

## **INFORMAZIONI UTILI PER I PAZIENTI IN TERAPIA ANTICOAGULANTE**

I farmaci anticoagulanti orali (in Italia si usano le compresse di Coumadin<sup>®</sup> o di Sintrom<sup>®</sup>) servono per diminuire la coagulazione del sangue, e vengono usati per la cura di malattie o di predisposizioni alle trombosi, sia delle vene (i vasi che portano il sangue verso il cuore) che delle arterie (quelli che lo portano dal cuore a tutti gli organi del corpo). Ridurre la capacità del sangue di coagulare significa diminuire il rischio di trombosi in certe malattie, però il rovescio della medaglia è la maggiore facilità di emorragie.

Quindi le cure anticoagulanti possono essere pericolose, e questo richiede che le persone che le fanno siano informate su:

1. *come funziona la cura*
2. *come si fa la terapia anticoagulante*
3. *come si controlla la terapia anticoagulante*
4. *quali precauzioni bisogna avere*
5. *come comportarsi in caso di sanguinamenti*
6. *consigli per l'alimentazione*

### **COME SI FA LA TERAPIA ANTICOAGULANTE**

Basta **prendere regolarmente il farmaco prescritto**, attenendosi a queste indicazioni:

- assumere regolarmente il medicinale che è stato prescritto, inghiottendolo con un po' d'acqua, tutti i giorni all'incirca alla stessa ora (di solito a metà pomeriggio, o un'ora prima di cena)
- prendere la dose prescritta senza sbagliare

***NOTA: prendere una dose troppo alta di farmaco fa rischiare una emorragia, prenderla troppo bassa significa non ottenere l'efficacia della terapia***

Quindi è molto importante che la dose sia accuratamente stabilita dal medico in base al fabbisogno e all'effetto raggiunto. Con una semplice analisi del sangue, si può controllare il grado di "scoagulazione" del paziente, in pratica si stabilisce la dose di farmaco da prendere. A volte si è costretti a fare l'analisi anche una volta la settimana perché aggiustare la dose può essere difficile.

Bisogna sempre essere precisi nella assunzione del farmaco, se capita di dimenticare la compressa per un giorno in genere non capita nulla, meglio comunque avvertire il medico

### **COME SI FANNO I CONTROLLI**

Facendo ad intervalli regolari una analisi del sangue per misurare l'effetto della dose del farmaco che è stata data. Ci sono diverse analisi che permettono di controllarlo: il **TQ** ("**tempo di Quick**", che si misura in percentuale), il **Trombotest** (pure misurato in percentuale), e l'**INR** (abbreviazione inglese di "International Normalized Ratio"). L'INR è il metodo migliore, e va usato di preferenza. Non serve a niente fare tutti i tre test insieme.

#### **L'INR**

Il valore di INR *aumenta* in proporzione all'effetto anticoagulante. Avere un valore alto di INR significa avere il sangue "*molto scoagulato*".

Chi non è in cura anticoagulante ha l'INR a 1 (uno). Di solito si cerca di mantenere l'INR tra 2 e 4 (a seconda dei casi). Una dose eccessiva di anticoagulante lo alza quindi troppo (per esempio oltre 4), mentre una dose insufficiente lo mantiene troppo basso (sotto a 2).

Data l'importanza di controllare l'analisi rispetto ai valori precedenti, è utile **fare l'analisi sempre nello stesso laboratorio.**

**NOTA: Appena ottenuta la risposta dell'analisi il valore di INR va comunicato subito al medico che provvederà a stabilire la dose giornaliera di farmaco fino al successivo controllo**

## **QUALI PRECAUZIONI BISOGNA AVERE DURANTE LA TERAPIA ANTICOAGULANTE**

### **Comportamento**

Dato che il rischio più importante è quello delle emorragie, bisogna **evitare di mettersi in condizioni che espongano al rischio di ferite, traumi, cadute, ecc.**

### **Visite mediche e interventi**

Se ci si rivolge ad un medico qualsiasi (guardia medica, pronto soccorso, dentista, oculista, ginecologo, altri medici consultati per qualsiasi motivo o quando si è fuori) bisogna ricordarsi sempre di avvertirlo che si sta facendo una terapia anticoagulante.

**NOTA: Molti farmaci contrastano con gli anticoagulanti, e ogni medico che si consulta va informato delle cure che si stanno seguendo**

E' anche il caso di scriverlo in un foglietto da tenere sempre in tasca, insieme ai documenti, appuntandoci anche le altre cure in atto.

### **Dentista**

Se c'è necessità di fare delle cure dal dentista, è bene avvertire il medico almeno 4-5 giorni prima perché può essere necessario controllare il valore di INR oppure modificare la dose del farmaco.

### **In caso di assunzione di farmaci**

**NOTA: Non assumere mai farmaci diversi dai soliti senza parere del medico, nemmeno medicinali che si possono comperare senza ricetta (ad eccezione di pomate, colliri e colluttori). Non assumere senza parere del medico farmaci a base di aspirina, antireumatici, antifebbrili ed antidolorifici.**

Sono sconsigliabili anche i prodotti di erboristeria, perché contengono quantità di vitamina K che normalmente non si possono controllare.

Tutte le volte che è possibile, *bisogna evitare le iniezioni intramuscolari*, e preferire farmaci per bocca. In caso di necessità di iniezioni intramuscolari (solo se prescritte dal medico) applicare *prima e dopo* del ghiaccio per almeno 5 minuti nel punto in cui l'iniezione viene effettuata.

## CHE COSA FARE IN CASO DI EMORRAGIA

Facendo la terapia anticoagulante, si possono verificare anche dei sanguinamenti spontanei, e bisogna sapere come comportarsi.

Alcuni sanguinamenti sono *comuni* e non sono *quasi mai pericolosi*:

- sangue dalle gengive (per esempio lavandosi i denti)
- versamento di sangue nell'occhio (ecchimosi sottocongiuntivale): una parte dell'occhio diventa di colore rosso vivo
- presenza di sangue nelle urine
- uscita di sangue da piccole ferite superficiali
- sangue dal naso
- ematomi (macchie scure) o sanguinamenti "sotto pelle", spontaneamente o in seguito a contusioni o cadute

In questi casi basta avvertire il medico, e può essere necessario anticipare il controllo dell'analisi per verificare se la dose dell'anticoagulante è giusta. Nel caso di **piccole ferite superficiali**, basta tenere premuta per alcuni minuti la ferita con una garza sterile, senza usare nessuna polvere o pomata. Ovviamente la ferita va pulita e disinfettata come di norma. Si può applicare del ghiaccio (10-15 minuti) ed eventualmente una fasciatura con una garza sterile (è sempre utile averne qualcuna a casa).

Nel caso di **contusioni**, anche se apparentemente non si è formato nessun ematoma, è meglio applicare del ghiaccio (10-15 minuti, e poi ad intervalli per alcune ore, se occorre dopo aver sentito il medico).

Nel caso di uscita di **sangue dal naso**, bisogna mettersi seduti con la testa leggermente inclinata in avanti (per non far scendere il sangue nella bocca dalla parte posteriore della cavità nasale) e si preme con due dita stringendo le narici per alcuni minuti, ma questo ha senso solo se si preme nel punto dove il sangue esce, altrimenti è inutile. Se l'emorragia nasale non si arresta entro 10-15 minuti, bisogna rivolgersi al medico perché può essere necessario un tamponamento nasale.

Nel caso di **sangue dalle gengive**, l'emorragia si arresta quasi sempre da sola, e non occorre fare niente. Se si ripete, può essere necessario curare eventuali infiammazioni delle gengive o altri problemi dentali, rivolgendosi al dentista. Se si trova qualche macchia di sangue al mattino sul cuscino, di solito la provenienza è dalle gengive.

In tutti questi casi è sempre bene avvertire il medico per seguire il comportamento più corretto.

Le emorragie che possono essere più pericolose sono le però **emorragie interne**. Un segno importante è la presenza di **sangue NERO nelle feci**.

**NOTA: Bisogna quindi abituarsi ad osservare sempre le feci, e verificare se il colore è NERO COME I FONDI DI CAFFÈ (non marrone scuro). Un altro segno di possibile emorragia interna, è un malore improvviso, con sensazione di svenimento**

La presenza di piccole quantità di sangue ROSSO nelle feci, va riferita al medico, ma se dipende dalla terapia anticoagulante non è di solito pericolosa. Ovviamente può essere necessario accertarsi che l'emorragia, piccola o grande che sia, non dipenda da altre cause, quindi bisogna abituarsi a **riferire sempre al medico** e non giudicare da soli, come può essere tentato di fare chi è in cura da molto tempo ed ha esperienza di queste cose.

Nelle donne prima della menopausa, le **mestruazioni** possono essere più abbondanti, e alcune donne debbono diminuire o addirittura sospendere l'anticoagulante 2-3 giorni prima dell'inizio del ciclo. In questi casi occorre avere precise istruzioni, che variano a seconda dei casi. **In menopausa non si debbono invece verificare perdite di sangue dalla vagina**, e perciò se capitano vanno subito riferite al medico per gli opportuni provvedimenti.

### CONSIGLI ALIMENTARI

L'alimentazione deve essere **regolare per qualità, quantità** ed orari, perché la dose del farmaco anticoagulante viene aggiustata tenendo conto che il medicinale deve bloccare la vitamina K contenuta nei cibi che si mangiano.

Se si fa uso di cibi che contengono *molta* vitamina K, sarà necessaria perciò una dose più alta del farmaco anticoagulante, che però può essere eccessiva se poi per qualche giorno si dovesse cambiare tipo di alimentazione.

I cibi da tenere sotto controllo sono soprattutto le **verdure**. Quindi l'unico modo di dosare il medicinale è quello **di consumare una quantità costante di verdure, senza improvvise e continue variazioni**.

La cosa più importante da sapere è quindi che certi cibi contengono molta vitamina K e bisogna regolarsi di conseguenza:

<b>ALIMENTI CHE CONTENGONO <u>TROPPIA</u> VITAMINA K E CHE VANNO EVITATI:</b>
<b>Cavolini di Bruxelles, cime di rapa, ceci, cavolfiori, spinaci, broccoli, fegato di bovino, fegato di maiale, olio di soia e derivati.</b>
<b>ALIMENTI CHE CONTENGONO <u>MOLTA</u> VITAMINA K E SU CUI È NECESSARIO ESSERE REGOLARI ED EVITARE ECCESSI:</b>
<b>Verza, lattuga, asparagi, fiocchi d'avena, caffè (normale o decaffeinato) fegatini di pollo, formaggi.</b>

L'uso degli **alcolici** deve essere moderato, escludendo i liquori e limitando il vino a non più di un bicchiere a pasto.

La pasta, il riso, il pane, la frutta, gli altri tipi di carne, l'olio, le uova, il pesce, e gli altri tipi di verdure (pomodori, carote, fagiolini, patate) non interferiscono con i farmaci anticoagulanti e non sono soggetti a restrizioni (a meno che non vi siano altri motivi: ovviamente bisogna ricordare che se si sta facendo una dieta data dal medico, va seguita regolarmente).

**NOTA FINALE: La terapia anticoagulante, indispensabile per molte malattie, può anche essere pericolosa se non eseguita correttamente. Per qualsiasi dubbio è sempre consigliabile contattare il medico**