

BİLGİ

Trombozlu insanlar için

Tromboz

Hastalıkla kolay yaşanabilir!

TROMBOSESTICHTING
NEDERLAND



FEDERATIE VAN
NEDERLANDSE
TROMBOSEDIENSTEN

İçindekiler

Giriş	4	Spor	16
Tromboz hakkında bilgi	5	Tatil	16
Tromboz nedir?		Ülke içinde veya dışında tatil	
Kan dolaşımı		Tatil süresince göz önünde bulundurmanız gerekenler	
Hastalık belirtileri		Tromboz ve seyahat	
Tromboz tedavisi		Kendi ölçü aletlerinizle kontrol	18
Tromboz servislerinin görevi	8	Sık sorulan sorular ve cevapları	18
Kontrol		Trombozla tatil yapabilir miyim?	
Siz ve tromboz servisinin arasındaki ilişki		Hollanda'da diğer tromboz servislerinde kontrollerimi yaptırabilir miyim?	
Pıhtılaşmaya karşı kontrol	9	Yurt dışındaki kontrol adreslerini nereden öğrenebilirim?	
INR		Tromboz servisi kontrolünderken uçağa binebilir miyim?	
Dozaj takvimi		Güneşlenebilir miyim? Ve ne kadar süreyle?	
Pıhtılaşma önleyici ilaçlar	10	Tatil süresince istediğimi yiyip içebilir miyim?	
Pıhtılaşmaya karşı tabletlerin kullanımı	11	Saunayı kullanabilir miyim?	
Pıhtılaşmaya karşı tabletlerin alınması		Dalış yapabilir miyim?	
Daha az veya daha çok pıhtılaşma önleyici tabletler		Rakım değişikliklerinde nasıl davranmalıyım?	
Diğer ilaçların etkileri (etkileşim)		Saat farklarında ne yapmalıyım?	
Pıhtılaşmaya karşı tabletlerin yan etkileri		Bağırsak enfeksiyonu durumunda ne yapmalıyım?	
Pıhtılaşmaya karşı tabletler ve beslenme		Su kayağı ve gökyüzünde serbest düşme gibi sporlar yapılabilir miyim?	
Pıhtılaşmaya karşı tabletler ve alkol		Bütün önemli tavsiyeler sırayla	21
Pıhtılaşmaya karşı tabletler ve stres		Yan etkileri bildirmek	23
Pıhtılaşmaya karşı tedavi	13	Gizlilik	23
Tedavinin süresi		Tedavi hakkında şikayet ya da görüşleriniz	24
Tedavinin durdurulması		Hollanda tromboz servisleri fedarasyonu	24
Trombozlu çocuklar	14	Hollanda tromboz vakfı	24
Hamilelik (arzusu)	14		
Hamilelik			
Hamilelik arzusu			
Hamilelik döneminde tromboz			
Emzirme			

Giriş

Bu broşür trombozun oluşumu ve tedavisi hakkında bilgi verir. Tromboz tespiti yapılan hasta ve yakınlarının çeşitli soruları vardır. Özellikle tedavinin başlangıcında aradığınız soruların cevabını bu broşürde bulabilirsiniz. Örneğin: Tatil planlaması, ilaçların kullanımı, spor v.s. Ayrıca, tromboz servisi ile hasta arasındaki irtibatın nasıl yapılacağı hakkında da sizi bilgilendirir.

Bu broşür Hollanda Tromboz Servisleri Fedrasyonu ve Hollanda Tromboz Vakfı'nın yayınıdır.

İki kurum hakkında daha fazla bilgi broşürün son sayfasında bulabilirsiniz.

Tromboz hakkında bilgi

Tromboz nedir?

Kan pıhtılaşma sisteminin görevi kanama durumlarında kanamayı önlemektir. Kanama olmadan bu sistem aktifleşirse, damarlarda kan pıhtılaşır. Buna tromboz denir. Böyle bir durumda tromboz oluşan damar ve damarın daha ileri bölümü kısmen veya tümü tıkanır.

Kan dolaşımı

Kan dolaşımı geniş bir damar sistemi ve kalp atımı ile gerçekleşir. Kalbimizin sol odasından pompalanan kan, atar damarlarla kalpten organlara taşınır. Atardamarlar kılcal damarlara ulaştıktan sonra, dokularda oksijen verip ve karbondioksit alarak toplardamarlar aracılığıyla kalbin sağ odasına döner. Oksijeni düşük kan buradan akciğere pompalanır. Akciğerde oksijeni aldıktan sonra kalbin sol odasına dönüşüm yapar ve sirkülasyon tekrar başlar.

Tromboz nedir?

Kan dolaşımı vücudumuzda nasıl gerçekleşir

Kan dolaşımının basit görünümü



Hangi hastalık belirtileri trombozdan dolayı oluşabilir

Toplardamarlarda tromboz oluşumuna, toplardamar trombozu denir. (derin vena trombozu) Atardamarlarda tromboz oluşumuna, atardamar trombozu denir (Arter trombozu). Atardamar veya toplardamarlarda oluşan tromboz kitlesinden kopan bir parçanın, dolaşım yolu ile başka bir bölgedeki vena veya arterinin tıkanmasına yol açtığında emboli olayından bahsedilir.

Hastalık belirtileri

Tromboz dolayısıyla farklı hastalıklar oluşabilir. Atardamarların trombozla tıkanmasına arteriel tromboz denir. Oluşan tromboz ilgili organa giden oksijeni engeller. Şayet bu organ başka atardamlardan oksijen alıyorsa, tahribatı az olur. Şayet böyle değilse ve tromboza zamanında müdahale edilmezse ilgili organ tahribat görür. Bu tahribat organın oksijen almamasından dolayı meydana gelir. Buna enfarktüs denir.

Kalp enfarktüsü kalbi besleyen bir veya birden fazla kalp atardamarının (koroner arter) tıkanmasından dolayı meydana gelir. Kanla beslenemeyen kalp kasının bir kısmı ölür. Bu bölgede devamlı iz kalır.

Beyne giden atardamlardan birinin tıkanması durumuna, beyin enfarktüsü denir. Embolinin büyüklüğüne göre ve tıkanmanın yerine bağlı olarak şuur kaybı, felç, konuşma bozukluğu gibi durumlar meydana gelir.

Toplardamarlardaki, (derin veneuz tromboz) çoğunlukla bacaklarda görülür. Buradan kopan bir parça, dolaşım yolu akciğere ulaşırsa akciğer embolisinden bahsedilir. Akciğer embolisinin oluştuğu alan, kanla beslenmediğinden dolayı ölür. Oluşan tahribat embolinin büyüklüğüne bağlıdır. Çok kişi akciğer embolisinin hayatı tehdit ettiğine bilmemektedir.

Üç önemli tanımın özeti:

- Tromboz:** Atardamar veya toplardamarların kan pıhtısı ile tıkanması olayıdır.
- Enfarktüs:** Toplardamar veya atardamarın kan pıhtısı ile tıkanması sonucu doku ölümüne sebep olmasıdır (kalp ve beyin enfarktüsü).
- Emboli:** Bir pıhtı veya pıhtıciğın damar çeperinden kopup, kan dolaşımı yolu ile bir atardamarı veya toplardamarı tıkanmasıdır. Tıkanan organ beslenemediği için doku ölümü meydana gelir.

Tromboz tedavisi

Tromboz durumunda ilaçlar damarlarda oluşan trombozun büyümesini önler. Trombuzun ortadan kaldırılmasını vücut kendisi yapar, fakat bu biraz zaman alır. Trombuzun tekrar oluşmaması için ilaç kullanmak gereklidir (anti-pıhtılaşma ilaçları). Bu ilaçlar kanın pıhtılaşmasını azaltır. Trombuz servisinin görevi bu mekanizmayı kontrol altında tutmaktır. Anti-pıhtılaşma ilacı oranı kanda yükselirse kanama olabilir. Azalırsa pıhtılaşma olabilir. Bu dengenin sağlanması için trombuz servisinin tavsiyelerine uymalısınız.

Tromboz tedavisi nasıl gerçekleşir?

Tromboz servislerinin görevi nedir?

Tromboz servislerinin görevi

Kontrol

Doktorunuz size pıhtılaşmaya karşı ilaçlar yazdı. Bu tür ilaçların kullanımında kanınızın düzenli bir şekilde kontrol edilmesi zorunludur. Hollanda'da tromboz servisleri bu kontrolü yaparlar. Bazı durumlarda kan alma işi evde gerçekleşir. Bu sadece gösterilebilen tıbbi sebepler olması durumunda mümkündür, yani sizin tıbbi gereğiniz olursa.

Siz ve tromboz servisi arasındaki ilişki

Kontrolün anlamı, tromboz servisinin bir görevlisinin düzenli olarak sizden kan almasıdır. Bu görevli tromboz servisinde sizin irtibat kişinizdir. Görevli ve sizin aranızdaki kişisel kontak önemlidir. Böylece tromboz servisi sizin kişisel durumunuz ve sağlığınız hakkında iyi bilgilenebilir. Doz ayarlama tavsiyelerinde bu göz önünde bulundurulur.

Hastalık, planlanmış tıbbi müdahaleler, ilaç değişimi ve kanamalar gibi sağlık durumunuzdaki değişiklikler, tromboz servisine bildirmeniz önemlidir.

İdrarınızın rengi kırmızı ise, veya dışkıınızın rengi siyah ise, o halde tereddüt etmeyin ve doğrudan ev doktorunuz ve tromboz servisiniz ile irtibat kurun. Kontroller arası değişiklikler süre geldiğinde, doğrudan (telefonla) tromboz servisinizle irtibata geçin. Tedavi ile alakalı sorularınız ya da sorularınız olduğunda da bunu bildirin. Gerektiğinde fazladan bir kontrol yapılır.

Pıhtılaşmaya karşı kontrol

INR

Tromboz servisi pıhtılaşmaya karşı tedaviyi kontrol eder. Bu kontrol için kan alınması zorunludur. Pıhtılaşma testinin sonucu INR olarak ifade edilir. Bu kısaltmanın anlamı International Normalized Ratio (Uluslararası Normalleştirilmiş Oran) dur. INR pıhtılaşmaya karşı oranı ifade eder. INR ne kadar yüksek ise, pıhtılaşmaya karşı koyma o kadar yüksek ayarlanmış demektir. INR belli sınırlar arasında olmalıdır. Pıhtılaşmaya karşı kullandığınız ilaçların gereğine bağlı olarak, hedeflenen değerler belirlenir.

INR'de iniş çıkışlar olabilir. Bu doğuştan var olan etkenler, diğer ilaçların etkenleri, pıhtılaşmaya karşı koyma gereksesi, hastalık ve besin ve daha başka nedenlere bağlıdır. Bu yüzden düzenli olarak kontrol gereklidir. Bu demektirki kontrol frekansı kişisel olarak belirlenir.

Dozaj takvimi

Tedavinin başlangıcında INR sıklıkla ölçülür, bazen haftada birkaç defa. Nitekim bir denge sağlanmalıdır. INR sabit olduğunda, tromboz servisi daha uzun bir süre için bir dozaj şeması verir. Kan alınmasından bir gün sonra posta yoluyla bir dozaj takvimi alırsınız.

Bunun içinde, ileriki dönemde tam olarak kaç tablet alacağınız yazar. Dozaj kişiseldir. Yani sizin aldığınız dozaj tromboz servisinin diğer hastalarından farklı olabilir. Dozaj takvimizde yeni randevunuzun tarihi de yazar.

Kanınızın pıhtılaşmama seviyesi nedir?

Dozaj takviminiz niçin çok önemlidir?

Hollanda'da kullandığımız pıhtılaşma önleyici ilaçlar hangileridir?

Pıhtılaşmayı önleyen ilaçlar

Hollanda da pıhtılaşmaya karşı şu ilaçlar kullanılır:

- **Aspirin ve benzeri ilaçlar**
Bu ilaçlar trombositlerin çalışmasını düşürür.
Bunun için tromboz servisi kontrolü gerekmez.
- **Düşük moleküler ağırlıklı heparin (LMWH) veya benzeri maddeler**
Bunlar derin venöz trombozu engellemek için cildin altından bir iğne ile verilir.
- **Kumarinler veya kumarin türleri (acenocoumarol veya fenprocoumon)**
Eğer pıhtılaşmaya karşı tedavi daha uzun bir süre için zaruri ise tedaviden sorumlu kişiler acenocoumarol veya fenprocoumon yazarlar.

Kumarinler K vitaminin çalışmasını önlerler. K vitamini karaciğerde pıhtılaşma faktörlerinin yapımını sağlar. K vitamininin etkisinin önlenmesi o yüzden karaciğerde daha az pıhtılaşma faktörlerinin üretilmesi anlamına gelir. Daha az pıhtılaşma faktörleri demek, pıhtıların oluşma şansının azaltılması demektir.

Kumarin türleri, karaciğerde etkisizleştirme hızına bağlı olarak, birbirinden farklıdır. Kısa ve uzun ömürlü çalışan kumarinler vardır. K vitamininin alınması kumarinlerin etkisini oldukça çabuk durdurabilir.

Pıhtılaşmaya karşı tabletlerin kullanımı

Aşağıda pıhtılaşmaya karşı su ile alınan ilaçlar hakkında önemli bilgiler bulabilirsiniz. Bunlar ağızdan alınan pıhtılaşmayı önleyici ilaçlardır. Bu bilgi iğne ile alınan ilaçlar için geçerli değildir.

Pıhtılaşmaya karşı tabletlerin alınması

Pıhtılaşmaya karşı tabletleri daima doz takvimindeki talimatlara göre almanız önemlidir. O gün için verilen tabletlerin hepsini bir anda almalısınız. Aldıktan hemen sonra doz takviminin üzerine çarpı işareti koymanız iyi bir fikirdir. Bu yanılmaları önler. Tabletlerin belli bir saatte, tercihen akşam yemeğinde alınması da yanlışlık yapılmasını önler.

Daha az veya daha çok pıhtılaşma önleyici tabletler

Tromboz servisi tarafından yapılan kontrolden sonra almanız gereken tabletlerin miktarı değişebilir. Bu kontrol edildiğinde kanınızdaki pıhtılaşma etkisi çok büyük ya da çok düşük olduğu görüldüğünden dolayıdır. Bu sizin sağlığınızın iyiyeye gittiği veya gerilediği anlamına gelmez! Nitekim pıhtılaşma önleyici ilaçların etkisi zamanla değişebilir. Bu bazen belli bir sebepten dolayı, bazende kendiliğinden dolayı olabilir.

Diğer ilaçların etkileri (etkileşim)

Bir çok ilaç pıhtılaşmaya karşı ilaçların çalışmasını etkiler. Etkisini artırabilir ya da aksine karşı koyabilir. Bu ilaçların pıhtılaşmaya karşı etkileri kişiden kişiye göre değişebilir.

Hem eczane hem de marketlerden alınan diğer ilaçları kullandığınızı daima tromboz servisinize bildirmeniz çok önemlidir. Bu, ilaçları bıraktığınızda da geçerlidir.

Pıhtılaşma önleyici tabletlerin kullanımı hakkında bilmeniz gerekenler?

Reçete gerektirmeyen ilaçlar veya tabii ilaçlar (baharatlar, vitamin preparatları gibi) mi satın alıyorsunuz, bu durumda daima bunların pıhtılaşma önleyici maddeler ile birlikte kullanılıp kullanılmayacağı konusunda bilgi edininiz. prospektüsünü de dikkatlice okuyunuz.

Hangi ilaç olursa olsun, kullandığınız zaman, bunu tromboz servisinize danışmanız önemlidir.

Pıhtılaşmaya karşı tabletlerin yan etkileri

Kumarinlerin en önemli yan etkisi bu ilaçların amaçlanan etkisi ile doğrudan bağlantılıdır. Nitekim pıhtılaşmanın önlenmesinde kanama tehlikesi artar. Hatta doğru bir ayarlama bile biraz daha kolay kanayabilirsiniz. Bazı insanların karşılaştığı hoş olmayan bir durumda saç dökülmesidir.

Pıhtılaşmaya karşı tabletler ve beslenme

Söylendiği gibi kumarinler, K vitamininin çalışmasını etkilediği için pıhtılaşmayı azaltır. Bu pıhtılaşmayı önlemenin hassasiyetinin besinde K vitamininin miktarına ve diğer şartlara bağlı olduğunu açıklar. Özellikle yeşil sebzeler (marul, brokoli, ıspanak) ve lahanagiller (beyaz lahanası, brüksel lahanası ve karnabahar) gibi sebzelerde çok K vitamini bulunur. Bu yüzden besindeki K vitamininin pıhtılaşma önleyici tedavideki etkisini sınırlandırmak için çeşitli yememiz önemlidir. Gerçi özel bir perhiz yapmanız gerekmez.

Tatilinizde de besininizin bileşimine dikkat etmeniz önemlidir. Her "mutfağın" besininindeki K vitamini miktarı aynı değildir. Asya mutfağında K vitamininin miktarı oldukça azdır. Yani bu pıhtılaşma önlemesini etkileyebilir.

Zayıflama perhizi INR değerini etkileyebilir. Bu yüzden bu tür bir perhiz yaptığınızda daima bunu tromboz servisinize görüşünüz

Pıhtılaşmaya karşı tabletler ve alkol

Karaciğer pıhtılaşma faktörleri üretir. O yüzden karaciğerlerinizi etkileyen herşey kanınızın pıhtılaşmasını etkiler. Bu alkol alımı içinde geçerlidir. Az alkol tüketimi (günde bir veya iki) prensip olarak mümkündür. Çok fazla alkol karaciğerin zarar görmesine yol açabilir bu yüzden pıhtılaşmaya karşı işlevi etkileyebilir.

Pıhtılaşmaya karşı tabletler ve stres

Stres etkisini araştırmak zordur. Pratik olarak genelde INR değerinin stres durumlarında arttığı görülür. Muhtemelen stres hormonları karaciğer işlevini bozuyor. Pıhtılaşma proteinlerinin üretimi veya pıhtılaşma önleyici ilaçların alınmasını değiştiriyor. Stres hormonları K vitamininin bağırsaklarda emilimini etkileyebilir, ki bu da pıhtılaşma önleyici tedavinizi etkileyebilir.

Pıhtılaşmaya karşı tedavi

Tedavinin süresi

Pıhtılaşmaya karşı tedavi tromboz veya emboli şansının çok küçük olması, veya kaybolması durumunda durdurulur. Durdurmak için diğer bir sebep ise artan kanama ihtimalidir. Tedavinin süresi hakkında tromboz servisiniz değil tedavi eden doktorunuz karar verir. Bazı hastalıklarda ömür boyu süren pıhtılaşma önleyici tedavi zaruridir. Örnekler ise atriyal fibrilasyon, kalpte mekanik suni kapağın olması ve tekrarlayan tromboz veya akciğer embolisinin görülmesidir.

Tromboz tedavisi ne kadar sürer?

Beslenmenin pıhtılaşma önleyici tedavideki etkileri nelerdir?

Trombozlu çocuklarda dikkat edilmesi gereken önemli şeyler nelerdir?

Hamilelik (arzusu) ve tromboz?

Geçici bir pıhtılaşma önleyici tedavi ise şu durumlarda söz konusudur: ortopedik bir ameliyattan sonra (altı hafta – üç aya kadar), bacak trombozu (genelde üç – altı aya kadar), veya ilk akciğer embolisi (genelde altı ay). Kalıtsal bir riziko faktörümü söz konusu, o halde tedavi eden doktor pıhtılaşmayı önleme tedavisinin devam ettirilip ettirilmeyeceğini (ve süresini) belirler. Bu kişiden kişiye değişir.

Tedavinin durdurulması

Tedavi eden doktorunuz tromboz servisine pıhtılaşmayı önleme tedavisini ne zaman durdurabileceğinizi bildirir. Bu bazen hemen başvurunuzda da olabilir. Pıhtılaşma önleyici ilaçların azar azar düşürülmesi gerekmez. Sorunsuz bir şekilde tedavi bir anda durdurulabilir.

Trombozlu çocuklar

Tromboz genelde yaşlılarda görülür. Yine de çocuklarında trombozu olabilir. Tedavi aynen yetişkinlerde olduğu gibidir. Çocuklar için daha fazla yan etki veya zararlı getiriler söz konusu değildir. Kanama rizikosunu göz önünde bulundurarak pıhtılaşmaya karşı ilaçları kullanan çocuklara hokey veya futbol gibi riskli sporları yaptırmamanız daha maküldür. Bunun yanı sıra sert çarpma veya düşmelerde, özellikle burada kafadan yaralanma da söz konusu ise dikkatli olmak önemlidir. Kanama durumunda ev doktorunuz ve tromboz servisinizle irtibata geçiniz.

Hamilelik (arzusu)

Hamilelik

Pıhtılaşmaya karşı tedavi hamileliğe engel değildir. Fakat fenprocoumon (Marcoumar) ve acenocoumarol gibi pıhtılaşma önleyici ilaçları hamilelik döneminde kullanıyorsanız zararlı olabilir. Bu ilaçlar çocuğa plasenta aracılığı ile erişebilir ve doğumsal bozukluklara yol açabilir.

Bu özellikle hamileliğin ilk üç ayında geçerlidir. Ondan sonra riziko çok daha düşüktür. Heparin ve düşük moleküller ağırlıklı heparin maddeleri (LMWH) plasentadan geçmezler ve hamilelik döneminde kullanılabilirler.

Şu iki noktayı dikkate alınız:

- 1 Eğer pıhtılaşma önleyici tedaviye başlarken hamile olduğunuzu düşünüyorsanız, ev doktorunuzla veya tromboz servisindeki tedaviyi yürüten uzmanlarla irtibata geçiniz.
- 2 Doktorunuz kısa bir süre pıhtılaşma önleyici maddeler kullanmanızı gerekli gördüyse, o zaman bu süre zarfında hamile kalmamanız daha iyidir. Bunun için güvenilir bir doğum kontrolüne özen gösteriniz. Bu konuda ev doktorunuz size tavsiyede bulunabilir.

Hamilelik arzusu

Trombozunuz var ve hamile mi kalmak istiyorsunuz? O halde önce ev doktorunuzla veya tromboz servisinin tedaviyi yürüten uzmanlarıyla irtibat kurunuz. En iyi kararı karşılıklı değerlendirme ile verebilirsiniz.

Hamile misiniz? O halde acenocoumarol veya fenprocoumon'un kullanımını durdurunuz. Şayet pıhtılaşma önleyici tedaviniz başka bir ilaç kullanımını zorunlu kılmıyorsa, genellikle hamilelik döneminde LMWH (yukarıya bakınız) kullanmanız tavsiye olunur. Ev doktorunuzla herşeyi konuşmanız önemlidir.

Pıhtılaşmaya karşı ilaçların kullanımı sırasında istenmeyen veya beklenilmeyen hamilelikler önlenmelidir. Doktorunuzla doğum kontrolü ve muhtemel bir hamilelik hakkında etrafıca görüşmeniz önemlidir.

Bilmeniz gerekenler nedir?

Hamilelik döneminde tromboz

Eğer hamileliğiniz süresince tromboz oluşursa veya başka bir nedenle pıhtılaşma önleyici ilaçlar kullanmanız gerekirse, bunu doktorunuzla görüşünüz. Kendi durumunuz için hangi ilacın gerekli olduğunu iyi bilmeniz önemlidir. Burada açıklanan çıkış noktaları da sizin için önemlidir.

Emzirme

Pıhtılaşma önleyici ilaçlar emzirmede anasütüne geçer. Bu nedenle pıhtılaşma önleyici etkiyi azaltmak amacıyla, bebeğe damla formunda fazladan K vitamini verilir.

Spor

Tromboz ve pıhtılaşmayı önleyici ilaçlar spor yapmanızı engellemez. Trombozlu yetişkin ve çocuklar spor yaparken yaralanmalardan uzak durmalı, hareketli sporlardan kaçınmalı, özellikle baş travmaları ve yaralanmalarına dikkat etmelidirler. Bilhassa aktif spor tatillerinin riskli olacağını dikkate almanız gerekir.

Kanama halinde ev doktorunuz ve tromboz servisinizle irtibata geçiniz.

Tatil

Ülke içinde veya ülke dışında tatil

Tromboz servisinizi daima tatil planlarınızdan haberdar ediniz. Yola çıkmadan bir iki gün önce kendinizi kontrol ettirmeniz iyidir. Dış ülkelerde Hollanda' da olduğu gibi tromboz servisleri daima mevcut değildir. Ama çoğu ülkede bir hastanede veya bir laboratuarda kontrol imkanları mevcuttur. Tedavinizle alakalı olarak en doğru bilgiler için kendi dozaj takviminizi daima yanınızda taşıyınız. Tromboz servisinizden bir tatil yazısını hareketinizden önce isteyiniz. Bazı durumlarda bu gittiğiniz ülkenin kendi dilinde olabilir. Seyahat rehberinize, eğer var ise,

durumunuzu anlatınız. Faks ve e-postanın kullanımıyla dış ülkedeki laboratuvar sonuçlarını kendi tromboz servisinize bildirerek dozunuz belirlenebilir. Bunu önceden tromboz servisinizle görüşünüz.

Uçak seyahati mi yapıyorsunuz? O halde pıhtılaşma önleyici ilaçlarınızı el bagajınız ve valizinize paylaşınız. Hollanda'da yazılan pıhtılaşmaya karşı ilaçlarınızı, muhtemelen dış ülkede temin edilemez. O yüzden yeterince pıhtılaşma önleyici tablet götürmeniz iyi olur. Aşılar mı ihtiyacınız var? O halde bunu önceden doktorunuz ve tromboz servisinizle görüşünüz. Çoğu aşılarda cilt altına verilmektedir. Kasa (intramüsküler) yapılan enjeksiyonlar için pıhtılaşma önleyici tedavi, çok ciddi kas kanamalarını önlemek amacıyla geçici olarak durdurulur.

Tatil süresince göz önünde bulundurmanız gerekenler:

- 1 Tatil esnasında zaman farkını hesaba katınız. Tatil süresi ve zaman farkını hesaplayarak, Hollanda saatine göre ilaçlarınızı zamanında alabilirsiniz. Veya tromboz servisinizle görüşerek önerilen şekilde ilaçlarınıza devam edebilirsiniz.
- 2 3000 metre yükseklik üzerinde uzun bir dönem kalmanız durumunda tedaviniz etkilenebilir.
- 3 Sıcak bölgelerdeki ısı yüksekliği INR'nizi etkileyebilir.
- 4 Aşırı ishali bağırsak enfeksiyonları INR'nizi etkileyebilir. İshalinizi iki günden fazla sürerse INR'nizi kontrol ettiriniz.
- 5 Vücudunuzda morarmalar, burun kanaması, veya beklenmeyen kanama durumlarında INR'nizi kontrol ettiriniz.

Tatil esnasında dikkat etmeniz gereken önemli şeyler nelerdir?

Ölçüm yapma ve dozaj ayarlaması ile ilgileniyorsanız.

Sıkça sorulan sorular ve cevaplar nedir?

Tromboz ve seyahat

Uzun uçak seyahatlerinde (7 saatten uzun), ve uzun araba ya da otobüs seyahatlerinde kan akışının engellenme ihtimali olabilir. Bu kanın daha çabuk pıhtılaşmasına sebep olabilir. O yüzden uzun süren uçak, araba ya da otobüs yolculuklarınızda bacaklarınızı, ayaklarınızı ve kollarınızı yeterince hareket ettirmeniz önemlidir. Yolculuk esnasında dar elbise giyinmeyiniz ve icabı halinde ayakkabılarınızı çıkarta bilirsiniz. Mümkün olduğu kadar çok su için, alkol ve kahve kullanmayınız.

Kendi ölçüm cihazınızla kendinizi kontrol ediniz.

Uzun süre pıhtılaşma önleyici ilaçları kullanmanız gerekiyorsa, hangi şartlar altında ve nasıl yapılacağını tromboz servisinizle irtibat kurarak öğrenebilirsiniz. Onlar size gerekli bilgiyi verip ve sizi, en yakın bir merkezde eğitirler.

Sıkça sorulan soruların cevapları

Tromboz geçirdim tatil yapabilir miyim?

Evet, durumu tedavi gördüğünüz doktorunuzla görüşünüz.

Kısa bir zaman önce tromboz geçirdiyse, tatil öncesi, doktorunuz ile görüşünüz. Olabilirki, yeni başlamış olan pıhtılaşmaya karşı tedavinin sıkça kontroluna gerek duyulabilir. Eğer daha önce kontrol altında iseniz tatil planınızı tromboz servisinizle görüşünüz.

Tatilimi Hollanda' da geçiriyorum, diğer tromboz servislerinde kontrollerimi yaptırabilir miyim? Evet.

Hollanda'da tromboz servislerinde kendinizi kontrol ettirebilirsiniz. Kalacağınız yere en yakın tromboz servisinin adres ve telefon numarası için www.fnt.nl'ye (hasta girişi) bakınız. Arama işlevinde kalacağınız yeri tıklayıp arayabilirsiniz. Program söz konusu belediyeye hizmet eden tromboz servisinin adresini verir.

Yurt dışındaki kontrol adreslerini nereden öğrenebilirim?

Tromboz servisinizden öğrenebilirsiniz.

Hemen hemen yurt dışındaki bütün hastaneler INR'nizi belirleyebilir. Gideceğiniz yere yakın hastanelerin adreslerini öğreniniz. İtalya, Avusturya ve İspanya'da bazı adresler fedarasyonun internet sitesinde (www.fnt.nl) mevcuttur. Hastanedeki laboratuvar INR'nizi belirleyebilir ve siz de bu bilgiyi tromboz servisinize aktarabilirsiniz. Sonra tedavi hakkında tavsiye alırsınız. Bu prosedürü tromboz servisinizle görüşün, açık ve net anlaşmalar yapın.

Tromboz servisi kontrolünderken uçağa binebilir miyim?

Eğer pıhtılaşmaya karşı ilaçlarınızı ayarlanmış ise uçabilirsiniz,

uzun uçuşlar da yapabilirsiniz. Sizi tedavi eden doktorunuzun izni çok önemlidir. Doktorunuzun ve tromboz servisinin tavsiyelerine uymanız çok önemlidir. Uçuş esnasında bol su içmeniz önemlidir. Alkol ve kahve içmeyiniz.

Güneşlenebilir miyim? Ve ne kadar süreyle?

Uzun güneşlemek sağlık açısından genel olarak sakıncalıdır.

Tromboz için sakıncası yoktur. Fazla güneşte kalmanız hastalığınız için sakıncalı olabilir. Bunu tedavinizi yapan uzman doktorunuza danışın.

Tatil süresince istediğimi yiyip içebilir miyim?

Hayır. Normal beslenmenizin dışına çıkmayınız.

Çesitli ve fazla miktarda alkol almaktan kaçınınız.

Saunaya veya hamama gidebilirmiyim?

Tedavi eden uzmanınızın izniyle saunaya gitmeniz mümkündür, fakat pıhtılaşma önleyici tedavinin ilk iki ayında bu mümkün değildir.
Tromboz teşhisinden sonraki ilk iki ayda saunaya gitmeniz tavsiye edilmez. Bu süre sonunda saunaya gitmenin, bilinen bir zararlı etkisi mevcut değildir.

Dalış yapabilir miyim? Hayır.

Dalış ve derin deniz dalışı pıhtılaşma önleyici ilaçların kullanımıyla birlikte mümkün değildir. Yaklaşık beş metre derinlikte göz ve kulak kanaması rizikosu vardır. Teçhisatsız, sadece ağız borusuyla yüzeyde ve en fazla üç metreye kadar dalmalara müsaade edilir.

Rakım değişikliklerinde nasıl davranmalıyım?

3000 metrenin üzerinde uzun süreli kalma durumlarda dengeze bir değişim getirebilir.

INR'niz yükselebilir ve fazladan bir kontrol gerekebilir (kendi ölçüm cihazınızın yardımı ile). Dağcılık sporlarında kanama rizikosunu göz önünde bulundurmanız önemlidir.

Saat farklarında ne yapmalıyım?

Başka bir zaman diliminde uzun süreli kaldığınızda değişim gerekebilir.
Kısa süreli saat farklarında, Hollanda belirlenen saatlere ve ritme uymanız tavsiye edilir. Başka bir zaman diliminde uzun süreli kaldığınızda tabletleri günün aynı zamanında almanız tavsiye edilir. Bu durumda günlük alışkanlıklarınızı sürdürdüğünüz için tabletleri almayı unutma şansınız az olur. Ayrılmadan önce tromboz servisinize, ilaç alma zamanınızı diğer zaman dilimine değiştirme zamanını sorunuz.

Bağırsak enfeksiyonu durumunda ne yapmalıyım?

Mümkün olduğu kadar çabuk bir doktor ile görüşünüz.

Bağırsak enfeksiyonları aşırı ishal yapabilir. İshal olduğunuzda INR'niz ciddi şekilde salınımlar gösterebilir. İshalin tedavi edilmesi bu yüzden çok önemlidir. Yazılan ilaçlarda INR'nizi etkileyebilir. Bundan dolayı mümkün olduğu kadar çabuk bir doktor ile görüşünüz ve pıhtılaşma önleyici ilaç kullandığınızı bildiriniz. INR'nin ekstra kontrol edilmesi gereklidir.

Su kayağı ve gökyüzünde serbest düşme gibi sporlar yapılabilir mi?

Gereksiz riske girmeyin.

Yaralanma riski olan sporlar, ciddi kanama vakalarının ihtimalini artırır. Kalıcı hasar ile sonuçlanabilir. Bu tür sporları yapmadan önce risklerini iyice öğreniniz.

Sırasıyla bütün önemli tavsiyeler

- 1 Pıhtılaşmaya karşı ilaçlarınızı daima dozaj takvimindeki talimatlara göre ve belirli bir saatte alınız.
- 2 İlacı alırmaz dozaj takvimine bir çarpı işareti koyunuz. Böylelikle yanılmaları önlemiş olursunuz.
- 3 Tabletleri almayı unuttuğunuzda, mümkün olduğu kadar çabuk tromboz servisi ile irtibat kurunuz.
- 4 Tromboz servisi ile randevunuza daima geliniz ve eğer bir engeliniz varsa onları arayınız.
- 5 Hastalandığınızda (grip, ateşlenme, ishal), poliklinik müdahale, veya dişlerinizi çektiğinizde daima tromboz servisi ile irtibat kurunuz.
- 6 Beklenmedik bir anda hastaneye yatırıldığınızda daima doktorları ve hemşireleri durumunuz hakkında aydınlatınız. Bir tromboz servisinde kontrol altında olduğunuzu söyleyip ve mümkün ise dozaj takviminizi gösteriniz.
- 7 Daima tromboz servisine planlanmış hastaneye yatma durumunuzu bildiriniz.

Önemli tavsiyeler nelerdir?

- 8 Asla kendi kafanıza göre diğer (reçetesiz) ilaçları almayınız. Bu öksürük şurupları, kabızlık ilacı, ve özellikle aspirin için geçerlidir.
- 9 Ateş düşürücü veya ağrı kesici almak istiyorsanız, o halde parasetamol alın. Bunu daima ev doktorunuz ile görüşünüz ve tromboz servisinize bildiriniz.
- 10 Ev doktorunuz, uzman doktor veya diğer tedavi edenler size yeni ilaç yazdığında, onlara pıhtılaşma önleyici ilaç aldığınızı anlatınız.
- 11 Diğer ilaçları bıraktığınızda da tromboz servisine bildiriniz.
- 12 Siz kanamalara karşı hassassınız. Bu tedavinizle ilgilidir. Kendinizi huzursuz hissediyorsanız veya sorularınız varsa tromboz servisini arayabilirsiniz.
- 13 İdrarınızın rengi kırmızı ise, ya da dışkınız siyah ise, o halde tereddüt etmeyin, doktorunuz ve tromboz servisinizle irtibata geçin.
- 14 Çeşitli yiyecekler yemeye çalışınız, fakat günde iki kadehten fazla alkol kullanmayınız.
- 15 Kilo vermek (zayıflama), için perhiz yaptığınızda bunu tromboz servisine bildiriniz.
- 16 Tromboz servisine tatil planlarınızı zamanında bildiriniz.

Bizi bilgilendiriniz

Tromboz servisi sizi bilgilendirir, size refakat eder. Optimal bir tedavi için şahsi durumlarınızı tromboz servisine bildiriniz. (örneğin: ilaç alımı ve değişimi, hastaneye sevk ve ilaçların yan etkileri)

Yan etkileri bildirmek

Diğer ilaçlar pıhtılaşma önleyici tabletlerin çalışmasını etkileyebilir. Hollanda'da, ilaçların yan etkisinin ve de ilaçların birbirine olan etkisinin kayıt edildiği, merkezi bildirim noktası vardır. Nederlands Bijwerkingen Centrum Lareb (Hollanda Yan Etkiler Merkezi Lareb) ilaçların yan etkilerinin bildirildiği noktadır. Bütün yan etkiler bir merkezi noktada toplandığı için, Lareb Hollanda'daki ilaçların güvenliğini koruyabilir. Bu yüzden mümkün olduğu kadar çok yan etkinin bildirilmesi önemlidir. Lareb'in internet sitesinde ilaç kullanıcısı olarak bir yan etkiyi bildirebilirsiniz.

Bunun için www.meldpuntbijwerkingen.nl'e bakınız.

Tabiki Lareb'e gönderdiğiniz bilgiler gizlilikle muhafaza edilir.

Gizlilik

Tromboz servisinde kayıtlı hastaların gizlilik hakkı vardır. Kişisel bilgilerin itina ile işlenmesini ve müşterinin bunu kontrol edebilmesini mümkün kılmak için özel bir yasa vardır: Wet Bescherming Persoonsgegevens (WBP), Kişisel Bilgileri Koruma Yasası. Tıbbi bilgiler güvenilir bir şekilde gizlenmelidir. Bu doktor ve tromboz servisinin görevlileri tarafından gizleniyor demektir ve bilgilerin zararı olmadığı sürece başkalarına verilmemesi anlamına gelir. Bütün doktorlar ve tromboz servisi görevlileri için gizlilik sorumluluğu geçerlidir.

Sorunlarda (örneğin kanama olduğunda) tromboz servisi ev doktorunuz ve uzmanınız ile irtibat kurar. Bu sorun pıhtılaşma önleyici ilacın kullanmaya bağlı olması ihtimalini ve hangi sorunun söz konusu olduğunu tespit etmek için gereklidir. Buna karşı itirazınız varsa, bunu tromboz servisinizin doktoruna yazılı olarak bildirmeniz gerekir.

Yan etkilerin kaydı nasıl yapılıyor?

Tedavi hakkında şikayet ya da görüşleriniz

Tromboz servisindeki tedaviniz ile alakalı görüşleriniz ya da şikayetleriniz varsa, bunu önce ilgili görevliler ile konuşunuz. Bu görüşmeden sonra memnun kalmadıysanız, o zaman tromboz servisinin yöneticisi ile irtibat kurunuz. Sonuçta şikayetinizle yeterince ilgilenilmediğini düşünüyorsanız, o zaman bağımsız şikayet komisyonuna başvurabilirsiniz. Şikayet prosedürü hakkında daha geniş bilgiyi tromboz servisinden temin edebilirsiniz.

Hollanda Tromboz Servisleri Federasyonu

Hollanda, tromboz tedavisi araştırmasında dünyada öncüdür. Hollanda Tromboz Servisleri Federasyonu 1971'de pıhtılaşma önleyici tedaviyi geliştirme, tromboz alanında bilimsel araştırmayı teşvik etme ve Hollanda'daki tromboz servislerinin ihtiyaçlarını karşılama amacıyla kuruldu. Federasyona 61 tromboz servisi bağlıdır. 59 servis Hollanda'da ve 2 servis İspanya'da. Daha çok bilgi için: www.fnt.nl

Hollanda Tromboz Vakfı

Trombozun oluşması ve engellenmesinin araştırma masraflarını karşılamak için 1974'de Hollanda Tromboz Vakfı kurulmuştur. Otuz yılda bilimsel çabalar sayesinde çok şeyler başarıldı, fakat yeterli değil. Tromboz Vakfı bilimsel araştırma için şu an mümkün olandan daha çok maddi destek vermek istiyor. Tromboz Vakfı'nın çalışmasını desteklemek ister misiniz? O halde bağış yapın. Bu yılda €10 olabilir. Daha yüksek desteklerde tabiki içtenlikle kabul edilir.

Bağış yapmak için vergi bakımından cazip işlemlerde mevcut. Örneğin ömür boyu gelir bağışı. Eğer bir noterde belli bir rakamı beş yıl boyunca bağış yapacağınıza dair tasdik ettirirseniz, bağışları tamamen vergiden düşürebilirsiniz. Bağış belgesinin hazırlanması için yapmanız gereken masrafları Tromboz Vakfı üstlenir.

Tromboz Vakfı'nı nasıl destekleyeceğimiz hakkında daha çok bilgi istiyorsanız, Hollanda Tromboz Vakfı Bürosu ile irtibat kurunuz. +31(0) 71 561 77 17 veya www.trombosestichting.nl 'e bakınız.

Tromboz Vakfı'na bir defaya mahsus bağış mı yapmak istiyorsunuz? O halde onu bir defaya mahsus (eenmalige gift) diye belirterek 30.20.30 Postbank hesap numarasına yatırabilirsiniz. Bütün yardımlar, bağışlar ve hediyeler içtenlikle kabul edilir.

Hollanda Tromboz Vakfı tıbbi bilimsel araştırmaları desteklemek için tamamen yardımlar, bağışlar ve hediyelere bağımlıdır. Dernek devletten maddi yardım almıyor.

Hollanda Tromboz Vakfı Bilimsel Danıştay'ının üyeleri tarafından araştırma değeri, hasta için araştırmanın önemi ve araştırmanın uygulanabilirliğine bakılarak değerlendirilir. Bunun yanı sıra araştırmanın toplumsal değerinde bakılır.

Hollanda Tromboz Vakfı CBF denetimindedir. Bu denetim Damgası, sorumlu fon edinme ve edinilen finansal olanakların gerektiği şekilde harcanmasını garantiler.

Daha çok bilgi için: www.trombosestichting.nl



TROMBOSESTICHTING
NEDERLAND

Krimkade 20a
Postbus 200
2250 AE VOORSCHOTEN
telefoon: 071 - 561 77 17
fax: 071 - 561 80 08
email: tsn@fnt.nl
internet: www.trombosestichting.nl



Krimkade 20a
Postbus 200
2250 AE VOORSCHOTEN
telefoon: 071 - 561 77 76
fax: 071 - 561 80 08
email: fnt@fnt.nl
internet: www.fnt.nl