



## Blodfortynnende medisin

**Spørsmål:** Min mor har fått beskjed av legen sin om å bruke blodfortynnende medisin (Marevan) på grunn av hjerteflimmer.

Mor er redd for å gjøre dette da hun har lest at hun kan få farlige blødninger av denne medisinen. Kan du si noe om hvor stor denne faren er?

**Svar:** Jeg går ut i fra at din mor har såkalt atrieflimmer. Dette er en vanlig rytmeforstyrrelse, særlig blant eldre mennesker, og medfører økt risiko for å bli rammet av hjerneslag. Grunnen er at forstyrrelsen ofte fører til at blod levrer seg i forkamrene, fordi de ikke pumper normalt. Hvis en bit av det levrete blodet løsner, kan den strømme med blodet til hjernen og stoppe til et blodkar. Marevan reduserer sannsynligheten for å dette skjer ved å hindre de prosessene som gjør at blod levrer seg. Ulempen er at behandlingen kan føre til det motsatte problemet, altså uønskete blødninger. For å unngå dette tilpasser man dosen til hver pasient. Dette gjør man ved hjelp av blodprøven INR som er et mål på effekten av middelet hos den enkelte. Ved atrieflimmer har man som mål at nivået av INR skal være mellom 2 og 3. Da er Marevan en trygg og effektiv måte å beskytte seg mot slag.

Et for høyt INR-nivå øker risikoen for blødninger og for lave verdier reduserer beskyttelsen mot blodpropp. Det er derfor ønskelig å tilstrebe en stabil INR-verdi i blodet. Blodprøvene tas vanligvis hos fastlegen. En norsk studie viser at mange pasienter trygt kan utføre målingene selv omtrent slik som diabetikere sjekker blodsukkeret sitt. Ifølge studien gir dette pasientene mer stabil INR og økt livskvalitet. De slipper å besøke fastlegen så ofte og kan sjekke INR hyppigere ved for eksempel endringer i kosthold eller alkoholinntak. Målingen innebærer kun et

lite stikk i fingeren. Et minutt seinere kan man lese av INR på et oversiktlig og brukervennlig apparat.

Ettersom en rekke medisiner kan påvirke effekten av Marevan er det viktig å alltid rådføre seg med apotekpersonale eller lege hvis man vurderer å begynne med andre medisiner eller kosttilskudd. Spise- og drikkevaner kan også endre virkningen av Marevan.

Alkohol gjør at Marevan brytes ned langsommere i kroppen. Inntil to glass vin daglig innebærer liten risiko. Det er store mengder som er farlig, og særlig hvis forbruket varierer mye over tid. Da er det vanskelig å fastsette korrekt dose med Marevan. Alkoholrus øker i tillegg risikoen for alvorlige blødninger som følge av ulykker.

Dypgrønne bladgrønnsaker inneholder vitamin K og nedsetter derfor effekten av Marevan. Det gjelder først og fremst spinat, brokkoli, kål, rosenkål, grønnkål samt tang og tare. Dersom man har et jevnt inntak av disse grønnsakene tilpasser legen dosen med Marevan i henhold til blodprøvene. Man kan derfor trygt spise grønt. Det er plutselige og store endringer i kostholdet som er uheldig.