

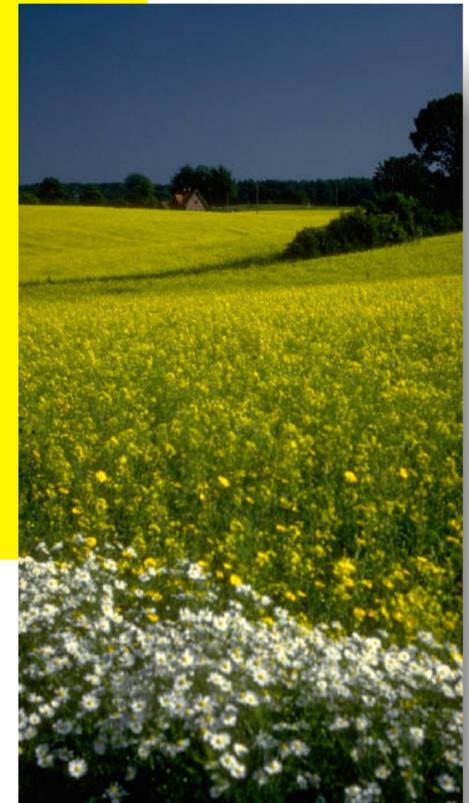
La terapia anticoagulante orale



Divisione di Ematologia
Centro per lo Studio delle Malattie
Emorragiche e Trombotiche
ULSS 6 Vicenza

Si ringrazia l'Associazione Veneta
per l'Emofilia e le Coagulopatie per il contributo alla
pubblicazione del manualetto

Manuale
per il
Paziente



A cura di
Alberto Tosetto
Giancarlo Castaman
Centro Malattie Emorragiche e Trombotiche
Divisione di Ematologia — ULSS 6 Vicenza

Gentile Signora, Egregio Signore,

Abbiamo preparato questo manualetto per chi, come Lei, deve utilizzare i farmaci anticoagulanti orali. Questi farmaci sono considerati "farmaci salvavita" e sono sempre più frequentemente consigliati dai Medici. Tuttavia, essi possono essere pericolosi se non usati con attenzione. Le spiegheremo nei termini più semplici possibili che cosa sono questi farmaci, i loro vantaggi e svantaggi. Una serie di piccoli accorgimenti potrà aiutare ad utilizzarli al meglio per trarne la massima efficacia, senza correre rischi eccessivi. Il suo medico curante ed il medico del centro specialistico saranno disponibili per approfondire e precisare le informazioni qui contenute.

Prof. Francesco Rodeghiero
Direttore Divisione Ematologia
Centro per lo Studio delle Malattie Emorragiche e Trombotiche
Ospedale S. Bortolo
36100 Vicenza

dovrò sospendere l'assunzione del farmaco e contattare al più presto il Medico o la Guardia Medica. Se ho notato anche che sono comparse emorragie (es., sangue nelle urine) dovrò recarmi di persona al Pronto Soccorso.

Se invece i valori di INR mostrano un sangue poco fluido (INR vicino a 1) dovrò contattare entro la giornata il Medico o la Guardia Medica.

Cinque mosse per una corretta terapia

1. Ricordarsi di assumere la terapia ad orari fissi, preferibilmente lontano dai pasti
2. Mantenere una alimentazione sana, varia e senza eccessi alimentari o alcolici
3. Avvertire sempre il medico di episodi di febbre, nausea, vomito, diarrea, cambi di dieta
4. Chiedere sempre al Medico o al Farmacista se l'uso di nuovi farmaci è compatibile con la terapia anticoagulante orale
5. Eseguire periodicamente il prelievo di sangue per il controllo dell'INR

re.

Ho dimenticato di assumere il farmaco

In questo caso, non devo assumere il giorno dopo più farmaco del previsto, ma continuare la terapia secondo quanto stabilito e comunicarlo al Medico al prossimo controllo.

Ho cambiato abitudini alimentari o stile di vita

E' importante valutare dopo circa 5-6 giorni da questo cambio la "fluidità" del sangue, che potrebbe essere stata influenzata.

Viaggi all'estero

Vedi "In vacanza", "Febbre, Mal di Testa, Disturbi gastrointestinali" e "A Tavola"

Ho appena ritirato i risultati dell'INR, che faccio?

Se i valori di "fluidità" (INR) sono compresi entro quelli stabiliti dal Medico, posso continuare la terapia in attesa di contattarlo per una conferma.

Se i valori di fluidità sono molto superiori (sopra il 5)

Cosa sono gli anticoagulanti orali?

I farmaci anticoagulanti (in Italia hanno il nome di COUMADIN o SINTROM) sono farmaci che diminuiscono la coagulabilità del sangue, rendendolo più "fluido".

Il nostro organismo produce le sostanze che causano la coagulazione del sangue solo se è presente una vitamina (vitamina K) che si trova nella verdura. Il COUMADIN o il SINTROM contengono una sostanza che blocca l'azione di questa vitamina. Pertanto, alcuni giorni dopo la prima assunzione di questi farmaci, il nostro corpo non è più in grado di produrre le sostanze della coagulazione stessa.

Poichè questi farmaci rendono più fluido il sangue, essi sono spesso indispensabili (salvavita) ma possono essere anche pericolosi per il rischio di provocare emorragie. E' pertanto fondamentale che questa terapia sia sempre prescritta da un medico.

Quando si usano gli anticoagulanti orali?

I farmaci anticoagulanti vengono utilizzati quando nel nostro organismo si sono formati o si possono formare dei coaguli all'interno del cuore o dei vasi sanguigni. E' sempre opportuno

che il Medico valuti per ogni paziente se è indicato l'uso degli anticoagulanti orali. Le condizioni che più frequentemente consigliano l'uso di tali farmaci in genere sono:

- la *fibrillazione atriale*: in questa malattia il cuore non batte in modo coordinato e si possono formare dei coaguli (trombi) al suo interno; è molto frequente dopo i 60 anni;
- la *trombosi venosa profonda* e l'*embolia polmonare*: in questa malattia si è formato un coagulo (trombo) all'interno di una vena; il coagulo può poi aver raggiunto anche i vasi dei polmoni (embolia polmonare);
- le *protesi valvolari cardiache*: nei pazienti che hanno avuto la sostituzione chirurgica delle valvole del cuore si possono formare dei coaguli sulla superficie di

Iniezioni intramuscolari, vaccini

L'*iniezione intramuscolare* può causare ematomi di varie dimensioni all'interno del muscolo. Tali ematomi possono essere anche molto dolorosi, e pertanto dovrò limitare o evitare le iniezioni intramuscolari, ricordando al Medico che assumo la terapia anticoagulante orale. Può essere utile applicare una borsa di ghiaccio nel punto di iniezione 5 minuti prima e 5 minuti dopo l'iniezione stessa. I *vaccini* (ad es., antiinfluenzali) vengono somministrati per via sottocutanea e non presentano tale problema. Essi non sono pertanto controindicati.

Febbre, Mal di testa, Disturbi gastrointestinali

In caso di febbre o di sintomi dolorosi, devo evitare di assumere farmaci a base di aspirina (acido acetilsalicilico). Potrò assumere altri farmaci, principalmente quelli a base di paracetamolo. In caso di nausea, vomito, diarrea che compromettano una alimentazione corretta, è bene ricontrollare a più breve scadenza la "fluidità" del sangue. Se ciò non fosse possibile (es., sono all'estero) dovrò ridurre la dose di farmaco da assumere.

stassi dovrò sedermi con capo leggermente reclinato in avanti (non indietro!), soffiare il naso e quindi comprimere la narice contro il setto nasale fortemente per almeno cinque minuti. Se l'epistassi non cessa dovrò rivolgermi al Medico e comunque controllare la "fluidità" del sangue.

La presenza di *sangue nelle urine* si presenta con urine rossastre o rosate. Devo segnalare subito tale sintomo al Medico, che predisporrà degli esami, e nel frattempo dovrò ridurre o interrompere la terapia anticoagulante. La comparsa di macchie scure sulla pelle (*ecchimosi*) è generalmente dovuta a traumi, anche lievi. Solo qualora si presentino senza il ricordo di traumi, spontaneamente, dovrò controllare la "fluidità" del sangue.

Il *flusso mestruale* potrà essere più abbondante dopo l'inizio dell'assunzione dei farmaci anticoagulanti. In caso di flusso molto abbondante dovrò comunque eseguire una visita ginecologica.

In caso di *feci striate di sangue* vivo o di feci molto scure (come i fondi di caffè), probabilmente si è verificata una emorragia intestinale. Andrà sospesa la terapia e contattato subito il Medico.

tali nuove valvole, che possono funzionare male. Inoltre, questi coaguli possono staccarsi ed andare a finire nel cervello, causando l'ictus.

Per evitare la formazione dei coaguli (trombi) ma non avere rischi di emorragie, il sangue delle persone che assumono degli anticoagulanti orali deve essere mantenuto né troppo "denso" né troppo "fluido". È importante misurare in ogni persona che assume tali farmaci la "fluidità" del sangue.

Questa misura la si ottiene su un campione di sangue prelevato da una vena del braccio.

La misura si basa sul tempo impiegato dal sangue prelevato a coagulare: più tempo impiega il sangue a coagulare, tanto più esso sarà "fluido". La misura della "fluidità" del sangue si chiama INR.

Come si misura l'effetto degli anticoagulanti orali?

Un INR uguale a 2 significa che il sangue di un paziente che assume i farmaci anticoagulanti orali ci mette due volte di più a coagulare del sangue di una persona che non prende il COUMADIN o il SINTROM. Un INR uguale a 3 significa che il sangue ci mette tre volte di più a coagulare del sangue di una persona che non prende il COUMADIN o il SINTROM e così via.

In generale, i pazienti che devono utilizzare gli anticoagulanti orali debbono avere valori di INR compresi tra 2 e 3, cioè una fluidità da due a tre volte maggiore rispetto alla norma. L'intervallo entro cui il paziente deve mantenersi è però sempre fissato dal Medico che prescrive l'uso dell'anticoagulante.

La possibilità di avere emorragie comincia ad aumentare quando l'INR supera 5, cioè il sangue ci mette cinque volte di più a coagulare del sangue di una persona che non assume questi farmaci. In questo caso è bene sempre chiedere cosa fare al proprio Medico, e comunque non assumere ancora il farmaco prima di averlo consultato.

mico) per ridurre il sanguinamento dopo l'estrazione dentaria: sarà compito del Dentista prescrivere l'uso di questi farmaci.

In alcuni casi, dovranno essere utilizzati anche degli antibiotici prima dell'estrazione dentaria, sempre dietro consiglio del Dentista.

Ferite, traumi, emorragie.

Le *piccole ferite* superficiali non rappresentano un grave problema. Dovrò esercitare una pressione con una garza pulita per qualche minuto.

Il *sangue dalle gengive* è una evenienza molto frequente, ma mai pericolosa. E' in genere causata da una infiammazione delle gengive o da una pulizia troppo energica. Dovrò comunque eseguire un controllo della fluidità del sangue ed eventualmente consultare il Dentista.

Anche l'*epistassi* (sangue dal naso) potrebbe essere frequente, ma anch'essa mai pericolosa. In caso di epi-

**Cosa fare
in caso di...**

Dal dentista

Posso eseguire ogni cura dentaria che non richieda di intervenire sulle gengive (es., cure per la carie). Se il dentista deve eseguire un'estrazione dentaria o incidere



le gengive, dovrò avvertirlo che sto assumendo anticoagulanti orali. In questi casi, va controllato il giorno prima la "fluidità" del sangue, che dovrebbe essere intorno a INR 2.0. Possono essere utilizzati comunque degli sciacqui con dei farmaci (a base di acido tranexa-

Dopo un estrazione dentaria

- E' consigliabile una igiene orale almeno tre volte al giorno, dopo i pasti, come indicato dal Dentista
- Dopo l'igiene orale, occorre eseguire uno sciacquo con una fiala di acido tranexamico (Ugurol o Tranex) diluita in due dita di acqua, tenuta in bocca per almeno due minuti e poi sputata
- Evitare di assumere cibi o bevande nella prima ora dopo l'estrazione
- Seguire una dieta semiliquida nel primo giorno
- Possono essere assunti al bisogno antidolorifici (es., Tachipirina, Brufen, Moment)

Poichè possono esistere piccole differenze tra i vari laboratori che eseguono la misura dell'INR è consigliabile rivolgersi per il controllo presso lo stesso laboratorio.

Ricorda:

- I farmaci anticoagulanti servono a rendere "fluido" il sangue
- Occorre tenere sotto controllo la "fluidità" del sangue eseguendo un prelievo di sangue almeno ogni 3-4 settimane
- La "fluidità" del sangue si misura come INR
- Maggiore è il valore di INR, maggiore è la "fluidità" del sangue

Note Pratiche

L'inizio della terapia anticoagulante orale

Se il Medico mi ha prescritto di iniziare la terapia anticoagulante, dovrò riferirgli se ho avuto in passato problemi di emorragie (es., emorroidi, mestruazioni ab-

bondanti, sangue dal naso, emorragie dopo le estrazioni dentarie) o di ulcera gastrica o duodenale. E' bene controllare anche la pressione arteriosa di tanto in tanto.



E' molto importante eseguire un test di gravidanza se nei giorni dell'inizio della terapia ho avuto un ritardo del ciclo, anche di 5-6 giorni soltanto.

Nei primi giorni della terapia, la fluidità del sangue si deve "assestare" e dovrò eseguire dei controlli ravvicinati, anche ogni due-tre giorni: il Medico mi dirà la data dei controlli di volta in volta. Successivamente, una volta "stabilizzato" l'effetto del farmaco, potrò eseguire i controlli ogni tre-quattro settimane.

Il Medico, a seconda della "fluidità" del mio sangue (INR) mi

za.

Dopo il parto, potrò riprendere l'assunzione degli anticoagulanti orali e potrò anche allattare al seno il mio bambino senza recargli alcun disturbo.

Ricoveri ospedalieri

Se devo essere ricoverato, devo riferire ai Medici che assumo un farmaco anticoagulante. Questo va detto anche durante la visita con l'Anestesista prima di una operazione. Durante il ricovero, è probabile che la quantità di farmaco da assumere possa variare rispetto a quella che assumevo a casa; dopo la dimissione, dovrò contattare immediatamente il Medico per stabilire quando dovrò eseguire un nuovo controllo della "fluidità" del sangue.

Come sospendere l'uso

Se il Medico ritiene che l'uso degli anticoagulanti orali non sia più utile per me, potrò sospenderli senza problemi e senza necessità di diminuire la dose gradualmente. Non servirà più eseguire i controlli periodici della "fluidità" del sangue.

In vacanza

E' bene controllare la "fluidità" del sangue con il proprio

Medico prima di partire. Devo assicurarmi di

avere abbastanza compresse per tutto il

periodo della vacanza e devo ricordarmi di

portare con me i dati relativi all'ultimo controllo

eseguito (valori di INR e quantità di far-

maco da assumere).

E' prudente comunque recarsi in vacanza in una località dove sia disponibile un medico o vi sia un Pronto Soccorso.

Gravidanza e allattamento

I farmaci anticoagulanti orali possono avere effetti nocivi sul feto in formazione. Per questo motivo, se scopro un ritardo mestruale, superiore a 5-6 giorni, dovrò eseguire un test di gravidanza e, se positivo, sospendere immediatamente

l'assunzione del farmaco. Il Medico poi mi consiglierà quali farmaci assumere al posto degli anticoagulanti per il resto della gravidan-

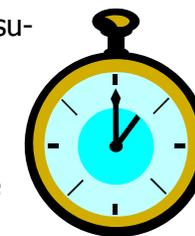


prescriverà la quantità (dose) di farmaco da assumere ogni giorno (esempio, una, mezza o tre-quarti di compressa al giorno). La quantità di farmaco necessaria varia da persona a persona, e deve pertanto essere individuata per ogni persona tramite i controlli della fluidità. E' facile dimenticare quanto farmaco assumere di giorno in giorno: per questo è bene segnare la quantità di farmaco su un calendario.

Non esiste alcuna relazione tra la quantità di farmaco e la gravità della mia malattia: se mi serve più farmaco di un altro paziente non sono più "grave" di lui!

Orario di assunzione

E' bene assumere il farmaco preferibilmente lontano dai pasti e ad un orario in cui posso ricordare di prenderlo con facilità. Se ho un lavoro, cercherò di assumerlo quando sono a casa. E' preferibile comunque che io assuma il farmaco la sera, perché se necessario posso modificare la dose di farmaco anticoagulante dopo aver sentito il Medico. E' preferibile non cambiare mai l'orario di assunzione.



A tavola

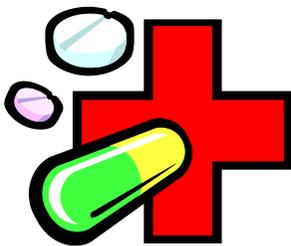
Non devo seguire particolari diete per la terapia anticoagulante. Anzi, è bene mangiare un pò di tutto ed in modo equilibrato. Alcune verdure (es., cavoli, verze, spinaci, lattuga) possono ridurre l'effetto del farmaco anticoagulante ma non per questo devo abolirle dalla mia dieta: solo devo evitare di mangiare grandi quantità. Dovrò anche evitare di mangiare troppo alcuni giorni e troppo poco altri giorni. Posso bere un bicchiere di vino a pasto, ma dovrò evitare le grandi bevute. I superalcolici possono essere assunti con moderazione. Se vado in vacanza all'estero, dovrò



evitare di cambiare troppo il tipo di alimenti che mangiavo a casa.

Altri farmaci

Alcuni farmaci possono aumentare e altri diminuire la capacità anticoagulante del farmaco. In particolare, devo sempre consultare il Medico prima di assumere farmaci antidolorifici, antibiotici, antimicotici (contro le infezioni da funghi), antiulcera, antidepressivi.



Quali farmaci posso utilizzare ?

- Antibiotici: tutte le penicilline (es., Ampicillina, Zimox, Velamox, Augmentin)
- Antipiretici: paracetamolo (es, Tachipirina, Efferalgan)
- Antidolorofici, Antiinfiammatori: ibuprofene (es., Brufen, Moment, Cibalgina)

vi. Alcuni farmaci da banco, anche di erboristeria e che posso acquistare senza ricetta del Medico, possono avere lo stesso effetto. In questi casi, devo consultare il mio Farmacista, facendogli presente che assumo anche un farmaco anticoagulante.

Sport

Uno sport leggero e non competitivo è sempre consigliabile. Devo però evitare gli sport pericolosi o violenti che potrebbero procurarmi dei traumi o delle ferite (rugby, sci da discesa, arti marziali...). Se possibile, è utile che indossi delle protezioni (es., caschetto per la bicicletta). Andrebbe evitata la pesca subacquea.

