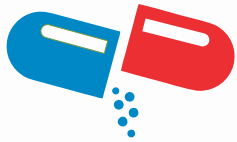


EduPharm
pri NÚSCH



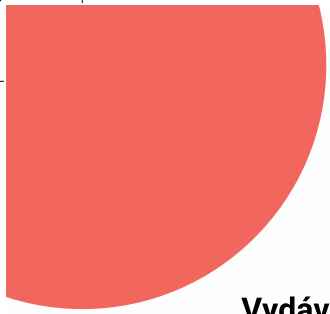
Národný ústav srdcových
a cievnych chorôb, a. s.

ČO JE TO WARFARÍN?



EDUKAČNÁ PRÍRUČKA
PRE PACIENTA



**Vydáva:**

Vydáva EduPharm pri NÚSCH, Národný ústav srdcových a cievnych chorôb, a.s.

Autori:

PharmDr. Kristína Lajtmanová (NÚSCH, a.s.)
PharmDr. Kristína Szmicseková, PhD. (NÚSCH, a.s.)
PharmDr. Slávka Porubcová (NÚSCH, a.s.)
Mgr. Mária Jelšíková (NÚSCH, a.s.)
Mgr. Lenka Zalubelová (Lekárne Benu, Brno)
Mgr. Lucia Markusková (Farmaceutická fakulta UK)

Recenzenti:

MUDr. Viliam Lauko (NÚSCH, a.s.)
Mgr. Vlasta Pagáčová (OZ Dar života)

Jazyková redaktorka:

PhDr. Katarína Korytárová (Slovenská akadémia vied)

Grafická úprava:

Mgr. Lucia Markusková (Farmaceutická fakulta UK)

ISBN 978-80-969799-6-7

EAN 9788096979967

Kontakt:

kristina.lajtmanova@nusch.sk, www.nusch.sk
Nemocničná lekáreň
Národný ústav srdcových a cievnych chorôb, a.s.
Pod Krásnou hôrkou 1
833 48 Bratislava

2. vydanie, 2023

ZHRNUTIE



Warfarín je liek vo forme tabliet určený na **riedenie krvi**.



Užíva sa **1x denne vždy v ten istý čas**.



Pri liečbe warfarínom sa **pravidelne monitoruje hodnota INR**.



Nikdy si nemeňte dávku warfarínu sami, dávku určí vždy lekár na základe hodnoty INR.



Niektoré **potraviny** môžu ovplyvniť účinok warfarínu.



Niektoré **lieky viazané na lekársky predpis, voľnopredajné lieky, doplnky výživy, vitamíny a bylinné čaje** môžu ovplyvniť účinok warfarínu.



Ak spozorujete silnejšie **krvácanie** z nosa alebo z ďasien, krv v moči alebo v stolici, pretrvávajúcu hnačku, zvracanie alebo zvýšenie teploty nad 38 °C, **kontaktujte lekára**.



Každému lekárovi aj lekárnikovi oznámte, že užívate warfarín.



V prípade akýchkoľvek otázok sa pýtajte svojho lekára alebo lekárnika.

ČO JE TO WARFARÍN?

Warfarín je liečivo ovplyvňujúce zrážanie krvi. Spôsobuje, že sa krv zráža menej, je „redšia“. Podáva sa vo forme tablet.

Na Slovensku je warfarín dostupný vo forme 4 liekov:



Warfarin PMCS tablety 100x2 mg
tablety bielej farby



Warfarin PMCS tablety 100x5 mg
tablety ružovej farby



Warfarin Orion tablety 100x3 mg
tablety modrej farby



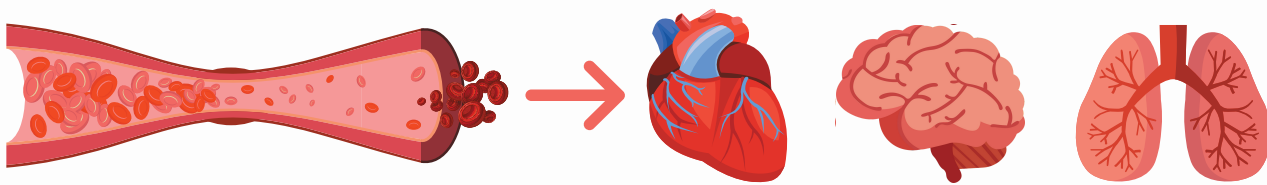
Warfarin Orion tablety 100x5 mg
tablety ružovej farby

PREČO POTREBUJETE UŽÍVAŤ WARFARÍN?

Warfarín sa používa pri zvýšenom riziku vzniku nebezpečnej krvnej zrazeniny alebo v prípadoch, keď sa už zrazenina vytvorila.

Vytvorenie krvnej zrazeniny predstavuje **závažný problém**.

Zrazenina sa môže uvoľniť, **putovať** telom a **upchať** niektorú z ciev.



Riziko vytvorenia krvnej zrazeniny hrozí v prípade nepravidelného rytmu srdca (fibrilácia predsiení), po niektorých typoch operačných zákrokov (napr. náhrady srdcových chlopní), po implantácii mechanickej podpory srdca i po niektorých ortopedických operáciách.

Warfarín sa tiež používa vtedy, keď sa už zrazenina vytvorila. Jeho užívaním sa dosiahne, že sa zrazenina nezväčší a organizmus ju pomaly rozpúšťa. Aby sa predišlo opakovanému vytvoreniu zrazenín, warfarín sa môže užívať aj dlhodobo.



AKO UŽÍVAŤ WARFARÍN?

1x

Warfarín sa užíva
1x denne.



Užíva sa vždy približne v tú istú hodinu (odchýlka 1 hodiny nepredstavuje problém).



Zvoľte si taký čas, aby bolo čo najmenej pravdepodobné, že liek zabudnete užiť.



Warfarín môžete užívať **pred jedlom alebo po jedle.**



Tabletu zapite vodou, nezapíjajte kávou, silným zeleným alebo čiernym čajom.



Ak vám lekár predpísal užívať **polovicu tablety,** jednoducho ju **rozpoľte.**



Ak máte problémy s prehltním, tabletu si **rozpustíte v malom množstve vody.**



Pri niektorých diagnózach je **užívanie warfarínu dlhodobé,** pri iných je časovo obmedzené na **niekoľko mesiacov.**



Nezabúdajte na užívanie warfarínu. Ak ho zabudnete užívať, ste vystavený zvýšenému **riziku vytvorenia krvnej zrazeniny.**

Používajte dávkovač liekov.

Warfarín si spolu s ostatnými liekmi nadávkujte týždeň dopredu, tak na ich užitie nezabudnete.

Nastavte si **budík** alebo **použite mobilnú aplikáciu,** ktoré vám pripomenú, že je čas užiť warfarín.



ČO ROBIŤ, AK PREDSA ZABUDNETE UŽIŤ WARFARÍN?

- Warfarín užite čo najskôr, ako si spomeniete.
- Ak si spomeniete do 12 hodín od plánovanej dávky, warfarín môžete užiť.
- Ak by od plánovaného času užitia prešlo viac ako 12 hodín, následný postup závisí od toho, aké je vaše riziko vzniku krvnej zrazeniny.
V takomto prípade odporúčame kontaktovať lekára, ktorý vám liečbu kontroluje a ten rozhodne, či zabudnutú dávku užijete rozdelenú počas nasledujúcich 2 – 3 dní alebo či je vo vašom prípade bezpečné, aby ste pokračovali v užívaní ako doteraz. Vo všeobecnosti sa však neodporúča, aby ste pre zabudnutú dávku užili dvojnásobnú nasledujúcu dávku.

DÁVKOVANIE WARFARÍNU A KONTROLA LIEČBY

Dávku warfarínu určuje vždy lekár, nikdy si ju nemeňte sami. Lekár tak urobí na základe odberu krvi, konkrétne na základe hodnoty označovanej ako INR (označuje sa aj ako **Quickov test**).

Kontrolu INR realizuje najčastejšie všeobecný lekár. Ak je to potrebné, môže vás odporučiť na špecialistu – internistu, kardiológa či hematológa.

Hodnota INR naznačuje, ako je krv nariadená.
Čím je hodnota INR vyššia, tým je krv nariadená viac, čím je hodnota INR nižšia, tým je krv nariadená menej.

DÁVKOVANIE WARFARÍNU A KONTROLA LIEČBY

Hodnota alebo rozpätie hodnôt INR sú u každého pacienta individuálne. Najčastejšie bývajú v rozpätí 2 – 3 alebo 2,5 – 3,5.

Vaša cieľová hodnota INR je:



Lekár bude dávku warfarínu upravovať tak, aby bolo vaše INR v danom rozpätí alebo sa blížilo čo najviac k danej hodnote.

Ak je vaše INR **príliš nízke**, krv nie je dostatočne nariedená a hrozí riziko vytvorenia **krvnej zrazeniny**. **Lekár preto dávku warfarínu zvýši.**

Ak je vaše INR **príliš vysoké**, krv je príliš nariedená a hrozí riziko ľahkej tvorby **modrín či krvácania**. **Lekár preto dávku warfarínu zníži.**

Po prepustení z hospitalizácie je kontrola INR odporúčaná zvyčajne **na tretí deň**. V období, v ktorom warfarín začínate užívať, sú kontroly INR častejšie. Neskôr je kontrola potrebná každých 4 – 6 týždňov.

Po každej kontrole sa dobre uistite, či sa vám nezmenilo dávkovanie.

DÁVKOVANIE WARFARÍNU A KONTROLA LIEČBY

Dátumy kontrol INR určí lekár a je potrebné ich dodržiavať. Hodnota INR môže byť ovplyvnená viacerými faktormi. Môže sa vám zdať, že ste nič nezmenili, a napriek tomu sa INR zvýši alebo zníži.

Pravidelné kontroly zabezpečia účinnosť a bezpečnosť vašej liečby warfarínom.

Vo väčšine prípadov má lekár k dispozícii výsledok vašej hodnoty INR na ďalší deň. V deň vyšetrenia INR preto svoju plánovanú dávku warfarínu užite a po obdržaní výsledku lekár rozhodne o prípadnej zmene v dávkovaní.

U niektorých pacientov je na dosiahnutie stanovenej hodnoty INR potrebné užívať rôzne sily warfarínu. Môže sa napríklad stať, že jeden deň budete užívať 5 mg a druhý deň 3 mg, prípadne budete užívať kombináciu tabliet.

Pokiaľ vám lekár dávku warfarínu zmení, nezabudnite si tablety zameniť aj vo vašom dávkovači liekov.

KONTROLA INR V DOMÁCOM PROSTREDÍ

Existuje zariadenie na monitorovanie zrážania krvi v domácom prostredí. Vzorka krvi sa získava z prsta pomocou odberového pera a aplikuje sa na testovací prúžok. Meranie prebieha podobne ako pri meraní glukózy v domácom prostredí. Informácia o hodnote INR je známa do jednej minúty.

Monitorovanie INR v domácom prostredí je určené iba pre niektorých pacientov, zväčša pre tých, ktorí vyžadujú veľmi častý monitoring INR, warfarín musia užívať veľmi dlhý čas a hodnoty INR namerané v ambulancii lekára sú pri každej kontrole rozdielne.

Zdravotná poisťovňa uhradza zariadenie a testovacie prúžky na základe žiadosti špecializovaného lekára (angiológ, hematológ, kardiológ, kardiochirurg). Pacient musí byť vyškolený na správne používanie zariadenia v jednom zo školiacich miest. Žiadosť posudzuje revízny lekár poisťovne.

Pre samoplatcov je cena zariadenia približne 500 € a cena 1 balenia prúžkov približne 80 €.

Pacient používajúci zariadenie je inštruovaný, kedy musí hlásiť namerané hodnoty INR svojmu lekárovi. Lekár následne určí, či je potrebná zmena dávkovania.



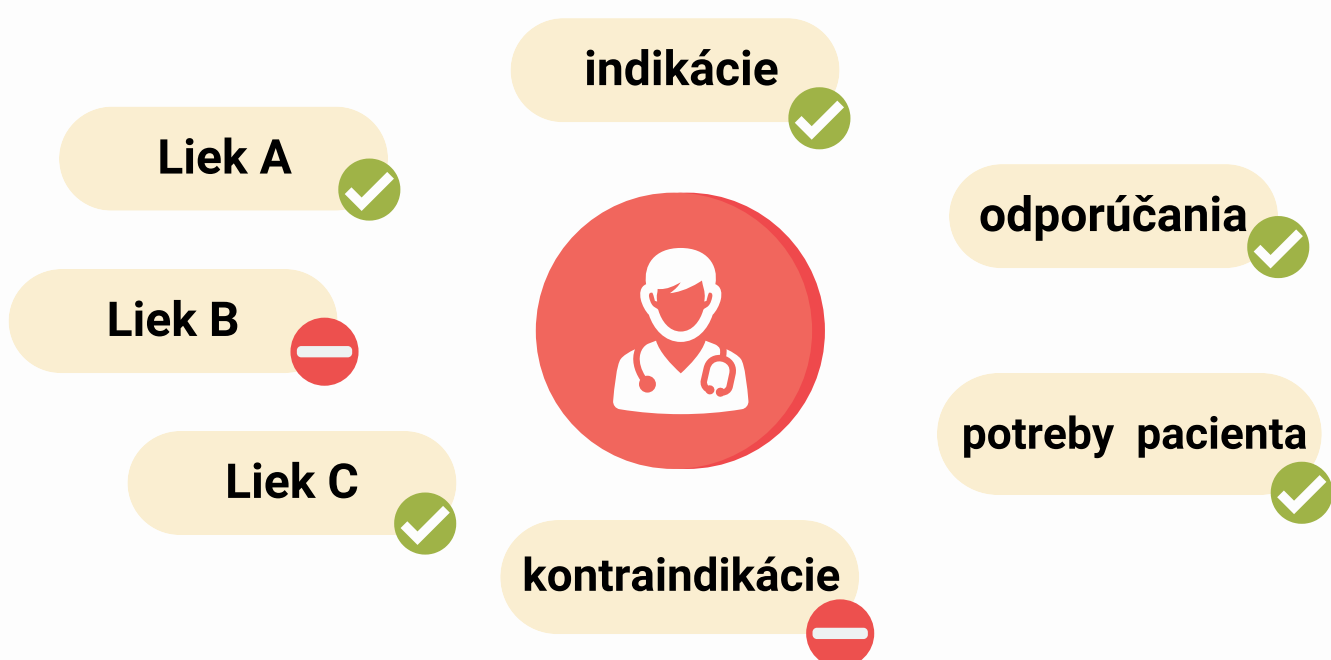
MÔŽETE NAMIESTO WARFARÍNU UŽÍVAŤ INÝ LIEK?

K dispozícii je niekoľko liekov, ktoré riedia krv. To však neznamená, že tieto lieky môžeme medzi sebou zamieňať. Jednotlivé lieky na riedenie krvi účinkujú rozdielne, niektoré znížia riziko vzniku zrazeniny skôr v tepnách, iné skôr v žilách.

Každý z liekov na riedenie krvi má jasne stanovené, v ktorých prípadoch sa používa (indikácie) a v ktorých prípadoch sa nesmie používať (kontraindikácie).

Lekár postupuje pri výbere lieku na riedenie krvi podľa platných národných a medzinárodných odporúčaní, dodržiava indikácie aj kontraindikácie lieku, berie do úvahy individuálne vlastnosti pacienta, jeho ďalšie ochorenia a súbežnú liečbu. Dôverujte preto odbornosti lekára.

V niektorých prípadoch je možné liečbu warfarínom zmeniť na iný liek, prípadne liečbu ukončiť. V iných prípadoch je takýto postup prísne zakázaný a pre niektorých pacientov je warfarín jedinou možnosťou riedenia krvi.



NÁVŠTEVA LEKÁRA ALEBO NEMOCNICE



Každému lekárovi povedzte, že užívate warfarín. Pokiaľ vám lekár mení chronickú liečbu alebo potrebujete užívať antibiotiká, lekár zhodnotí kombináciu liekov s warfarínom, vyberie tú najvhodnejšiu a prispôbí frekvenciu merania INR.



Pred **plánovaným zákrokom** alebo operáciou vám lekár vysvetlí, či a kedy užívanie warfarínu prerušiť. Ak je to potrebné, predpíše vám injekcie, ktoré si budete sami podávať podkožne a ktoré zabezpečia, že počas prerušenia užívania warfarínu nebudete ohrozený vznikom krvných zrazenín.



Injekcie na riedenie krvi sa podávajú aj pri začiatku liečby warfarínom. Warfarín totiž neúčinkuje ihneď, na dosiahnutie účinku je potrebných niekoľko dní. Aby ste počas tohto času neboli ohrozený vznikom krvnej zrazeniny, krv musí byť nariadená iným spôsobom – podkožnými injekciami.



Nezabúdajte upozorniť najmä zubára, ktorý musí byť pripravený zastaviť krvácanie v ústach. Pokiaľ by ste potrebovali veľký zásah v ústnej dutine, zubár väčšinou prenechá rozhodnutie o zmene liečby na vášho internistu alebo kardiológa.



Pri konzultácii v lekárni vždy lekárnik upozornite na to, že užívate warfarín. Nepodceňujte to ani v prípadoch, keď potrebujete liek proti bolesti, vitamíny či bylinné čaje. Žiadne voľnopredajné lieky, doplnky výživy ani bylinné čaje si do liečby nepridávajte bez konzultácie s lekárnikom alebo s lekárom.

KRVÁCANIE A INÉ ŤAŽKOSTI

Nemusíte sa obávať, že v prípade malého poranenia krvácanie nezastavíte. Na poranené miesto (napríklad po porezaní) zatlačte v trvaní niekoľko desiatok sekúnd.

Riziko porezania alebo poranenia môžete znížiť niektorými zmenami v bežnom živote.

Mužom sa napríklad odporúča používať namiesto klasickej žiletky elektrický holiaci strojček. Pri jazde na bicykli vždy používajte prilbu. Neodporúčajú sa kontaktné športy, pri ktorých by vplyvom nárazu mohlo dôjsť ku krvácaniu.



Ak sa u vás začne často vyskytovať silné krvácanie z nosa či krvácanie ďasien alebo sa vám tvoria modriny bez jasnej príčiny, informujte lekára, ktorý vám skontroluje hodnoty INR. Na kontrolu budete objednaný skôr. Pokiaľ bude príčinou krvácania vysoké INR, lekár dávku warfarínu zníži.

Ak spozorujete krv v stolici alebo v moči, je potrebné ihneď vyhľadať lekársku pomoc. Krvácanie môže a nemusí mať súvis s užívaním warfarínu. Ide však o závažný príznak, ktorý môže súvisieť aj s iným ochorením, a preto je potrebná podrobná diagnostika.

Nepodceňujte pády a silné nárazy. Ak spadnete alebo si udriete hlavu, kontaktujte lekára. Mohlo by dôjsť k zraneniu, ktoré si na prvý pohľad nevšimnete.

Kontaktujte lekára aj v prípade hnačky, zvracania alebo neschopnosti prijímať potravu, ktoré by pretrvávali viac ako 24 hodín. Lekára kontaktujte aj vtedy, ak máte **horúčku 38 °C a viac.** Všetky tieto príznaky by mohli ovplyvniť vašu hodnotu INR a mohlo by byť potrebné upraviť dávku warfarínu.

TEHOTENSTVO, DOJČENIE, MENŠTRUÁCIA

Warfarín by sa nemal užívať počas tehotenstva.

Ak ho užívate a zistíte, že ste tehotná, okamžite kontaktujte lekára, ktorý vám vysvetlí ďalší postup liečby.

Ak užívate warfarín a **plánujete tehotenstvo**, informujte svojho lekára, s ktorým sa na zmene liečby dohodnete ešte pred otehotnením.

Dojčenie je počas užívania warfarínu možné, je však vhodné poradiť sa s lekárom.

Warfarín môže spôsobiť silnejšie menštruačné krvácanie. Ak je krvácanie príliš silné a trvá nezvyčajne dlho, prípadne krvácate mimo menštruačného cyklu, kontaktujte gynekológa. Silné menštruačné krvácanie nepodceňujte, je možné, že budete potrebovať doplniť železo alebo užívať iné lieky na zmiernenie krvácania.

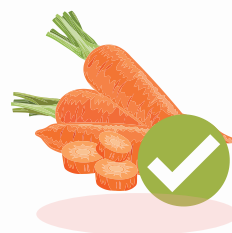


ČO MÔŽE OVPLYVNIŤ ÚČINOK WARFARÍNU

Stravovanie a príjem vitamínu K

Warfarín je liečivo, ktorého účinok je ovplyvnený konzumáciou veľkého množstva **vitamínu K**. Pri **vysokom príjme vitamínu K** z potravy dochádza **k zníženiu účinku warfarínu**, a tým **k zvýšeniu rizika vzniku krvných zrazenín**.

Vysoký obsah vitamínu K má najmä listová zelenina. Naopak nízky obsah vitamínu K má koreňová zelenina.



Vyhýbajte sa konzumácii kapusty a kelu, ktoré obsahujú veľké množstvo vitamínu K. Ak si príležitostne dáte kapustové jedlo (napríklad kapustnicu), zjedzte jednu porciu a v ten istý deň a v nasledujúce dni si ďalšiu porciu kapustového jedla, prípadne iných potravín s vysokým obsahom vitamínu K, nedávajte.

Neprestávajúť jesť zeleninu! Konzumácia zeleniny je z hľadiska príjmu vitamínov a dodržiavania racionálneho stravovania veľmi dôležitá.

ČO MÔŽE OVPLYVNIŤ ÚČINOK WARFARÍNU

Stravovanie a príjem vitamínu K

Nemeňte náhle svoje stravovacie návyky. Ak plánujete urobiť vo svojom jedálničku zásadnú zmenu, napríklad prechod na vegetariánsku stravu, upozornite na to svojho lekára. V tomto období bude potrebná častejšia kontrola INR a úprava dávky warfarínu.

Nie je známe, aké množstvo prijatého vitamínu K zníži účinok warfarínu.

V priloženej tabuľke je **zoznam niektorých potravín**, ktoré sú na základe obsahu vitamínu K rozdelené do troch kategórií: červená farba – vysoký obsah vitamínu K, žltá farba – stredný obsah vitamínu K, zelená farba – nízky obsah vitamínu K.

Cieľom nie je neprijímať vitamín K vôbec, ale prijať ho v približne rovnakom množstve každý jeden deň. Vaše stravovanie má byť preto čo najpestrejšie.

ČO MÔŽE OVPLYVNIŤ ÚČINOK WARFARÍNU

Iné potraviny

Počas liečby warfarínom sa neodporúča konzumovať **grep a grepové džúsy**. **Toto ovocie účinok warfarínu významne zvyšuje**, a tým sa krv stáva redšou. Podobný účinok sa predpokladá aj pri konzumácii pomela, červeného pomaranča, granátového jablka a ich štiav.

Vplyv **brusnicového džúsu** na účinok warfarínu nie je celkom objasnený. Predpokladá sa, že pri bežnej konzumácii brusnicového džúsu (1 pohár denne) nedochádza k zvýšeniu účinku warfarínu, neodporúča sa však konzumácia väčšieho množstva brusnicového džúsu ani jeho každodenná konzumácia.

Ak je z dôvodu infekcie močových ciest nutné užívať brusnicový koncentrát, treba kontaktovať lekára kvôli kontrole INR.

Počas liečby warfarínom nekonzumujte čaje ani iné prípravky z byliny **ľubovník bodkovaný** (*Hypericum perforatum*), ľudovo nazývanej trezalka. Ľubovník môže **veľmi výrazne znížiť účinok** warfarínu, čím sa zvyšuje riziko vytvorenia krvnej zrazeniny.

Alkohol

Konzumácia veľkého množstva alkoholu zvyšuje účinok warfarínu, a tým sa krv stáva redšou.

Pri konzumácii alkoholu v množstve 1 alkoholický nápoj denne (= 0,4 l piva alebo 1,5 dl vína alebo 0,4 dl tvrdého alkoholu) by nemalo dôjsť k ovplyvneniu účinku warfarínu. Neodporúča sa konzumovať alkohol vo väčšom množstve, ako je uvedené.

Fajčenie

Fajčenie zoslabuje účinok warfarínu. Pri odvykaní od fajčenia je potrebná častejšia kontrola INR.

ČO MÔŽE OVPLYVNIŤ ÚČINOK WARFARÍNU

Vitamíny a doplnky výživy

Neužívajte doplnky výživy, ktoré obsahujú vitamín K.

O vhodnosti užívania vitamínu alebo doplnku výživy sa vždy poraďte so svojim lekárnikom alebo lekárom.

Lieky proti bolesti

Pri bolesti užite liek s obsahom paracetamolu. Maximálna dávka paracetamolu, ktorá významne neovplyvní liečbu warfarínom je 1 500 mg/deň. Ak musíte užívať dávku paracetamolu vyššiu ako 1 500 mg/deň alebo musíte túto dávku užívať viac ako 3 dni po sebe, je vhodné poradiť sa so svojim lekárom. V týchto prípadoch je vhodné monitorovanie INR.

Neužívajte tablety s obsahom ibuprofénu, diklofenaku, naproxénu či kyseliny acetylsalicylovej 500 mg, pokiaľ vám to neodporučí lekár alebo lekárnik. Tieto liečivá môžu vašu krv nariediť, čo by pri kombinácii s warfarínom mohlo znamenať zvýšenie rizika krvácania.

Pri bolesti pohybového aparátu uprednostnite lokálnu liečbu – gély, krémy či náplasti.

**Pri výbere
voľnopredajného lieku
alebo doplnku výživy sa
vždy poraďte
s lekárnikom alebo
s lekárom.**

ČO MÔŽE OVPLYVNIŤ ÚČINOK WARFARÍNU

Antibiotiká

Pokiaľ vám lekár predpíše antibiotiká, odporúčame súbežne užívať aj **probiotiká**, a to väčšinou s odstupom minimálne 1 hodiny od antibiotika.

Pri užívaní antibiotík môže dôjsť k narušeniu črevnej mikroflóry, čo sa prejaví hnačkami. Súčasťou črevnej flóry sú baktérie, ktoré vytvárajú vitamín K pre potreby nášho organizmu. Narušením mikroflóry dochádza k zníženej produkcii vitamínu K, a tým k zosilneniu účinku warfarínu.

Užívaním probiotík pri liečbe antibiotikami môžete znížiť výskyt hnačiek a chrániť črevné baktérie, ktoré si zachovávajú svoju schopnosť vytvárať vitamín K, a účinok warfarínu tým nebude ovplyvnený.



KTO VÁM MÔŽE PREDPÍSAŤ WARFARÍN?



Warfarín je liek viazaný na lekársky predpis. Predpíše vám ho váš lekár, ktorý vám kontroluje liečbu warfarínom (všeobecný lekár alebo lekár špecialista).



Predpísaný warfarín si vyberiete **v ktorejkoľvek lekárni** na základe elektronického alebo klasického, tlačeného receptu. Lekárnik vám nesmie warfarín vydať bez lekárskeho predpisu.



Doplatok za warfarín sa v závislosti od predpísanej dávky pohybuje v rozpätí 0 € až 0,60 € za balenie.

Dbajte na to, aby ste mali doma vždy počet tablet, ktorý vám vystačí minimálne na týždeň liečby.

ZOZNAM POTRAVÍN NA ZÁKLADE OBSAHU VITAMÍNU K

V tejto tabuľke nájdete zoznam niektorých potravín, ktoré sú na základe obsahu vitamínu K rozdelené do troch kategórií:

- **červená farba** – vysoký obsah vitamínu K
- **žltá farba** – stredný obsah vitamínu K
- **zelená farba** – nízky obsah vitamínu K

Zelenina

bazalka	špargľa	šošovica
petržlenová vňať	hrášok	zemiaky
riasy (<i>Ascophyllum nodosum</i>)	červená kapusta	paradajky
kel	pór	fazuľa
špenát	sója	cuketa
jarná cibuľka	čínska kapusta	baklažán
pažitka	sušené paradajky	ryža
ružičkový kel	stonkový zeler	kukurica
brokolica	paštrnák	cibuľa
šalát	uhorka	paprika
kapusta	zelené fazuľky	hríby
	karfiol	tekvica
	mrkva	cesnak
		červená repa

ZOZNAM POTRAVÍN NA ZÁKLADE OBSAHU VITAMÍNU K

Ovocie

kivi	maliny
rebarbora	slivky
černice	biele hrozno
čučoriedky	hruška
hrozno	mango
avokádo	marhuľa
jahody	melón
	broskyňa
	jablko
	ananás
	banán
	pomaranč
	mandarínka
	citrón

ZOZNAM POTRAVÍN NA ZÁKLADE OBSAHU VITAMÍNU K

Mliečne výrobky

maslo
syr ementál
syr camembert
kozí syr
syr eidam
syr mozzarella
syr brie
jogurt ovocný
mlieko polotučné
jogurt biely

Živočíšne výrobky

majonéza
teľacie mäso
hovädzie mäso
vajce
losos
kuracie mäso
slanina
kapor
kuracia pečienka
bravčové mäso
nízkotučná majonéza
pstruh

Orechy

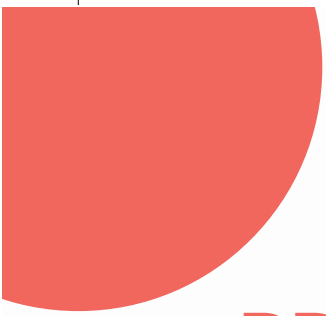
kešu
lieskové orechy
pistácie
arašidy
vlašské orechy

Oleje a margaríny

sójový olej
olej z hroznových jadierok
repkový olej
olivový olej
margarín
snečnicový olej

Iné

ovsené vločky
káva
med



PRIESTOR NA POZNÁMKY



Lined area for notes, consisting of multiple horizontal lines.



PRIESTOR NA POZNÁMKY



A series of horizontal lines for writing notes, consisting of 20 evenly spaced lines.



REFERENCIE

SPC WARFARIN ORION 5 mg. ŠÚKL portál [dostupné online]. Bratislava, rev. textu 3.7.2018 [cit. 2021-10-12].

SPC WARFARIN ORION 3 mg. ŠÚKL portál [dostupné online]. Bratislava, rev. textu 2.7.2018 [cit. 2021-10-12].

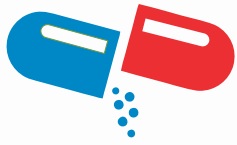
SPC WARFARIN PMCS 2 mg. ŠÚKL portál [dostupné online]. Bratislava, rev. textu 15.5.2018 [cit. 2021-10-12].

SPC WARFARIN PMCS 5 mg. ŠÚKL portál [dostupné online]. Bratislava, rev. textu 15.5.2018 [cit. 2021-10-12].

Hull R. D., Garcia D. A. , Vazquez S. R. (2021). Patient education: Warfarin (Beyond the Basics). In: Up To Date Leung L. LK. & Tirnauer S. J. (Eds.), Up To Date. Dostupné online [cit. 2021-10-12].

ANSES. Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation. ANSES [online na: <https://ciqual.anses.fr/>]. [cit. 2021-10-12].

EduPharm
pri NUSCH



**Národný ústav srdcových
a cievnych chorôb, a. s.**

