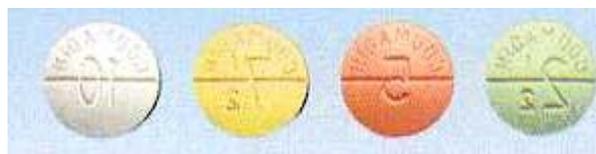




Terapia Orale Anticoagulante



***Informazioni
per il Paziente***

Indice

	Pag.
1. Anticoagulanti orali	5.
• Cosa sono gli anticoagulanti orali	
• Come agiscono	
2. Come si misura la loro efficacia	8
• Come si può controllare lo stato di coagulazione del sangue?	
• L'INR è davvero così importante?	
3. Dosaggi	11.
• Dosaggio del farmaco anticoagulante	
• Il tempo di protrombina deve essere ripetuto spesso?	
• Quali condizioni possono influenzare i risultati di questo esame	
4. In pratica	14.
• La cura anticoagulante modificherà il mio stile di vita ?	
• E se mi dimentico di prendere una compressa?	
5. Nella vita quotidiana	17.
• Devo avvisare il medico degli eventuali cambiamenti nella vita quotidiana?	
• Perché sono importanti i cambiamenti delle abitudini alimentari	

Indice

- Perché dovrei segnalare i cambiamenti nel consumo di alcool?
 - Perché mi devo preoccupare delle altre medicine?
 - E' importante segnalare eventuali malattie che dovessero insorgere durante il trattamento?
- 6. Dal dentista ...** 22.
- Dolori e farmaci antidolorifici
 - Se mi rivolgo ad un altro medico od operatore sanitario, devo segnalare il fatto che sto prendendo l'anticoagulante orale?
- 7. Sport e vacanze** 25.
- E' possibile intraprendere un nuovo sport o una nuova attività fisica?
 - Posso viaggiare normalmente durante la terapia con l'anticoagulante orale?
 - Vacanze
 - In montagna
 - Al mare
- 8. Pillola e gravidanza** 29.
- La cura anticoagulante interferisce con la gravidanza?
 - Contraccettivi orali (pillola)

Cosa sono gli anticoagulanti orali

I farmaci anticoagulanti orali, come dice il nome stesso, sono **medicine assunte per bocca che riducono la capacità del sangue di coagulare**.



In questo modo il sangue è reso più "fluid", e viene così ridotto il rischio che si formino nelle vene dei trombi (che sono appunto coaguli di sangue).

Purtroppo, coagulando il sangue più lentamente, si può avere un maggior rischio che si verifichino dei sanguinamenti.

1. Anticoagulanti orali

Cosa sono gli anticoagulanti orali

E' perciò molto importante per il paziente capire i principi fondamentali di questa terapia e cioè:

- Come agiscono questi farmaci
- Come viene regolato il loro dosaggio
- Quali sono i problemi più comuni e gli eventuali pericoli di questa terapia
- Perché e come sono eseguiti regolari controlli di laboratorio

I farmaci anticoagulanti orali disponibili in Italia sono:

Coumadin compresse da 5 mg

Sintrom compresse da 1 e 4 mg

1. Anticoagulanti orali

Come agiscono

Anche se il loro meccanismo d'azione è piuttosto complesso, gli anticoagulanti favoriscono il mantenimento della fluidità bloccando alcuni fattori che portano alla coagulazione del sangue.



La coagulazione si realizza per passaggi successivi, come una specie di cascata: un fattore ne attiva un secondo, che ne attiva un terzo, e così via. Ridurre la disponibilità (o l'attività) di uno o più fattori della coagulazione significa ridurre drasticamente le possibilità che la coagulazione si attivi rendendo il sangue non coagulabile.

La somministrazione degli anticoagulanti orali ha proprio questo scopo.

1. Anticoagulanti orali

Come si può controllare lo stato di coagulazione del sangue?

Con diversi esami, ma il principale è certamente quello chiamato “tempo di protrombina” (o PT o Tempo di Quick): questo esame misura il tempo necessario perché il sangue di un dato paziente coaguli completamente. Un tempo lungo indica che il sangue ha poca tendenza a coagulare, mentre un tempo breve indica che può coagulare rapidamente.



Per questo, il “tempo di protrombina” è un esame importante per controllare l’effetto degli anticoagulanti orali: l’obiettivo della cura è proprio quello di allungare il “tempo di protrombina” sino a valori che sono quelli migliori per un dato paziente.

2. Come si misura il loro effetto

Un tempo si consigliava di eseguire il controllo del tempo di protrombina sempre presso lo stesso laboratorio allo scopo di rendere minima la differenza dei risultati, a causa dell'impiego di metodiche o reagenti diversi in laboratori diversi.

Attualmente il livello di anticoagulazione è espresso anche in INR (International Normalized Ratio), un sistema che permette un'espressione univoca dei risultati, indipendentemente dal laboratorio dove viene eseguito l'esame.

I valori terapeutici ottimali raccomandati per la terapia della trombosi venosa profonda sono un
INR compreso tra 2.0 e 3.0.

2. Come si misura il loro effetto

L'INR è davvero così importante?

2. Come si misura il loro effetto

Certamente! Come abbiamo visto, non soltanto è importante farlo nei momenti stabiliti, ma è anche indispensabile comunicare rapidamente al Medico i risultati, in modo che possa, se necessario, modificare il dosaggio degli anticoagulanti orali.

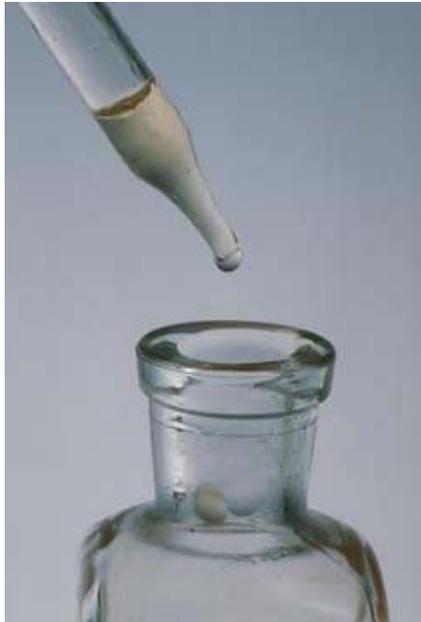
L'INR è un esame che consente al Medico di conoscere con precisione lo stato di coagulabilità del sangue del paziente.

Poiché la risposta agli anticoagulanti orali è individuale (ogni persona reagisce in modo diverso), questo esame consente al Medico di personalizzare il dosaggio (la quantità di farmaco da prendere) aggiustandolo sulle specifiche esigenze del paziente.

Dosaggio del farmaco anticoagulante

La sensibilità individuale ai farmaci anticoagulanti è variabile per cui ogni paziente necessita di **un dosaggio personale** per raggiungere il livello terapeutico di un INR compreso tra 2 e 3.

Ciò vuol dire che un paziente può assumere da meno di 1/4 di compressa a più di 3 compresse al giorno.



La decisione sulla dose di farmaci anticoagulanti da assumere spetta al medico; è sconsigliabile e può essere anche pericoloso che il paziente prenda decisioni da solo sul dosaggio del farmaco anticoagulante da assumere.

3. Dosaggi

Il tempo di protrombina deve essere ripetuto spesso?

Quando si inizia una terapia anticoagulante può essere necessario ripeterlo più volte, anche a breve distanza di tempo, per esempio un giorno sì ed uno no: è in questa fase che devono essere individuati i dosaggi più adatti ad ogni singolo paziente. Una volta trovata la dose giusta, l'esame viene effettuato di tanto in tanto, circa una volta al mese, solo per verificare che l'effetto del farmaco sia stabile.

3. Dosaggi



Esso verrà eseguito più spesso se viene cambiata la dose del farmaco o se si verificano complicanze. Se, leggendo i risultati di questi esami, il Medico si accorge che l'effetto è troppo blando (oppure troppo marcato), consiglierà di modificare la quantità di farmaco che viene assunta, in modo da tornare verso i valori ideali.

Quali condizioni possono influenzare i risultati di questo esame

Molti fattori esterni - in particolare **la dieta** e **altri medicinali** - possono influenzare il tempo di protrombina, allungandolo o abbreviandolo. Per questo è così importante comunicare esattamente al Medico le abitudini alimentari, i farmaci che si stanno prendendo e l'attività fisica quotidiana.

Questi dati, unitamente ai risultati dell'esame (tempo di protrombina), consentiranno al Medico di comprendere esattamente la situazione particolare del paziente, permettendo di consigliare il dosaggio degli anticoagulanti orali più adatto in quel singolo caso.

Per semplificare le cose nel "DIARIO CLINICO", opuscolo allegato a questo libretto, vi è una tabella che consente di controllare il contenuto di vitamina K nei cibi più comuni.

3. Dosaggi

La cura anticoagulante modificherà il mio stile quotidiano di vita?

Molto dipende, ovviamente, dal tipo di vita che si conduce abitualmente. In linea di massima la cura non impone limitazioni particolari.

E' sufficiente nutrirsi in modo equilibrato e, se possibile, praticare un minimo di esercizio fisico. Poiché si tratta di mantenere un giusto equilibrio nella cura anticoagulante, è importante evitare brusche variazioni nelle proprie abitudini di vita e le eccessive libagioni.

4. In pratica



E' perciò fondamentale **la regolarità di assunzione dei farmaci**, quindi:

1. assumere gli anticoagulanti orali alla stessa ora di ogni giorno
2. assumere esattamente la quantità prescritta.
3. poiché il dosaggio può variare di giorno in giorno, controllare sempre il calendario dell'anticoagulante orale e non tentare di "andare a mente".

Infine, è assai utile annotare nel "diario Clinico" e riferire al Medico i risultati degli esami previsti e, soprattutto, del "tempo di protrombina".

Può succedere che durante la terapia il Medico debba modificare il dosaggio del farmaco anticoagulante per mantenere l'effetto terapeutico raggiunto.

Ad esempio, se si è cominciato il trattamento con agli anticoagulanti orali in ospedale (dove la vita non ha i ritmi di tutti i giorni), una volta tornati a casa è probabile che il dosaggio del farmaco debba essere modificato per adattarlo alla vita normale di tutti i giorni.

4. In pratica

E se mi dimentico di prendere una compressa?

Bisogna sforzarsi di non saltare mai una dose: se, nonostante tutto, questo capita **non prendere due dosi in una volta** per "mettersi in pari"!

Poiché ogni dosaggio di anticoagulante orale è personalizzato, saltando una dose si introduce un leggero squilibrio, ma prendendone due subito dopo si può alterare ancora di più l'equilibrio esistente.

Sembra banale, ma la cosa più importante per non avere problemi nella vita di tutti i giorni è:

osservare con attenzione
le prescrizioni del Medico

Devo avvisare il medico degli eventuali cambiamenti nella mia vita quotidiana?

Certamente sì, se le variazioni riguardano:

la **dieta** (compreso il consumo di alcool): non soltanto l'incremento, ma anche la riduzione del consumo di alcool deve essere segnalata ;



l'**attività fisica**: se, ad esempio, dopo la dimissione da un ospedale si compiono passeggiate o si pratica qualche sport leggero, questo può modificare gli equilibri tra farmaco ed organismo, richiedendo modifiche del dosaggio del farmaco;

l'eventuale **assunzione di altri farmaci**, specie quelli che non sono prescritti dal Medico e che possono essere acquistati direttamente in Farmacia senza ricetta.

Questi tre punti sono così importanti che meritano un approfondimento.

5. Nella vita quotidiana

Perché sono importanti i cambiamenti delle abitudini alimentari?

Perché i cambiamenti delle abitudini alimentari possono modificare la composizione di alcuni costituenti del sangue e possono, quindi, influenzare l'azione degli anticoagulanti orali.



5. Nella vita quotidiana

Prima di fare cambiamenti importanti nella dieta, è opportuno parlarne con il proprio Medico. Egli La informerà in modo più preciso sull'influenza che potranno avere questi cambiamenti, specialmente sulla quantità di verdure che viene assunta.

Un esempio classico viene dalla **vitamina K**, una sostanza presente in alcuni cibi (ad esempio il fegato) e che riveste un potente ruolo nella coagulazione del sangue: variazioni importanti dell'alimentazione possono comportare variazioni nella quantità di vitamina K ingerita e, in ultima analisi, variazioni nella risposta dell'organismo alla somministrazione di anticoagulante.

In ogni caso, sono da evitare sia gli eccessi di cibo che il digiuno.

*Perché dovrei segnalare i
cambiamenti nel consumo di
alcool?*

Perché anche l'alcool può influenzare alcune componenti del sangue e, in ultima analisi, l'azione degli anticoagulanti. Il consumo eccessivo di alcool è comunque dannoso per il fegato (fonte di numerosi fattori della coagulazione) e va sempre evitato.

Perché mi devo preoccupare delle altre medicine?

Molti farmaci possono influenzare direttamente l'effetto dei farmaci anticoagulanti: in alcuni casi ne potenziano l'azione, in altri la ostacolano. Questo significa che un dosaggio di anticoagulante orale normalmente adatto al caso specifico potrebbe non esserlo più se si assumono anche altre medicine.

5. Nella vita quotidiana



Sono da tenere presenti:

- I farmaci prescritti dal Medico (è sempre utile ricordare che si sta prendendo anche il farmaco anticoagulante).
- I farmaci che possono essere comprati in farmacia anche senza ricetta medica: ad esempio **l'aspirina**, le medicine per combattere tosse e raffreddore, gli antiacidi (per i bruciori di stomaco), i lassativi.
- Le preparazioni vitaminiche contenenti vitamina K o grandi quantità di vitamina A, E o C.
- I prodotti dietetici, come cibi liquidi o sostitutivi del pasto.

Prima o poi capita a tutti di dover affrontare la

Prima di prendere un farmaco qualsiasi
(o di cambiarne la dose)
è bene consultare il proprio Medico

E' importante segnalare eventuali malattie che dovessero insorgere durante il trattamento?

Sì, molto! Poiché anche le malattie e le infezioni possono influenzare la risposta dell'organismo all'anticoagulante, è importante segnalare al proprio Medico ogni segno di malattia (compresa la semplice febbre) quando si manifesta.

Dal dentista

poltrona del dentista; anche per il paziente in trattamento anticoagulante orale non esistono particolari problemi, purché vengano osservate alcune semplici precauzioni.



6. Dal dentista

1

Innanzitutto **informate il medico del trattamento anticoagulante che state facendo** e di tutti gli altri farmaci eventualmente presi.

2. Nella maggior parte delle estrazioni dentarie il **grado di anticoagulazione può essere mantenuto** nell'intervallo terapeutico usuale senza rischi eccessivi di emorragia: spetta al dentista attuare una adeguata emostasi locale mediante compressione o sutura accurata della ferita.

3. Nei casi a maggior rischio di emorragia sarà utile **controllare l'INR** il giorno prima dell'intervento programmato e sarà quindi il medico a decidere se e di quanto ridurre la dose di farmaco anticoagulante.

Dolore e farmaci antidolorifici

Il dolore osteoarticolare è il sintomo più frequente di una grande varietà di malattie che interessano lo scheletro e le sue articolazioni.

In ogni famiglia esiste almeno una confezione di un farmaco antinfiammatorio di primo impiego in caso di comparsa di 'dolore osteoarticolare' ed è pertanto necessario che il paziente in terapia anticoagulante sappia che **può essere pericoloso assumere qualsiasi farmaco che contenga "Aspirina"** (ac. acetilsalicilico) e molti altri antinfiammatori.

Se la sintomatologia dolorosa non è sopportabile si può ricorrere a terapie fisiche idonee (es. ginnastica, radar terapia, ultrasuoni) oppure si possono assumere, previo consiglio del medico, alcuni farmaci antinfiammatori che hanno dimostrato di non interferire significativamente con la terapia anticoagulante. Questi farmaci, a base di paracetamolo, possono essere usati anche in caso di comune 'mal di testa' e quando il paziente soffra periodicamente di cefalea o emicrania già diagnosticate da un neurologo.

Se mi rivolgo ad un altro medico devo segnalare che sto prendendo l'anticoagulante orale?

Certamente, quando ci si rivolge ad un altro medico è importante comunicargli che si sta prendendo l'anticoagulante, magari precisando anche il dosaggio ed i risultati dell'ultimo esame del "tempo di protrombina".

Questo è molto importante perché l'anticoagulante orale può reagire con altre medicine che questo secondo Medico potrebbe prescrivere, oppure perché il Medico sappia, nel caso di piccoli interventi chirurgici che potrebbero verificarsi ritardi nella coagulazione del sangue.

6. Dal dentista

E' possibile intraprendere un nuovo sport?

Certamente sì, tuttavia, come già ricordato, prima di iniziare, è opportuno parlarne con il proprio Medico.

E' bene evitare comunque qualsiasi attività che implichi possibilità di "scontro" (che esponga, cioè, ad un rischio elevato di traumi o ferite).

Se si modifica l'attività fisica giornaliera, questi cambiamenti potrebbero richiedere modificazioni delle dosi di farmaco anticoagulante.



7. Sport e vacanze

Posso viaggiare normalmente durante la terapia con l'anticoagulante orale?

Si, ma, specie se il viaggio è lungo o avviene in climi molto differenti, è bene parlarne con il proprio Medico: potrebbe essere opportuno fare un esame del "tempo di protrombina" prima di partire.

Il tempo di protrombina viene attuato con procedure differenti nei diversi Paesi e, quindi, i risultati non sono immediatamente confrontabili con i precedenti, a meno che non sia espresso come INR.

Anche in viaggio (forse ancora di più) è importante mantenere le abitudini alimentari ed il livello di attività quotidiana il più vicino possibile a quelli abituali.

7. Sport e vacanze

Vacanze

In vacanza dovranno essere rispettate alcune norme fondamentali:

- 1 -** Prima di partire fare un controllo del proprio stato di salute e controllare il tempo di protrombina.
- 2 -** Assicurarsi che la scorta di compresse anticoagulanti sia sufficiente per tutta la durata della vacanza.
- 3 -** Portare con sé del materiale di pronto

soccorso per piccole ferite, punture di insetti, scottature ecc. (chiedere consiglio al medico).

- 4 - Controllare la validità della vaccinazione antitetanica.
- 5 - Scegliere possibilmente una località dove sia reperibile facilmente un medico o vi sia un posto di Pronto Soccorso.
- 6 - Portare con sé i documenti sanitari essenziali perché sia facilmente riconoscibile lo stato di paziente in trattamento anticoagulante.
- 7 - Sono consentiti i viaggi con aerei a cabina pressurizzata.

In montagna

- 1 - Evitare altitudini oltre i 1000 -1500 metri (per i pazienti anticoagulati e cardiopatici)
- 2 - Evitare gli sport pericolosi: sci da discesa, alpinismo, deltaplano, ecc.

7. Sport e vacanze

Al mare

- 1 - Evitare la pesca subacquea e le immersioni in genere
- 2 - Non sostare troppo a lungo al sole ed evitare le ore più calde in spiaggia.
- 3 - Evitare il clima eccessivamente caldo umido per un lungo periodo; ciò potrebbe aumentare l'attività degli anticoagulanti.

In ogni caso va ricordato che tutte le accortezze usate abitualmente per quanto riguarda cibi, bevande, assunzione di farmaci, ore di sonno, ecc. valgono anche in vacanza!

Sì! L'anticoagulante orale non deve essere assunto

La cura anticoagulante interferisce con la gravidanza?

durante la gravidanza.

Se si desidera una maternità, è necessario parlarne con il proprio Medico, in modo da individuare la strategia migliore.

Se si resta incinta durante la terapia, avvisare immediatamente il proprio Medico curante (ed, eventualmente, il Ginecologo).

L'uso di farmaci che provocano la soppressione



8. Pillola e gravidanza

Contraccettivi orali (pillola)

ormonale dell'ovulazione, a scopo anticoncezionale o terapeutico, espone la donna ad un maggiore rischio di malattie cardiovascolari, in particolare quelle tromboemboliche.

Sebbene l'entrata in commercio di prodotti a basso dosaggio estrogenico abbia sensibilmente ridotto l'incidenza di tali fenomeni, **il contraccettivo orale rimane CONTROINDICATO** nelle pazienti che eseguono un trattamento anticoagulante.

La prevenzione del concepimento nelle pazienti in profilassi anticoagulante orale dovrà quindi indirizzarsi verso l'uso di metodi meccanici e/o di barriera e, per una eventuale programmazione di gravidanza, dovrà essere consultato preventivamente il medico che segue l'anticoagulazione orale.

8. Pillola e gravidanza