

## COSA NON DEVE FARE UN PAZIENTE SCOAGULATO:



1) non impegnarsi in attività e sport potenzialmente pericolosi e che possano determinare traumi. In particolare i colpi alla testa possono essere molto pericolosi per il rischio di emorragie dentro alla testa.

2) assumere in quantità eccessiva qualsiasi bevanda alcolica (in linea di massima non superare un quarto di litro al dì). Perché l'alcool potenzia l'effetto degli anticoagulanti e può rendere instabili i valori di INR con un aumentato rischio di emorragie.



3) Non assumete farmaci (anche d'erboristeria) senza aver prima parlato con il medico o il farmacista, ricordando che usate gli anticoagulanti. Molte sostanze di erboristeria possono interferire con gli anticoagulanti

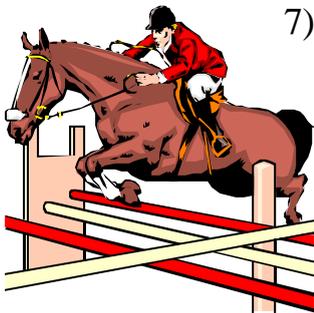
- 4) Le iniezioni intramuscolari se non strettamente indispensabili andrebbero evitate per il rischio che si verificano degli ematomi nella sede di iniezione.



- 5) Non avvertire il medico di qualsiasi variazione terapeutica può rendere più difficile stabilizzare i livelli di coagulazione. Comunicate sempre qualsiasi farmaco nuovo, qualsiasi sospensione di farmaci in uso, qualsiasi variazione di dosaggio.



- 6) Non dimenticatevi di avvertire il Centro TAO o il medico di nuove malattie e nuovi ricoveri di qualsiasi tipo. Fornite una fotocopia del foglio di dimissione.



- 7) Non saltate i controlli programmati perché un intervallo di tempo eccessivo tra un prelievo e l'altro può essere pericoloso favorendo delle variazioni indesiderate dell'INR



8) Assumete l'anticoagulante sempre alla stessa ora (circa un'ora prima di cena o circa tre ore dopo cena) e non cambiate orario da un giorno all'altro. Adottate un sistema certo per non confondervi nell'assunzione del farmaco e spuntare subito dopo aver preso il farmaco. Potete scegliere il sistema a voi più comodo, ma deve essere sicuro.

9) non sottovalutate qualsiasi sanguinamento. In caso di piccoli sanguinamenti applicare una forte pressione con fazzoletto o garza in modo da fermare o ridurre l'emorragia (se sanguinamento nasale comprimere con forza con due dita prima la punta del naso per almeno 3-4 minuti e poi attendere prima di risoffiarsi il naso). Se il sanguinamento sembra importante recarsi in pronto soccorso; se il sanguinamento persiste senza essere importante contattare il medico o recarsi in



pronto soccorso; se il sanguinamento si arresta con facilità comunicare il fatto comunque, senza urgenza, al medico. Avvisare il medico in caso di: urine molto scure o rossastre, feci nerastre, comparsa di 'disturbi di stomaco' non presenti in precedenza, mestruazioni chiaramente più abbondanti del solito.

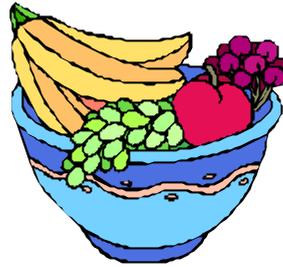
10) non dimenticate di mantenere sotto controllo i valori di pressione arteriosa. L'ideale è non superare 140 di pressione massima e 90 di pressione minima. Valori elevati pressione possono favorire emorragie pericolose!!!



***Non dimenticatevi di avvertire i medici che non vi conoscono che assumete anticoagulanti orali***



***In caso di qualsiasi dubbio mettetevi in contatto con il centro o con il medico che vi prescrive la dose dell'anticoagulante.***



## ALIMENTAZIONE

Gli alimenti contengono una quantità variabile di vitamina K, che è l'antidoto degli anticoagulanti orali, cioè riduce l'effetto degli anticoagulanti orali. Pertanto l'ideale è seguire una dieta il più possibile varia per evitare notevoli variazioni nel contenuto di vitamina K; in caso di modifiche importanti nelle abitudini alimentari (es. divenire vegetariano) o nel caso di qualsiasi variazione della dieta è necessario avvertire in anticipo il medico.

Da evitare: prezzemolo (consentito solo come ornamento), verze.

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

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

Aprile 2005