врачу о приеме варфарина. Перед лечением или удалением зубов, при планировании хирургических операций или иных манипуляций обязательно предварительная консультация с кардиологом или терапевтом!

7 Избегать подъема тяжестей, длительного нахождения на солнце и активных занятий, которые могут привести к ушибам, ранам или падениям.

8 При возникновении спонтанных синяков на теле, кровоточивости десен, носового кровотечения, крови в моче, кровохарканья, темной рвоты или черного стула — срочно обратиться к врачу!

## ПОДАРИ СЕРДЦУ ЗДОРОВЬЕ!

### Медицинская кардиологическая помощь при:

**сердечно-сосудистых заболеваниях, ишемической болезни сердца, инфарктах, гипертонии, нарушениях сердечного ритма и др.**

✓ Кабинет по проверке работы электрокардиостимуляторов

✓ Отделение кардиологии (комфортабельные двухместные палаты)

✓ Отделение функциональной диагностики (мониторинг артериального давления, ЭКГ, велоэргометрия, УЗИ сосудов)

✓ Отделение рентгенохирургии  
✓ Отделение ультразвуковой диагностики



Кардиоцентр: Вeneвское ш., 21, т. (4872) 40-47-37

Поликлиника: г. Тула, Вeneвское шоссе, 1.

телефон «горячей линии» 8 (910) 701-95-62

т. (4872) 77-04-08 www.tulagb13.ru

О ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ!

О ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА