

ĐIỀU TRỊ CHỐNG ĐÔNG MÁU BẰNG WARFARIN (COUMADIN) HOẶC SINTROM

Warfarin (Coumadin) và Sintrom là một loại thuốc được dùng để điều trị và phòng ngừa đông máu trong chân, phổi, tim, não và những bộ phận khác trong cơ thể.

Warfarin và Sintrom là gì ?

Warfarin sodium (Coumadin®) và Sintrom là những thuốc có tác dụng như chất chống đông đặc. “Chống” là “chống lại” và “chất đông đặc” là nói về máu đóng cục. Chất chống đông đặc giúp ngừa không đóng cục trong máu. Tuy Warfarin và Sintrom đôi khi được gọi là “chất làm loãng máu”, thuốc này tác động trong gan để giảm bớt mức sản xuất các thành phần tự nhiên của máu được gọi là các yếu tố làm đông máu.

Tại sao bạn dùng Warfarin hoặc Sintrom ?

Bác sĩ của bạn đã kê toa thuốc Warfarin hoặc Sintrom (viết tắt: Warfarin/Sintrom) để ngừa không đóng cục tai hại trong máu hoặc để điều trị máu cục hiện hữu. Máu có thể đóng cục trong tĩnh mạch, động mạch, hoặc ngay cả trong tâm thất hoặc van tim. Máu cục có thể cản trở mạch máu và cắt nguồn dẫn máu đến một phần cơ thể. Trong những trường hợp hiếm xảy ra, những cục máu này có thể vỡ thành nhiều mảnh nhỏ được gọi là vật tắc mạch (emboli), và trôi theo dòng máu. Vật tắc trong tĩnh mạch di chuyển qua tim và kẹt trong phổi, làm tắc mạch phổi. Vật tắc mạch tim hoặc động mạch có thể làm vỡ mạch máu não nếu bị kẹt trong não. Các bệnh trạng nên dùng Warfarin/Sintrom gồm:

- + Loạn nhịp tim.
- + Vỡ mạch máu não.
- + Sau khi lên cơn đau tim.
- + Điều trị hoặc ngăn ngừa huyết khối tĩnh mạch sâu hoặc tắc động mạch phổi gây nhồi máu phổi.

+ Bệnh van tim hoặc thay van tim.

Liệu pháp Warfarin/Sintrom đòi hỏi phải thử máu thường xuyên về thời gian prothrombin (tỷ lệ prothrombin) hoặc chỉ số INR để quyết định liều lượng cho bạn. Liều lượng có thể thay đổi thường xuyên khi điều trị bằng Warfarin/Sintrom.

Warfarin/Sintrom tác dụng như thế nào ?

Warfarin/Sintrom ngăn chặn một phần khả năng dùng sinh tố của gan bạn. Cần có sinh tố K để tạo ra các yếu tố đông máu để giúp máu đông đặc và ngừa chảy máu. Sinh tố K có tự nhiên trong một số loại thực phẩm, chẳng hạn như rau xanh và một số dầu. Warfarin/Sintrom giảm bớt khả năng làm đông máu của cơ thể. Thuốc này có thể giúp ngưng đông thành những cục máu và không để cho những cục máu lớn thêm, nhưng không làm tan những cục máu hiện hữu.

Cần bao lâu để Warfarin/Sintrom có hiệu quả ?

Warfarin/Sintrom bắt đầu giảm bớt đông máu trong vòng 24 giờ sau khi dùng liều đầu tiên. Tuy nhiên, có thể cần từ 3 đến 5 ngày mới có tác dụng hoàn toàn. Trong thời gian này, bạn có thể cần được chích heparin hoặc heparin có trọng lượng phân tử thấp cho đến khi Warfarin/Sintrom hoàn toàn có hiệu quả.

Bạn nên dùng bao nhiêu Warfarin/Sintrom ?

Số lượng Warfarin/Sintrom cần dùng sẽ khác nhau tùy theo mỗi người. Phản ứng của cơ thể bạn đối với Warfarin/Sintrom được theo dõi bằng cách thử máu được gọi là tỷ lệ Prothrombin (PT) hoặc INR (International Normalized Ratio). Liều Warfarin/Sintrom của bạn được điều chỉnh theo kết quả thử máu này để đạt đến phạm vi mục tiêu INR của bạn.

PT và INR là gì ?

Prothrombin Time (PT) được đo theo giây và là thời gian máu bạn đông thành cục. International Normalized Ratio (INR) là cách điều hòa hơn để đo PT và được dùng nhiều hơn để theo dõi Warfarin/Sintrom. Mục tiêu

INR của bạn được dựa vào kết quả cần dùng Warfarin/Sintrom. Đa số mọi người có INR khoảng 1.0 trước khi dùng Warfarin/Sintrom. Sau khi họ bắt đầu dùng Warfarin/Sintrom thì phạm vi mục tiêu INR của họ là từ 2.0 đến 3.0, hoặc có thể cao hơn nếu họ có nhiều rủi ro bị đông máu hơn.

Nói chung, nếu INR của bạn ở dưới phạm vi mục tiêu (dưới 2.0), bạn có nhiều rủi ro bị đông máu hơn và nếu INR của bạn trên phạm vi mục tiêu (cao hơn 3.0) bạn có nhiều rủi ro bị biến chứng do chảy máu nhiều hơn.

Hãy đi thử máu khi bác sĩ yêu cầu.

Khi nào bạn thử máu ?

Khi bắt đầu dùng Warfarin/Sintrom lần đầu, bạn có thể cần thử máu mỗi tuần hai lần. Khi kết quả điều hoà hơn và ổn định liều lượng Warfarin/Sintrom, thông thường bạn thử máu mỗi tháng một lần. INR của bạn được thử bao lâu một lần là do bác sĩ của bạn hoặc, nếu bạn được một phòng khám theo dõi thì do bác sĩ của phòng khám quyết định. Điều tối quan trọng là bạn đi thử máu vào đúng ngày giờ được yêu cầu. Nếu không thể đến đúng hẹn, bạn phải gọi điện thoại để hẹn lại ngày khác. Cần phải theo dõi sát INR của bạn để phòng ngừa đông máu và chảy máu.

Warfarin/Sintrom có những tác dụng phụ nào?

Liệu pháp Warfarin/Sintrom thường không có tác dụng phụ, nhưng thường bị chảy máu nhất. Vẫn có thể chảy máu rất nhẹ khi INR của bạn nằm trong phạm vi mục tiêu. Trường hợp này có thể gồm bị nhiều vết bầm nhỏ, hoặc chảy máu nướu lợi chút ít khi đánh răng. Hiếm hơn là có người bị nổi đốm da hoặc rụng tóc khi dùng Warfarin/Sintrom. Nếu bạn thấy có điều gì bất thường mà bạn cảm thấy có thể do Warfarin/Sintrom gây ra, xin liên lạc với bác sĩ của bạn.

Những dấu hiệu gì cho thấy quá nhiều Warfarin/Sintrom hoặc INR cao ?

Chảy máu nhẹ

+ Chảy máu nướu lợi khi đánh răng.

- + Thỉnh thoảng chảy máu mũi.
- + Dễ bị bầm tím trên da.
- + Chảy máu lâu không cầm sau khi bị đứt da nhẹ.
- + Ra kinh nguyệt lâu.

Thỉnh thoảng bạn có thể thấy bất cứ triệu chứng nào trên đây. Nếu bạn không biết chắc tình trạng chảy máu có quan trọng hay không, hãy gọi cho bác sĩ của bạn. Có thể cần phải theo dõi INR của bạn để biết chắc chắn.

Chảy máu nhiều

- + Nước tiểu màu đỏ hoặc nâu đậm.
- + Phân màu đỏ hoặc đen, như có hắc ín.
- + ãi mửa hoặc ho ra máu.
- + Nhức đầu hoặc đau bụng nhiều.
- + Bầm tím mà không rõ nguyên nhân.
- + Chảy máu mũi, chảy máu nướu lợi thường xuyên, hoặc chảy máu bất thường.

- + Bất cứ trường hợp chảy máu nào liên tục hoặc quá nhiều.
- + Nếu bạn bị ngã gây chấn thương nặng hoặc vỡ đầu do tai nạn.

Nếu bạn thấy có bất cứ dấu hiệu hoặc triệu chứng nào trên đây, hãy gọi cho bác sĩ của bạn hoặc đến phòng cấp cứu tại bệnh viện ngay.

Có những triệu chứng gì khi có quá ít Warfarin/Sintrom hoặc INR thấp ?

Đông máu

- + Bất cứ chân hoặc tay nào bị yếu đi đột ngột.
- + Tê hoặc có cảm giác lãn tãn khắp nơi.
- + Bất cứ mắt nào bị thay đổi thị lực hoặc không tìm thấy.
- + Đột nhiên bị lú giọng nói hoặc không nói được.
- + Chóng mặt hoặc hoa mắt.
- + Chân tay mới bị đau, sưng, đỏ hoặc nóng.

+ Mới bị tụt hơi hoặc đau ngực.

Tất cả các dấu hiệu và triệu chứng trên đều có thể nghiêm trọng. Hãy nhớ: Gọi cho bác sĩ của bạn hoặc đến phòng cấp cứu ngay nếu xảy ra bất cứ triệu chứng nào trong số này !

Khi nào bạn nên dùng Warfarin/Sintrom ?

Warfarin/Sintrom được dùng mỗi ngày một lần. Điều quan trọng là dùng Warfarin/Sintrom vào khoảng cùng một thời gian mỗi ngày, thông thường vào buổi tối. Nếu bạn khó nhớ để dùng Warfarin/Sintrom vào buổi tối, hãy hỏi bác sĩ hoặc dược sĩ hoặc y tá của bạn.

Bạn có thể dùng Warfarin/Sintrom cùng với thức ăn hoặc không ăn. Thuốc này không làm đau bụng. Bạn cũng có thể dùng Warfarin/Sintrom cùng lúc với đa số những loại thuốc khác.

Bạn phải làm gì nếu quên dùng một liều ?

Cố đừng quên dùng Warfarin/Sintrom. Nếu bạn quên một liều và nhớ lại trong cùng ngày đó, bạn có thể dùng Warfarin/Sintrom sau giờ ấn định. Nếu nhớ ra vào ngày hôm sau, xin gọi cho bác sĩ hoặc phòng khám nơi bạn đăng ký khám bệnh để được chỉ dẫn thêm. Nếu bạn không liên lạc được bác sĩ hoặc phòng khám của bạn, hãy bỏ luôn liều đã quên và tiếp tục dùng liều bình thường vào ngày hôm sau. Đừng dùng gấp đôi để “bù lại”. Nhớ đánh dấu liều đã quên trong lịch và trình báo trong lần tới đến bác sĩ hoặc phòng khám của bạn.

Nếu INR của bạn quá thấp, máu có thể bị đông cục.

Hãy gọi cho bác sĩ hoặc phòng khám của bạn bất cứ khi nào bạn bắt đầu dùng hoặc ngưng thuốc theo toa, dược thảo, hoặc thuốc bổ.

Các loại thuốc tương tác với nhau có thể gây thay đổi INR và có thể tăng rủi ro chảy máu hoặc đông máu.

Warfarin/Sintrom có tương tác với bất cứ thuốc nào khác hay không ?

Warfarin/Sintrom tương tác với nhiều loại thuốc khác. Số này gồm cả thuốc theo toa, cũng như những loại thuốc, dược thảo, và thuốc bổ bán tự do. Do đó, điều tối quan trọng là bạn liên lạc với bác sĩ hoặc phòng khám của bạn bất cứ khi nào bạn bắt đầu dùng hoặc ngưng bất cứ loại thuốc, dược thảo, hoặc thuốc bổ nào. Xin vẫn hỏi bác sĩ hoặc phòng khám của bạn dù là thuốc do một bác sĩ khác kê toa ! Bạn có thể cần được thử INR thường xuyên hơn để ngừa tương tác với Warfarin/Sintrom.

Có một số loại thuốc bạn không bao giờ nên dùng với Warfarin/Sintrom vì những thuốc đó cũng có thể làm giảm khả năng máu đông và do đó làm tăng rủi ro chảy máu.

+ Không bao giờ dùng aspirin nếu chưa hỏi bác sĩ của bạn. Nếu bác sĩ đề nghị bạn dùng mỗi ngày một viên aspirin, lượng hàng ngày của bạn không nên vượt quá 81mg.,

+ Đừng dùng các sản phẩm khác có chứa aspirin (Excedrin, Alka - Seltzer, Ascription, Bayer, Bufferin, Ecotrin, Empirin, Nyquil, Pepto Bismol).

+ Đừng dùng ibuprofen (Advil, Motrin, Nuprin, Medipren, Excedrin IB, Haltran, Midol 200, Pamprin-IB), naproxen (Aleve, Naprosyn, Anaprox), ketoprofen (Orudis), cimetidine (Tagamet HB), hoặc famotidine (Pepcid AC).

Nếu bạn cần một loại thuốc giảm đau nhẹ, bạn có thể dùng acetaminophen (Tylenol). Giới hạn dùng acetaminophen chỉ tối đa 2 grams mỗi ngày (6 viên 325mg hoặc 4 viên 500mg).

Hãy thông báo cho bác sĩ hoặc phòng khám của bạn nếu bạn thay đổi lượng rượu bạn thường uống, nếu có bất cứ thay đổi nào về sức khoẻ của bạn, hoặc nếu có bất cứ thay đổi nào về lối sống hoặc mức vận động cơ thể của bạn.

Uống rượu trong khi dùng Warfarin/Sintrom có an toàn hay không?

Uống rượu vừa phải vẫn an toàn trong khi dùng Warfarin/Sintrom. Điều này có nghĩa là tối đa 1 ly rượu mỗi ngày nếu bạn thường uống rượu và tối đa từ 1 đến 2 ly nhỏ trong dịp đặc biệt. Uống quá lượng này có thể làm tăng INR nhiều và tăng rủi ro chảy máu.

Bạn có nên giới hạn vận động cơ thể trong khi dùng Warfarin/Sintrom hay không ?

Vì Warfarin/Sintrom làm tăng rủi ro chảy máu, bạn nên tránh những loại vận động cơ thể có thể gây thương tích. Hãy hỏi bác sĩ hoặc nhân viên phòng khám về các sinh hoạt hiện nay của bạn và liệu bạn có nên tiếp tục trong khi dùng Warfarin/Sintrom hay không. Có thể tiếp tục những loại vận động cơ thể nào thường là an toàn, chẳng hạn như đi bộ, chạy bộ, bơi lội và làm vườn. Điều quan trọng là cho bác sĩ hoặc nhân viên phòng khám biết về bất cứ thay đổi nào quan trọng về mức độ vận động vì thay đổi này cũng có thể ảnh hưởng đến INR của bạn.

Nếu bạn bị bệnh thì sao?

Bệnh nặng sẽ thay đổi phản ứng của cơ thể bạn với Warfarin/Sintrom. Một lần bị nghẽn tim, sốt, cúm, nhiễm siêu vi khuẩn, vi trùng, buồn nôn, ói mửa hoặc tiêu chảy có thể khiến tăng INR của bạn và tăng rủi ro chảy máu. Nếu bạn bị bất cứ tình trạng nào nói trên, xin liên lạc với bác sĩ hoặc phòng khám của bạn trước khi bắt đầu dùng thuốc điều trị các bệnh bạn mắc phải.

Ăn uống ảnh hưởng đến Warfarin/Sintrom như thế nào?

Những loại thực phẩm có nhiều sinh tố K có thể phản ứng ngược với tác dụng của Warfarin/Sintrom và làm giảm INR của bạn. Những loại thực phẩm có nhiều sinh tố K thông thường là rau lá xanh như rau dền và cải broccoli. Bảng liệt kê ở trang kế cho thấy những loại thực phẩm nào có nhiều sinh tố K.

Thông thường, bạn không nên ăn nhiều hơn một khẩu phần thực phẩm có nhiều sinh tố K. Tuy nhiên, nếu bạn ăn nhiều hơn mức này mỗi ngày, Warfarin/Sintrom của bạn có thể được điều chỉnh theo lượng ăn uống thông

thường của bạn. Điều quan trọng nhất cần nhớ về ăn uống là càng điều hoà ít thay đổi càng tốt và không ăn quá nhiều những thực phẩm có nhiều sinh tố K. Nếu bạn định thay đổi cách ăn uống tạm thời hoặc vĩnh viễn, hãy gọi cho bác sĩ hoặc phòng khám của bạn để có thể theo dõi INR của bạn sát hơn.

Giải nghĩa chữ viết tắt về mức sinh tố K

(L = thấp M = trung bình H = cao)

THỨC UỐNG	
Cà phê	L
Cola	L
Nước trái cây	L
Sữa	L
Trà (đen, dược thảo)	L
Trà (green)	H

NGŨ CỐC	
Bánh Bagel	L
Cereal	L
Bột mì	L
Bột yến mạch	L
Pasta	L
Cơm	L

SẢN PHẨM SỮA	
Bơ	L
Phô mai	L
Trứng	L
Kem chua	L
Da ua	L

MỠ/ NƯỚC SỐT		
Margarine	7Tbs	M
Mayonnaise	7Tbs	H
Dầu (canola, salad và đậu nành)	7Tbs	H
Dầu (olive)	7Tbs	M
Dầu (báp, lạc, safflower, mè và hướng dương)	7Tbs	L

TRÁI CÂY	
Táo	L
Chuối	L
Dâu Blueberries	L
Dưa đỏ	L
Nho	L
Chanh	L
Cam	L

THỊT VÀ CÁ	
Bò	L
Gà	L
Cá	L
Heo	L
Tôm	L
Cá Tuna	L
Gà tây	L

Đào	L
-----	---

RAU		
Măng	7 cọng	M
Trái bơ (Avocado)	1 trái nhỏ	M
Đậu đũa	3/4 cup	L
Cải Broccoli	1/2 cup	H
Brussels Sprouts	5 búp nhỏ	H
Bắp cải	1 1/2 cups	H
Bắp cải (đỏ)	1 1/2 cups	M
Cà rốt	2/3 cup	L
Cải hoa	1 cup	L
Celery	2 1/2 cọng	L
Cải Chard	1/2 cup	H
Hẹ sống	1/2 cup	H
Cải Collard greens	1/2 cup	H
Bắp	2/3 cup	L
Dưa leo (gọt vỏ)	1 cup	L
Cà tím	1 1/4 cups	L
Endive	2 cups	H
ớt ngọt xanh (sống)	2 cups	L
Cải Kale	3/4 cup	H
Dau Diếp (bib, lá đỏ)	1 3/4 cups	H
Rau diếp (iceberg)	5 cups	M
Nấm	1 1/2 cups	L
Cải mustard greens (sống)	1 1/2 cups	H
Mướp tây (Okra)	1/2 cup	M
Hành		L
Ngò tây (băm nhỏ)	1 1/2 cups	H
Đậu hạt (nấu chín)	2/3 cup	M
Khoai tây		L
Bí		L
Bắp cải chua (sauerkraut) (trong hộp)	1/2 cup	L
Hành lá	2/3 cup	H
Rau Dền (lá sống)	1 1/2 cup	H
Cà chua		L

Củ cải (băm nhỏ)	1 1/2 cups	H
Cải xoong (sống và băm nhỏ)	3 cups	H

Điều quan trọng nhất là ăn uống ít thay đổi để giữ điều hoà lượng sinh tố K.

Ai nên biết là bạn đang dùng Warfarin/Sintrom ?

Điều rất quan trọng là cho mỗi bác sĩ hoặc chuyên viên chăm sóc sức khoẻ, nha sĩ, và mỗi nhà thuốc tây bạn mua thuốc biết là bạn đang dùng Warfarin/Sintrom. Họ có thể thay đổi cách chăm sóc cho bạn trong một số trường hợp. Nếu bạn sẽ dùng Warfarin/Sintrom lâu dài, hãy nghĩ đến việc đeo vòng ở tay hoặc ở cổ để các chuyên viên chăm sóc cấp cứu biết là bạn đang dùng Warfarin/Sintrom.

Còn có thai thì sao ?

Bạn không nên dùng Warfarin/Sintrom nếu có thai. Có những cách chống đông máu an toàn hơn cho phụ nữ có thai. Hãy hỏi bác sĩ, dược sĩ hoặc y tá chống đông máu biết nếu bạn dự định có thai để được đổi sang một loại thuốc khác kịp thời hầu tránh tác hại đến thai nhi.

Những điểm quan trọng cần nhớ:

- + Dùng Warfarin/Sintrom đúng theo chỉ dẫn, vào cùng giờ mỗi ngày.
- + Để ý các dấu hiệu chảy máu và trình báo ngay.
- + Thông báo cho bác sĩ hoặc phòng khám của bạn về các thay đổi ăn uống có sinh tố K, mức độ vận động cơ thể, hoặc các loại thuốc (gồm cả dược thảo, thuốc bổ và thuốc bán tự do).
- + Gọi cho bác sĩ hoặc phòng khám của bạn nếu bạn bị sốt, tiêu chảy, ói mửa hoặc biếng ăn lâu hơn một ngày.
- + Giới hạn rượu chỉ khoảng 1 đến 2 ly mỗi ngày.
- + Cho mỗi chuyên viên chăm sóc sức khoẻ biết là bạn đang dùng Warfarin/Sintrom, đem theo thẻ trong ví, và nghĩ đến việc đeo vòng hoặc đeo thẻ dùng Warfarin/Sintrom ở tay hoặc ở cổ.
- + Giữ đúng tất cả các buổi hẹn hoặc gọi sớm để hẹn lại.
- + Gọi điện thoại cho bác sĩ của bạn nếu có bất cứ thắc mắc gì về liệu

pháp Warfarin/Sintrom!

*Tài liệu do Y viện Chống đông máu Đại học Washington cung cấp
Biên tập: TS. Tạ Mạnh Cường*