



## Beinskjør av blodfortynnende?

Mennesker som bruker den blodfortynnende middelet Marevan i mer enn ett år kan ha en økt risiko for benbrudd sammenlignet med ikke-brukere. Det viser en ny amerikansk undersøkelse.

### Slik virker Marevan

Leveren er avhengig av vitamin K for å produsere stoffene som kroppen benytter til å stoppe blødninger ved å lage små blodpropper i årer som er skadet eller lekk. Marevan blokkerer effekten av Vitamin K og reduserer derved faren for å bli rammet av farlige blodpropper. En ulempe er at man har økt sjanse for å få uønskete blødninger. Den nye undersøkelsen tyder på at vitamin K også kan svekke beinbyggingen.

### Økt risiko for beinskjørhet

15 000 mennesker deltok i studien. Alle hadde vært innlagt på sykehus på grunn av uregelmessig hjerterytme - såkalt atrieflimmer. Denne tilstanden er forbundet med økt risiko for blodpropp for eksempel i hjernen. De fleste pasienter som har atriflimmer blir derfor anbefalt å bruke Marevan eller et tilsvarende middel. Det viste seg at de som fikk slik behandling i mer enn et år hadde 25 prosent høyere forekomsten av benbrudd enn de som ikke ble behandlet på denne måten.

### Slik reduserer du risikoen

Studien tilsier ikke at man bør slutte med Marevan men at man bør ta ekstra vare på skjellettet sitt når slik behandling er nødvendig. Det innebærer å mosjonere jevnlig og tilføre tilstrøkkelig

med kalsium og vitamin D.

I tillegg er det viktig å redusere faren for fall. Følgende råd gjør hjemmet til et tryggere sted å være. Hvis man trenger hjelp med å gjøre nødvendige tilpasninger, kan man spørre noen i familien eller kontakte en håndverker. I noen komuner kan man få hjelp til å gjøre slike endringer.

- Fest løse ledninger.
- Unngå overmøblering. Det er lett å snuble i lave bord og krakker.
- Ha sklisikkert underlag under tepper og sklisikker matte i badekar og dusj.
- Bruk dusjforheng så blir ikke gulvet så vått og glatt.
- Lim selvklebende lister på forkanten av glatte trappetrinn.
- Monter rekkverk på begge sider av trappen.
- En trappestige er tryggere enn en krakk hvis du skal rekke noe oppe i et skap.
- Plasser telefonen og en lysbryter til hele soverommet innen rekkevidde fra sengen.
- Gangen mellom soverom og toalett bør være belyst om natten.
- Vurder å anskaffe trygghetsalarm slik at du kan få hjelp hvis du er uheldig.
- Godt skotøy inne og ute er en god investering. Bruk isbrodder om vinteren. Det er ofte en ekstra sikkerhet å bruke stakk.

Kilde: Archives of Internal Medicine 2006

Foto: © iStockphoto.com/absolut\_100