



20 Συμβουλές για τους Χρήστες Αντιπηκτικών

1. Οργανώστε το πρόγραμμά σας και φροντίστε να παίρνετε τα αντιπηκτικά σας την ίδια ώρα κάθε μέρα
2. Αν παραλείψετε μια δόση, μη διπλασιάσετε την επόμενη. Συμβουλευτείτε το γιατρό σας
3. Να είστε πιο προσεκτικοί για να αποφύγετε τυχόν τραυματισμούς
4. Να φοράτε γάντια όταν χρησιμοποιείτε αιχμηρά αντικείμενα
5. Να φοράτε πάντα παπούτσια για την προστασία των ποδιών σας
6. Αλλάξτε τα ξυραφάκια σας με ξυριστική μηχανή
7. Να χρησιμοποιείτε οδοντόβουρτσα μαλακού τύπου
8. Αθληθείτε (π.χ. περπάτημα, τρέξιμο, κολύμπι) προσέχοντας τυχόν τραυματισμούς. Να φοράτε κράνος και αποφεύγετε τα αθλήματα επαφής
9. Προμηθευτείτε βραχιόλι (η κολιέ)/ταυτότητα ιατρικού συναγερμού που θα αναγράφει το αντιπηκτικό που λαμβάνετε για την περίπτωση που πάθετε κάποιο ατύχημα και δεν μπορείτε να μιλήσετε
10. Σε περίπτωση που κοπείτε, αλλά η πληγή είναι μικρή, ασκείστε σταθερή πίεση στο τραύμα μέχρι να σταματήσει η αιμορραγία (μπορεί να διαρκέσει πάνω από 10 λεπτά).
11. Εφοδιαστείτε με προμήθειες όπως γάζες και επιδέσμους και φροντίστε να τα έχετε πάντα μαζί σας για την περίπτωση τραυματισμού. Υπάρχει επίσης μια ειδική σκόνη που μπορεί να σταματήσει γρήγορα την αιμορραγία και να την κρατήσει υπό έλεγχο έως ότου σας προσφερθεί ιατρική βοήθεια
12. Εάν υπάρξει σοβαρός τραυματισμός, επικοινωνήστε με το γιατρό σας ή πηγαίnete αμέσως στο Νοσοκομείο ακόμη και αν δεν αιμορραγείτε
13. Βεβαιωθείτε ότι ο γιατρός που σας συνταγογραφεί φάρμακα είναι ενημερωμένος για το ότι λαμβάνετε αντιπηκτικά
14. Μην αγοράζετε πολλά φάρμακα (π.χ. ασπιρίνη, ιμπουπροφένη, νιμεσουλίδη), βιταμίνες ή συμπληρώματα διατροφής πριν συμβουλευτείτε το γιατρό σας, καθώς υπάρχει κίνδυνος να ανασταλεί η λειτουργία των αντιπηκτικών ή ακόμη χειρότερα να προκληθεί ακατάπαυστη αιμορραγία
15. Η συχνή κατανάλωση αλκοόλ μειώνει την αποτελεσματικότητα των αντιπηκτικών, όχι όμως αν γίνετε περιστασιακά και με μέτρο

16. Όσοι λαμβάνουν Sintrom θα πρέπει να ακολουθούν μια λογική και ισορροπημένη διατροφή, αποφεύγοντας τις μεγάλες ποσότητες τροφίμων πλούσια σε βιταμίνη Κ (π.χ. σπανάκι, μπρόκολο, φακές, κανόλα και έλαια σόγιας). Δεν υπάρχει πρόβλημα να καταναλώνετε μικρές ποσότητες από αυτές τις τροφές αρκεί όμως οι ποσότητες αυτές να είναι μικρές και ίδιες κάθε φορά ανά εβδομάδα
17. Αν πρόκειται να υποβληθείτε σε χειρουργική ή οδοντιατρική επέμβαση ενημερώστε το χειρουργό ή τον οδοντίατρό σας ότι βρίσκεστε υπό αντιπηκτική αγωγή και για ποιο λόγο τη λαμβάνετε
18. Σε περίπτωση ασθένειας ή εμφάνισης συμπτωμάτων όπως εμετός, διάρροια, λοιμώξεις ή πυρετός ενημερώστε άμεσα το γιατρό σας καθώς υπάρχει κίνδυνος να επηρεαστεί η λειτουργία και η αποτελεσματικότητα των αντιπηκτικών
19. Πριν από τις καλοκαιρινές σας διακοπές και εφόσον λαμβάνετε Sintrom, ελέγξτε το INR σας μήπως χρειαστεί να αλλάξετε τη δοσολογία και βεβαιωθείτε ότι έχετε αρκετές ταμπλέτες για όλη τη διάρκεια του ταξιδιού σας
20. Σε περίπτωση εμφάνισης των παρακάτω συμπτωμάτων, ζητήστε αμέσως ιατρική βοήθεια:
 - **Αίσθημα αδυναμίας**
 - **Ωχρή όψη**
 - **Έντονος βήχας ή αιμόπτυση**
 - **Ασυνήθιστη αιμορραγία από τη μύτη ή τα ούλα**
 - **Έντονος πονοκέφαλος**
 - **Μώλωπες**
 - **Μαύρα κόπρανα**