

Occorre seguire una dieta?

Non è necessaria una dieta specifica.

Basta mangiare in modo vario ed equilibrato tutto l'anno, anche in vacanza, facendo però attenzione a:

Evitare

Prezzemolo, verze e bevande super-alcoliche.

Consumare in quantità minime

Broccoli, cavoletti, cavolo cappuccio, spinaci, cime di rapa, lattuga e altra insalata verde, asparagi, avocado, piselli, lenticchie, semi di soia, germogli e fegato.



Moderare il consumo di alcolici e di bevande a base di thè verde.

Avvertenze

Nell'eventualità di febbre o dolori non vanno **mai assunti**

Aspirina o altri prodotti contenenti acido acetil salicilico (esempio: Vivin C, Aspro, Brufen, ecc.) che,

all'occorrenza, possono essere sostituiti con

Tachipirina, Novalgina, Coeffergan.



Anche le iniezioni intramuscolari vanno limitate, perché possono causare ematomi.

Non esistono controindicazioni invece per le vaccinazioni, compresa quella antinfluenzale.

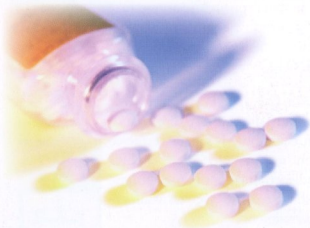
Occorre **tuttavia sapere che**, in caso di necessità, e sotto stretta sorveglianza medica, qualsiasi farmaco può essere assunto, effettuando i controlli dell'I.N.R.

Assolutamente da evitare i prodotti di erboristeria che possono interferire con la terapia anticoagulante in modo imprevedibile.

I farmaci anticoagulanti sono controindicati in gravidanza per la possibilità di provocare malformazioni al feto. È necessario che il medico sia avvertito della volontà di intraprendere una gravidanza o immediatamente dopo aver effettuato un test di gravidanza con esito positivo.

Si può praticare dello sport?

Non vi sono controindicazioni, a praticare un'attività sportiva in base adeguata alle condizioni fisiche generali. Sono però sconsigliati gli sport violenti che possono arrecare traumi o ferite.



**Consigli
per i pazienti
in terapia
anticoagulante
orale**

Cos'è la terapia anticoagulante?

In alcune situazioni cliniche è necessario mantenere il sangue "più fluido" ed evitare la formazione di coaguli (le **tromboembolie**), nei vasi sanguigni o nel cuore, il cui distacco può provocare lesioni al cervello ed a altri organi.

I farmaci prescritti a questo scopo sono gli anticoagulanti orali come il COUMADIN e il SINTROM.



Cos'è l'I.N.R.?

Si tratta di un esame di laboratorio, eseguito su un campione di sangue, espresso con un numero, detto I.N.R., indispensabile per la prescrizione della dose di farmaco da assumere giornalmente.

Il valore dell'I.N.R. deve rimanere tra un limite minimo e un limite massimo stabiliti dal medico (es. I.N.R. fra 2 e 3).



Quando bisogna fare il prelievo di sangue?

I controlli devono essere effettuati periodicamente, poiché si possono verificare oscillazioni imprevedibili dell'I.N.R., anche assumendo la terapia in modo corretto.

Un valore troppo basso (I.N.R. al di sotto del minimo stabilito) non protegge dal rischio di **tromboembolie**, mentre un valore eccessivo (I.N.R. al di sopra del massimo stabilito) può essere causa di **emorragie**.

I controlli periodici hanno lo scopo di verificare l'efficacia dei farmaci e di segnalare l'eventuale necessità di modificare il dosaggio giornaliero.

Per questo motivo vanno effettuati a intervalli regolari, che possono variare da 3-4 giorni, nella fase iniziale della cura, sino a non più di 3-4 settimane, una volta consolidata la terapia.

Ogni variazione nel dosaggio del farmaco, dopo i controlli, deve essere stabilita dal medico e mai decisa di propria iniziativa.

Quale è l'orario migliore per assumere il farmaco?

È necessario essere scrupolosi nell'assunzione giornaliera dell'anticoagulante.

La dose prescritta va presa **una volta al giorno**, possibilmente sempre alla stessa ora (meglio se di pomeriggio).

Per non scordarsi è consigliabile associare l'orario prescelto ad un'attività quotidiana ripetitiva (es. l'inizio di un programma televisivo).



Se ci si dimentica di assumere l'anticoagulante al solito orario...

È possibile prenderlo entro la mezzanotte.



Oltre questo orario si salta la dose del giorno, ricordandosi di annotare la mancata assunzione sul diario terapeutico.

È importante ricordare che non vanno mai assunte due dosi di farmaco nella stessa giornata.

Si possono assumere altri farmaci?

Solo con il parere del medico, poiché possono interferire con il trattamento anticoagulante, aumentandone e diminuendone l'effetto.

Prima di assumere qualsiasi nuova medicina, anche occasionalmente, occorre pertanto chiedere il parere di un sanitario.

Allo stesso modo occorre avvertire **sempre** i medici e tutto il personale di soccorso e/o di assistenza con cui si viene a contatto (es. per cure dentistiche, incidenti, ecc.) **che si stanno assumendo farmaci anticoagulanti orali.**



Cosa fare in caso di...

Comparsa di Emorragie lievi (sangue dal naso o dalle gengive, urine rosse):

avvertire il proprio medico;

Emorragie importanti (vomito con sangue, feci nere):

rivolgersi subito al più vicino Pronto Soccorso.



Attenzione!!!

È importante **portare sempre con sé il libretto** (o altra documentazione) in cui siano riportati i risultati di almeno gli ultimi 4 - 5 controlli dell'I.N.R. e le dosi del farmaco assunto.