

CONSIGLI PRATICI PER PAZIENTI CHE ASSUMONO FARMACI ANTICOAGULANTI

I farmaci anticoagulanti deprimono la coagulazione del sangue in modo controllato e reversibile, diminuendo la possibilità che si formino, in determinate malattie, coaguli all'interno dei vasi sanguigni, che migrando nelle arterie e nelle vene, possono determinare gravi conseguenze, come ictus, embolia polmonare ed altre. I farmaci come il warfarin (Coumadin) impediscono al fegato di produrre alcune sostanze che intervengono nella coagulazione del sangue e che derivano dalla vitamina K. In pratica più farmaco si assume e più si diminuisce la coagulazione. L'obiettivo di questa terapia è cercare di raggiungere il minor rischio tromboembolico, mantenendo il rischio emorragico più basso possibile. Il dosaggio di questi farmaci è personalizzato e va continuamente adeguato ai valori della coagulazione del sangue, che si misura in base all'INR (International Normalized Ratio) il cui valore di riferimento è pari ad 1. Più alto è il valore di INR, esempio 5, più aumenta il rischio di emorragie, più il valore si avvicina a 1 più il sangue si coagula. In pratica il medico curante indica al proprio paziente i valori di INR adeguati alla sua patologia e somministra il dosaggio adatto per raggiungere il valore terapeutico. Contemporaneamente il paziente deve eseguire un prelievo di sangue a scadenze prefissate (anche in luoghi diversi dal domicilio abituale) per controllare la coagulazione e, di volta in volta il medico aggiusterà il dosaggio del farmaco in base al valore di INR.

Numerosi farmaci (aspirina, antinfiammatori, analgesici...) interferiscono l'azione del warfarin aumentandone l'effetto. E' importantissimo quindi che i pazienti consultino il medico curante prima di intraprendere una qualsiasi terapia, anche di automedicazione.

IMPORTANTE

1. Portate sempre con voi, tra i documenti, un cartellino che indichi che utilizzate anticoagulanti orali
2. Non assumete farmaci (anche di erboristeria) senza prima aver parlato con il medico curante, ricordando che utilizzate anticoagulanti
3. Assumete l'anticoagulante sempre alla stessa ora
4. Rispettate sempre i tempi prescritti tra un controllo e l'altro (se saltate i controlli il rischio di problemi aumenta)
5. Segnalate immediatamente al medico curante la comparsa di perdite di sangue dalle gengive, dal naso (con colpi di tosse e vomito), dalle urine, dalle feci, nonché emorragie puntiformi sottocutanee, prima di assumere la dose successiva di anticoagulanti
6. Informare del trattamento anticoagulante in corso ogni nuovo medico o dentista prima di iniziare una nuova terapia o di programmare un intervento chirurgico di qualsiasi tipo, anche meno impegnativo come un'estrazione dentaria
7. Per evitare la formazione di ematomi in sede di iniezione è sconsigliato l'impiego di farmaci per via intramuscolare
8. Conservare le compresse lontano dai bambini
9. Tenere sempre in casa una certa quantità di compresse per evitare di rimanerne sprovvisti
10. Prima di viaggi o assenze prolungate, procuratevi la scorta di anticoagulante necessaria
11. Evitare sport o attività rischiose per ferite o traumi
12. Seguite la dieta che preferite, ma siate costanti nell'uso di cibi riportati in seguito

DIETA: il paziente deve assumere una dieta priva di notevoli variazioni nel contenuto di vitamina K, in caso di modifiche importanti delle abitudini alimentari è necessario avvertire in anticipo il medico.

Da evitare: prezzemolo, verze

Attenzione per variazioni >100gr al giorno: broccoli, cavoletti, cavolo, spinaci, cime di rapa, lattuga

Attenzione per notevoli variazioni giornaliere: asparagi, avocado, piselli, lenticchie, semi di soia, insalata verde, fegato