OCCORRE SEGUIRE UNA DIETA PARTICOLARE?

I pazienti in TAO non devono modificare le proprie abitudini alimentari, al massimo devono porre attenzione ad una eccessiva introduzione di alimenti ricchi di vitamina K, ma senza allontanarli dalla dieta, consumandoli in modo moderato e soprattutto in quantità costanti nel tempo. Alimenti che andrebbero evitati o molto limitati: prezzemolo (consentito solo come ornamento) e verze. Alimenti da assumere in modica quantità (< 100 gr): broccoli, cavoli, cavolfiori, spinaci, cime di rapa, lattuga e alcuni alimenti di origine animale come fegato e burro.

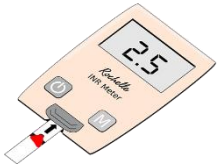
SI PUO' VIAGGIARE E PRATICARE DELLO SPORT?

Non ci sono limitazioni per quanto riguarda la possibilità di viaggiare. Attenzione agli alimenti assunti durante il viaggio ed eventualmente effettuare controlli INR più frequenti. Non ci sono controindicazioni a praticare dello sport. Sono però sconsigliati gli sport violenti che possono arrecare traumi o ferite.

CONDIZIONI PARTICOLARI IN CUI E' NECESSARIO CONSULTARE UN MEDICO

Se dovete sottoporvi a indagini endoscopiche e/o esami invasivi, estrazioni dentarie e a qualsiasi tipo di intervento chirurgico informate tempestivamente il Medico. Nella maggior parte dei casi, è necessaria la sospensione dell'anticoagulante orale e la sostituzione con eparina sottocute.

GESTIONE AUTONOMA DELL'ANTICOAGULAZIONE



Esiste in commercio un (Coagucheck), ossia un dispositivo semplice, comodo ed affidabile che permette di gestire la terapia anticoagulante orale direttamente a domicilio e in modo autonomo. E' sufficiente una sola goccia di sangue capillare intero dal polpastrello per ottenere un valore di INR preciso. Non è necessario avere un campione di sangue venoso.

Edizione 2019 - Opuscolo realizzato dagli infermieri e tecnici della Cardiologia Riabilitativa, approvato dal Responsabile della S.O.S. di Cardiologia Riabilitativa e dalla Direzione Sanitaria, con la collaborazione del Sig. Giovanni Coccolo.

ASU FC Azienda sanitaria universitaria Friuli Centrale

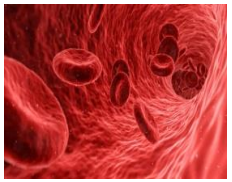
CARDIOLOGIA RIABILITATIVA

Istituto di Medicina Fisica e Riabilitativa

"IMFR" - GERVASUTTA

Terapia anticoagulante orale (TAO): guida pratica per il paziente e il caregiver

COS'E' LA TERAPIA ANTICOAGULANTE ORALE (TAO)?



In alcune condizioni cliniche è necessario mantenere il sangue "più fluido" così da evitare la formazione di trombi e coaguli all'interno dei vasi sanguigni che staccandosi dalla loro sede provocano embolie al cervello e ad altri organi. Gli anticoagulanti orali sono: Warfarin (Coumadin) e Acenocumarolo (Sintrom).

Le indicazioni più comuni alla TAO: trattamento della trombosi venosa profonda, embolia polmonare, fibrillazione atriale e protesi valvolari biologiche e meccaniche.

QUANTA DOSE DI FARMACO E'NECESSARIA?

I farmaci anticoagulanti non possono essere somministrati a dosi fisse come invece avviene per gli altri farmaci. Ogni paziente richiede una dose personalizzata di farmaco per raggiungere il livello di anticoagulazione adeguato. La prescrizione della dose del farmaco si basa sul valore dell'INR. Si tratta di un esame di laboratorio eseguito su un campione di sangue; il valore numerico indica quanto il sangue è fluido. Il valore di INR deve rimanere tra un livello minimo e un livello massimo stabiliti dal Medico (es. INR fra 2 e 3).

QUANDO BISOGNA FARE IL PRELIEVO DEL SANGUE?

I controlli devono essere effettuati periodicamente poiché si possono verificare oscillazioni imprevedibili dell'INR anche assumendo la terapia in modo corretto. Un valore troppo basso (INR al di sotto del minimo stabilito) non protegge dal rischio di tromboembolie, mentre un valore elevato (INR al di sopra del massimo stabilito) può causare emorragie. I controlli periodici hanno lo scopo di verificare l'efficacia del farmaco e di segnalare l'eventuale necessità di modificare la dose giornaliera. Nella fase iniziale della terapia, il prelievo ematico viene effettuato ogni 3-4 giorni, mentre una volta consolidata la terapia il controllo ematico può essere eseguito al massimo ogni 3-4 settimane. Ogni variazione del dosaggio farmacologico, deve essere stabilita dal Medico e mai decisa di propria iniziativa. **Non è necessario stare a digiuno per il prelievo di sangue dell'INR**.

A CHE ORA ASSUMERE IL FARMACO?

La TAO si assume **una volta al giorno**, meglio lontano dai pasti, nelle ore centrali del pomeriggio. E'consigliabile prendere il farmaco sempre alla stessa ora. Appena assunta la terapia, sbarrare la data del giorno nel foglio della prescrizione per avere un riscontro dell'avvenuta somministrazione.

Se vi dimenticate o avete commesso errori nell'assumere il farmaco avvertite il Medico.

SI POSSONO ASSUMERE ALTRI FARMACI?

Si possono assumere altri farmaci, ma solo con il parere del Medico, poiché alcuni (in particolare gli antibiotici e gli antiinfiammatori) possono interferire con i farmaci anticoagulanti, aumentandone o diminuendone l'effetto. Si deve inoltre avere cura di evitare l'iniezione di farmaci per via intramuscolare, perché si possono creare ematomi profondi nel muscolo, molto fastidiosi. In caso di terapia prolungata è necessario effettuare controlli INR più ravvicinati.

QUANDO PORRE PARTICOLARE ATTENZIONE?

Dal momento che i farmaci anticoagulanti agiscono sul processo di coagulazione, è possibile che durante il trattamento compaiono emorragie alle gengive, al naso, sangue nelle urine e feci, ematomi spontanei, aumento importante flusso mestruale, …. In tutte queste eventualità è bene contattare il Medico. Se i sintomi e/o traumi fossero importanti è bene rivolgersi al più presto al Pronto Soccorso.