



## Merklblatt Markumartherapie

Markumar (=Phenprocoumon) hebt als sog. „Vitamin-K-Antagonist“ die Blutgerinnung teilweise auf. Dadurch soll die Bildung von Blutgerinnseln, z.B. bei Vorhofflimmern, verhindert werden. Dies führt aber auch zu einer verstärkten Blutungsneigung. Deshalb muss das Medikament sehr genau und für Jeden individuell dosiert sowie die Wirkung regelmäßig kontrolliert werden.

### Quick und INR-Wert:

Zur Wirkungskontrolle diene lange der sog. „Quick-Wert“. Leider jedoch sind die Quick-Werte unterschiedlicher Labors meist nicht miteinander vergleichbar. Eine Erfahrung, die man z. B. beim Arzt-/Labor-Wechsel im Urlaub macht. Aus diesem Grund wird neben dem Quick-Wert zunehmend auch der **INR-Wert** zur Wirkungskontrolle benutzt (INR = International Normalized Ratio). Die INR-Werte auch unterschiedlicher Labors sind gut vergleichbar.

Der Quick-Wert beträgt bei Gesunden etwa 100 %, dies entspricht einem INR-Wert von 1,0. Bei Markumar-Patienten ist die Blutgerinnung vermindert, der INR-Wert liegt dann zB. bei 3,0. Dies entspricht dann in unserem Labor einem Quick-Wert von etwa 22 %.

Bei Patienten, die aufgrund ihres Herzfehlers und aus anderen Gründen Markumar benötigen (zB. Rhythmusstörungen), soll der INR-Wert in der Regel zwischen 2,5 und 3,5 liegen, entsprechend einem Quick-Wert von etwa 24 bis 33 %. Von diesen Empfehlungen kann individuell abgewichen werden, abhängig von den Begleiterkrankungen und dem Alter.

Bei zu hohen INR-Werten (z.B. INR größer als 4,5) bzw. zu niedrigen Quick-Werten besteht eine vermehrte Blutungsneigung.

Bei zu niedrigen INR-Werten, bzw. zu hohen Quick-Werten können eher Blutgerinnsel entstehen. Markumar-Nebenwirkungen sind selten, gelegentlich wird ein vorübergehender Haarausfall beobachtet.

### Marcumar-Ausweis:

Einen roten Markumar-Ausweis sollte der Patient vollständig ausgefüllt bei sich tragen! Der Arzt trägt die INR- bzw. Quick-Werte und die tägliche Tabletten-Dosierung ein.

### Essen und Trinken:

Es gibt keine spezielle Markumar-Diät. Eine gesunde und vitaminreiche Ernährung ist sehr wichtig und gut. Auf Gemüse und Kohl braucht nicht verzichtet zu werden. Nur einen übermäßigen Verzehr stark Vitamin K-haltiger Nahrungsmittel, wie z. B. große Mengen Spinat, Hühnerleber oder Sauerkraut, sollte man vermeiden. Ebenso sollten größere Mengen an Alkohol vermieden werden.

### Andere Medikamente:

Auf Aspirin (ASS o. ä.), Rheuma-Mittel (zB. Diclofenac) und Vitamin K-Präparate sollte man verzichten. Auch die wichtige Einnahme von Antibiotika zur Behandlung von Infektionen kann zu Veränderungen des



Quick-/INR-Wertes führen, so dass häufigere Kontrollen der Gerinnung notwendig sind. Bevor ein zusätzliches Medikament eingenommen werden soll, ist es wichtig, darüber mit dem Arzt zu sprechen!

### **Reisen:**

Veränderte Lebens- und Ernährungsgewohnheiten können zu Schwankungen des INR-/Quick-Wertes führen, so dass INR-/Quick-Wertbestimmungen also gerade auch im Urlaub sehr wichtig sind. An den meisten Urlaubszielen können diese Untersuchungen durchgeführt werden.

Bezüglich der Vergleichbarkeit der Quick-Werte ist Vorsicht geboten (siehe oben). Die Markumar-Wirkungskontrolle sollte sich am **INR-Wert** orientieren.

### **Ärztliche/Zahnärztliche Behandlung:**

Weisen Sie **jeden** Arzt darauf hin, dass Markumar eingenommen wird. Dies gilt auch für Pflegepersonal, Masseure und Fußpfleger. Achten Sie darauf, dass keine Spritzen in die Muskulatur gegeben und nicht unbedacht vom Zahnarzt Zähne gezogen werden! Impfungen und intravenöse Medikamentengaben sind in der Regel problemlos möglich.

### **Verletzungen und Unfälle:**

Bei kleineren Verletzungen besteht in der Regel keine Gefahr (Spielen, Rasieren, Hausarbeit). Bringen Sie einen geeigneten Verband auf die Wunde und drücken Sie für einige Minuten. Es blutet gewöhnlich länger, aber die Blutgerinnung ist nicht völlig aufgehoben.

Bei spontanen Blutungen, das heißt ohne bekannte Ursache beginnende Blutungen (Nase, Zahnfleisch, blaue Flecken, Blut im Stuhl oder im Urin), setzen Sie sich bitte sobald wie möglich mit einem Arzt in Verbindung. Bei stärkeren Blutungen muss sofort ein schnell wirkendes Gegenmittel verabreicht werden. Dieses ist in allen Krankenhäusern vorrätig. Langsam wirkende Gegenmittel (Vitamin K) brauchen Sie nicht mit sich führen!

### **INR-/Quick-Wert-Bestimmung in unserer Praxis:**

In unserer Praxis können wir Patienten die unkomplizierte Messung des Quick-/INR-Wertes direkt vor Ort mit dem sog. „CoaguCheck“-Messgerät anbieten. Die Messung erfolgt in wenigen Sekunden. Ein kleiner Blutstropfen aus der Fingerbeere reicht dabei völlig aus, sie müssen bei uns keine „echte Blutabnahme“ über sich ergehen lassen. Bitte vergessen Sie nicht Ihren Markumarausweis, wenn Sie zur Messung kommen!

*Ihr Praxisteam der Hausarztpraxis Pfeifer*