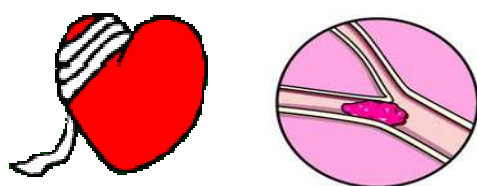




UNITA' GESTIONE DEL RISCHIO

Distretti Sociosanitari



LA TUA GUIDA PER LA TERAPIA ANTICOAGULANTE ORALE (TAO)



Realizzato da:

**Personale Infermieristico Distretti Socio Sanitari
Personale Medico e Infermieristico U.O. Cardiologia Riabilitativa –
Stabilimento La Colletta
Dipartimento Patologia Clinica ASL 3
Medici di Medicina Generale Distretti Socio Sanitari**

PRESENTAZIONE

Questa guida è rivolta a tutte le persone che seguono una **Terapia con farmaci Anticoagulanti Orali. (TAO)**

Un operatore sanitario ti illustrerà i contenuti della guida e risponderà ad eventuali domande. Troverai informazioni che ti saranno d'aiuto durante tutto il periodo di trattamento.

Ritaglia subito e compila il "*Cartellino persona in TAO (Terapia Anticoagulante Orale)*". Portalo sempre con te e ricordati di mostrarlo ogni volta che ti presenti da un medico, in ospedale o al Pronto Soccorso.



TERAPIA ANTICOAGULANTE ORALE (TAO)

CHE COS'E'?

Gli **anticoagulanti orali** sono farmaci in grado di inibire, in modo controllato e reversibile, la coagulazione del sangue. I nomi commerciali sono **Coumadin** e **Sintrom**.

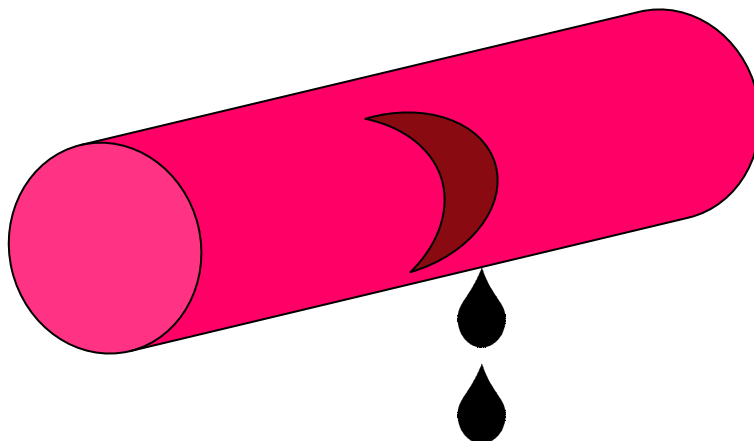


SINTROM cp
1mg
4mg

COUMADIN cp
5mg

A CHE COSA SERVE?

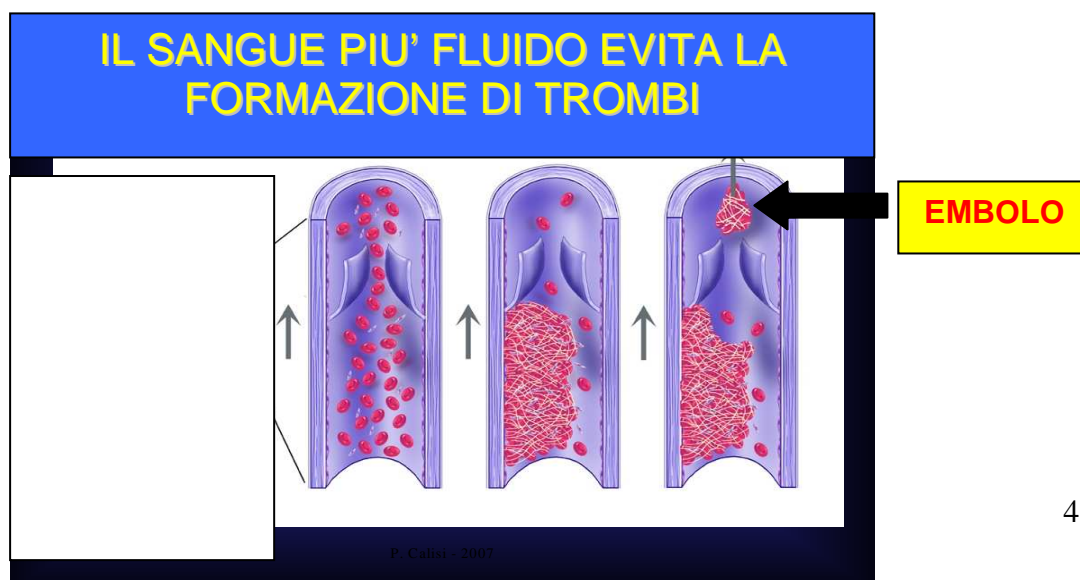
La TAO serve **a mantenere il tuo sangue più fluido** così da ridurre il rischio di formazione di trombi e coaguli all'interno dei vasi sanguigni (vene e arterie).



A CHI SERVE?

La TAO è utile nelle malattie che possono complicarsi con la formazione di "grumi di sangue" / "trombi" che staccandosi dalla loro sede di origine provocano embolie nelle arterie, ostacolando la circolazione del sangue con conseguenze molto gravi e pericolose per la vita (come per esempio l'ictus e l'infarto). Le principali condizioni cliniche per le quali è indicata la TAO sono: la fibrillazione atriale, la trombosi venosa profonda, l'embolia polmonare e l'impianto di protesi valvolari cardiache.

Per alcune malattie si tratta di una terapia temporanea, per altre un trattamento da proseguire per tutta la vita.



QUANTA NE SERVE? QUALE DOSE DI FARMACO?

I farmaci anticoagulanti **non** possono essere somministrati a dosi fisse come avviene invece per altri farmaci. **Ogni paziente richiede una dose personalizzata di farmaco per raggiungere il livello di anticoagulazione adeguato.**

Infatti se da un lato questi farmaci prevengono la formazione di trombi, dall'altro espongono l'individuo ad un **umentato rischio di emorragia**.

Pertanto, **è importante che l'azione di questi farmaci sia controllata al fine di rallentare la coagulazione nei termini voluti.**



**DOSE INSUFFICIENTE
DI FARMACO =
SANGUE TROPPO
DENSO
RISCHIO TROMBOSI**

**DOSE EFFICACE DI
FARMACO = SANGUE
FLUIDO
PREVIENE TROMBI
SENZA RISCHIO
EMORRAGIA**

**DOSE ECCESSIVA DI
FARMACO = SANGUE
TROPPO FLUIDO
RISCHIO EMORRAGIE**

COME STABILIRE LA DOSE EFFICACE DI FARMACO?

Per stabilire il dosaggio efficace del farmaco devi fare un **esame del sangue che misura il tempo necessario al sangue per coagulare**. Questo esame è denominato **Tempo di Protrombina** e viene espresso come valore **INR (International Normalized Ratio)** per consentire un'espressione uniforme dei risultati indipendentemente dal tipo di reagente usato nel laboratorio. In questo modo i valori di INR determinati in diversi laboratori sono paragonabili tra loro. Questo ti consente di poter controllare il tuo trattamento anche se ti trovi lontano dal laboratorio a cui abitualmente fai riferimento.

In base al valore di INR rilevato il Medico ti prescrive la dose di farmaco da assumere fino al controllo successivo.

CHE VALORI DEVE AVERE L'INR?

Il valore di INR nella persona che **NON necessita farmaci anticoagulanti è uguale a 1.**

Per te che sei in terapia anticoagulante il valore di INR **deve essere più elevato di 1** per evitare una situazione di sangue troppo denso. **Per ogni situazione clinica** specifica viene identificato dal medico **l'intervallo di valori INR** (detto anche "**range terapeutico**") più efficace e sicuro.

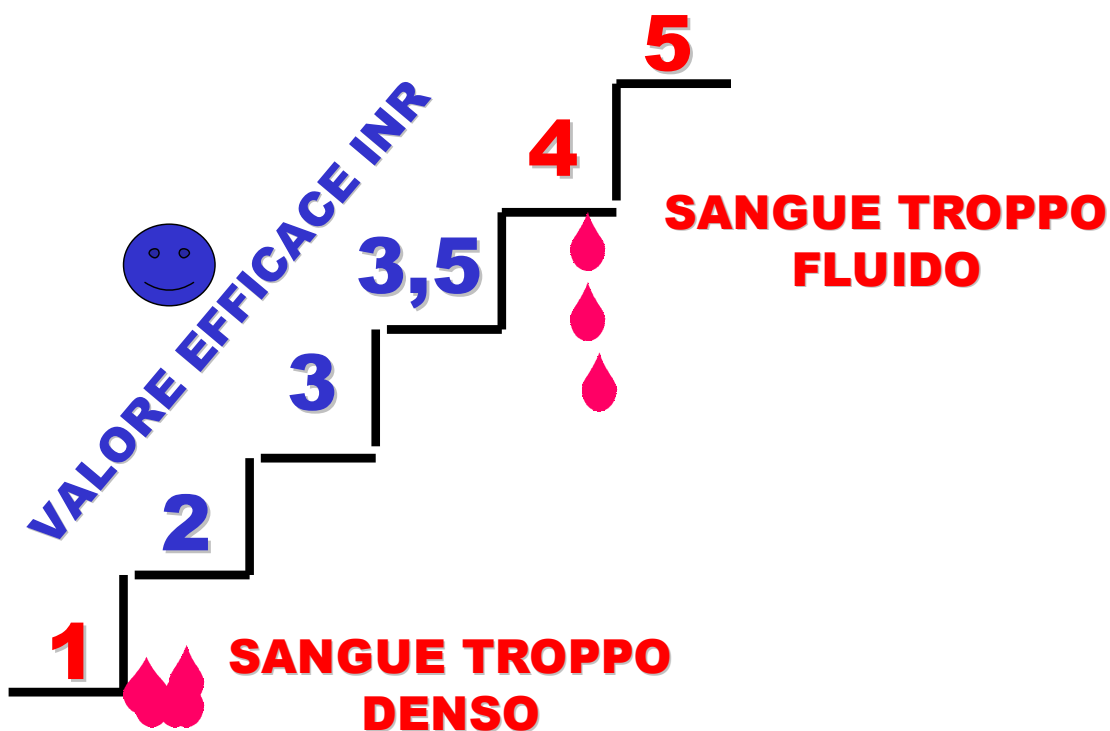
Intervalli INR per persone in Terapia Anticoagulante Orale

I.N.R.
tra
2 e 3

I.N.R.
tra
2,5 e 3,5

Se il tuo valore di **I.N.R.** è **basso (meno di 2)** vuol dire che il tuo sangue è **TROPPO denso**, c'è quindi pericolo che si formino trombi / coaguli. In questo caso il medico **augmenta** la dose del farmaco

Se il tuo valore di **I.N.R.** è **alto (più di 3,5)** significa che il tuo sangue è **TROPPO fluido** c'è quindi pericolo di sanguinamento. In questo caso il medico **riduce** la dose del farmaco



COME POSSO CONTROLLARE IL VALORE DI INR?

Per calcolare il valore di INR occorre un prelievo di sangue.

NON È NECESSARIO CHE TU SIA DIGIUNO PER IL PRELIEVO DI SANGUE PER L'INR.



FACILITAZIONI PER IL PRELIEVO INR

- puoi acquisire l'esenzione ticket per le patologie correlate
- ricetta cumulativa per 8 prelievi così da evitare accessi ripetuti al medico di famiglia
- risultato INR dopo poche ore
- avviso immediato da parte del laboratorio se INR supera i valori di allarme

CON QUALE FREQUENZA DEVO FARE IL PRELIEVO?

La frequenza viene stabilita dal medico. In linea generale devi considerare che **all'inizio del trattamento** i controlli devono essere ravvicinati fino a raggiungere il valore indicato in base al quadro clinico. **Dopo 2-3 mesi** i controlli possono essere diradati se il valore si mantiene nell'intervallo terapeutico (Valore **2-3** o **2.5-3.5**). Si riportano le indicazioni di massima relative alla frequenza del prelievo:

PERIODO DI TRATTAMENTO	FREQUENZA PRELIEVO
1° SETTIMANA	OGNI 3 GIORNI
2° - 3° - 4° SETTIMANA	OGNI 7 GIORNI
DOPO 1 MESE	OGNI 15 GIORNI
DOPO 2 - 3 MESI	OGNI 25/30 GIORNI



COME ASSUMERE IL FARMACO?



ORARIO

Il farmaco va assunto una volta al giorno, nelle ore centrali del pomeriggio o la sera prima di andare a letto, e comunque sempre all'incirca alla stessa ora.

In caso di dimenticanza **NON PRENDERE UNA DOSE DOPPIA. IL GIORNO SUCCESSIVO ASSUMI LA DOSE ABITUALE ED AVVERTI IL MEDICO DELL'ERRORE.**

Per NON commettere errori / dimenticanze **USA IL DIARIO** che trovi al termine di questa guida per annotare le dosi assunte e i valori INR degli esami eseguiti.

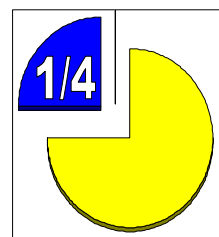
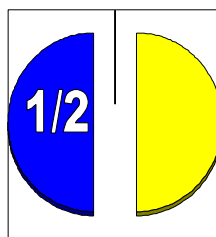
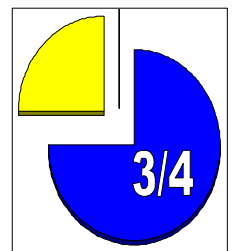
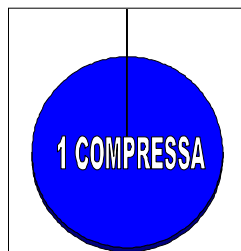
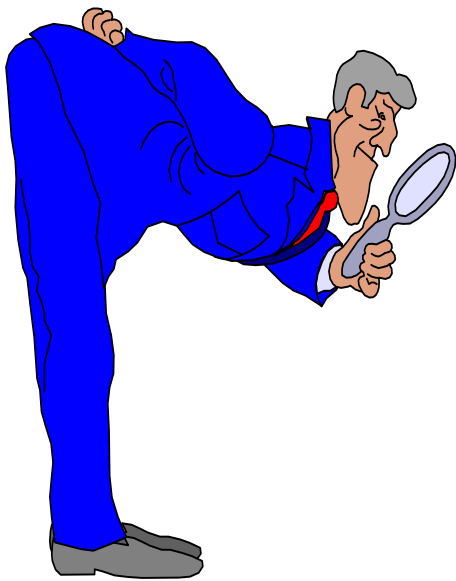
Esempio di Diario:

COGNOME E NOME: Rossi Mario
IN TERAPIA ANTICOAGULANTE ORALE DAL: Giugno 2007
RANGE TERAPEUTICO INR : 2-3
NOME DEL FARMACO: Coumadin da 5 mg

DATA	VALORE INR	DOSE FARMACO	NOTE
10 gennaio 2008	2,2	½ compressa coumadin	Prossimo inr tra 30 giorni
10 febbraio 2008	2,8	½ compressa coumadin	Prossimo inr tra 30 giorni

PREPARAZIONE DELLA DOSE

Prepara con attenzione e precisione la dose di farmaco prescritta dal medico soprattutto nel caso sia necessario frazionare la compressa. Segui lo schema sottoindicato:





QUALI SONO GLI EFFETTI INDESIDERATI DEL TRATTAMENTO E LE PRECAUZIONI DA SEGUIRE?

L'assunzione dei farmaci anticoagulanti ti consente di svolgere normalmente le attività quotidiane. Devi solo adottare alcune semplici precauzioni.

Dal momento che i farmaci rendono il tuo sangue più fluido ritardando i normali processi di coagulazione, è possibile che durante il trattamento si verifichino:

- **piccole emorragie** dalle gengive, dal naso o dal retto (emorroidi)
- formazione di **lividi** sulla pelle a seguito di piccoli traumi.

Nell'igiene quotidiana usa piccole attenzioni:

- quando ti lavi i denti, spazzola le gengive con delicatezza, senza fare troppa pressione;
- per rasarti o depilarti è meglio usare il rasoio elettrico che quello tradizionale; se usi la lametta fai movimenti leggeri, facendo attenzione a non tagliarti.

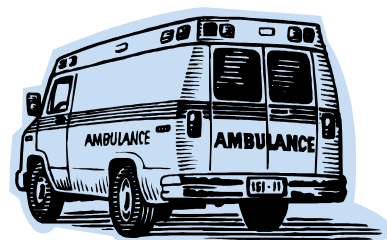
In caso di **piccole ferite** basta esercitare una pressione con una garza per qualche minuto per arrestare il sanguinamento.

Nel caso invece di comparsa di sangue nelle urine, nelle feci o nell'espettorato emesso con la tosse, oppure se il sangue fuoriesce in quantità abbondanti dal naso o dalle emorroidi, occorre effettuare un prelievo di sangue per determinare il valore dell'INR e rivolgersi al medico.

In caso tu subisca forti traumi consulta subito il medico anche se non ci sono sanguinamenti evidenti.

Tutte le volte che ti presenti ad un medico, in un ospedale, o ad un servizio di Pronto Soccorso per qualunque problema devi fare presente che stai assumendo un farmaco anticoagulante;

A questo scopo porta sempre con te il "Cartellino persona in TAO" che può essere ritagliato dall'ultima pagina di questa guida.



DEVO SEGUIRE UNA DIETA PARTICOLARE?

Non è necessario che tu segua una dieta particolare; semplicemente continua ad alimentarti con quello che sei solito mangiare in maniera regolare ed equilibrata senza fare brusche variazioni nella tua dieta.

Mangia regolarmente verdura e frutta; questi cibi infatti **non** alterano la risposta alla terapia, mentre sono in grado di aiutarci a non aumentare di peso e a regolarizzare l'intestino.

Ricorda solo di mantenere costante / regolare l'assunzione di alimenti che contengono Vitamina K. La Vitamina K infatti riduce l'effetto dei farmaci anticoagulanti orali.

I principali alimenti che contengono Vitamina K sono i seguenti:

- Spinaci
- Cavolini di Bruxelles
- Cavolo verde
- Cime di rapa
- Alghe marine
- Ceci secchi
- Tè verde
- Avocado

Se devi iniziare una **dieta specifica** per altre malattie (ad esempio il diabete o l'obesità) **è necessario che tu lo segnali al medico**. Infatti, **variazioni importanti nel modo abituale di alimentarsi possono influenzare l'INR.**



POSSO BERE ALCOOLICI?

L'assunzione di alcool rallenta l'eliminazione degli Anticoagulanti Orali aumentandone l'effetto.

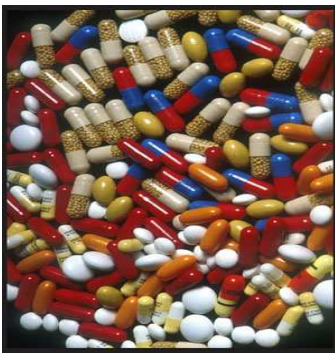
Inoltre, l'assunzione protratta ed eccessiva di alcool determina anche un danno delle cellule del fegato che, tra le altre funzioni, hanno anche quella di sintetizzare i fattori della coagulazione.

Di conseguenza ci sono buone ragioni per **contenere l'assunzione di tutte le bevande alcoliche.**



POSSO USARE PRODOTTI DI ERBORISTERIA?

L'uso di prodotti di erboristeria è sconsigliato in quanto si associa spesso a variazioni non prevedibili del INR. Tali prodotti infatti hanno un contenuto **non noto** di vitamina K e di sostanze interferenti per cui possono influenzare anche in maniera considerevole il valore di INR.

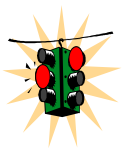


POSSO ASSUMERE ALTRI FARMACI?

Molti farmaci interferiscono aumentando o diminuendo l'effetto dei farmaci anticoagulanti orali. **Evita quindi di assumere farmaci senza prima aver consultato il medico.**



In caso di febbre o dolore usa farmaci a base di PARACETAMOLO



L'uso di **ASPIRINA** (o acido acetil salicilico che viene commercializzato in diversi preparati), **potrebbe essere pericoloso**. Infatti, questo farmaco può causare sanguinamento dallo stomaco.

Le **iniezioni intramuscolari** possono provocare ematomi; è bene limitarle il più possibile avendo cura di **applicare del ghiaccio** sulla zona prima e dopo l'iniezione.

Le vaccinazioni possono essere eseguite regolarmente, avendo cura di fare l'iniezione sottocute; in particolare non ci sono rischi nell'effettuazione annuale della vaccinazione antinfluenzale.



CHE COSA FARE SE HO BISOGNO DEL DENTISTA?

Non esistono problemi particolari per sottoporsi alle cure del dentista, infatti il trattamento per la carie, la rimozione del tartaro ("pulizia dei denti") o l'esecuzione di iniezioni anestetiche per altre procedure sono prive di rischi. Solo in caso di estrazioni dentarie e/o altri interventi invasivi si dovranno seguire alcune attenzioni.

AVVISA SEMPRE IL MEDICO DENTISTA DELLA TERAPIA IN ATTO E DEL VALORE DELL'INR. (presenta il "Cartellino persona in TAO"). In alcuni casi il medico potrà decidere di sospendere per alcuni giorni la TAO

Se stai assumendo i farmaci anticoagulanti orali per **malattie delle valvole cardiache o valvole cardiache protesiche** devi consultare il medico **prima di recarti dal dentista** (anche solo per controlli) in quanto può essere necessario sottoporsi a **profilassi antibiotica**.



CHE FARE IN CASO DI ESAMI ENDOSCOPICI?

Qualora sia necessario sottoporsi ad un esame endoscopico (gastroscopia, colonscopia, cistoscopia, etc.) od un piccolo intervento chirurgico **informa sempre il medico** prima di programmare l'esame o l'intervento. **(presenta il "Cartellino persona in TAO")**.



LE DONNE GIOVANI POSSONO ASSUMERE LA TAO?

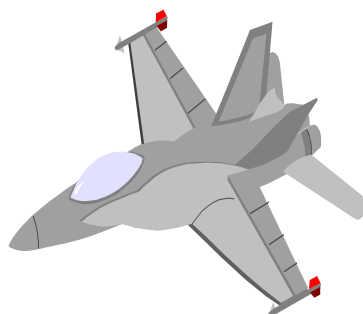
Per le donne giovani l'assunzione dei farmaci anticoagulanti non determina di solito modificazioni importanti del ciclo mestruale e solo raramente il flusso può essere un po' aumentato di intensità. Nell'eventualità di emorragie vaginali importanti, si rende necessaria una valutazione ginecologica.



E IN GRAVIDANZA?

Tutti i farmaci anticoagulanti somministrabili per bocca **NON POSSONO ESSERE UTILIZZATI IN GRAVIDANZA**, in quanto pericolosi per il bambino. E' necessario perciò che le donne in età fertile evitino una gravidanza mentre assumono questa terapia. **Nel dubbio di una possibile gravidanza, esegui al più presto un test per accertarla e rivolgiti al medico, in modo da poter sospendere i farmaci anticoagulanti (non oltre la 6° settimana di gravidanza).**

Se desideri una gravidanza il medico ti sostituirà i farmaci anticoagulanti con l'eparina. Questo trattamento non è pericoloso e va protratto fino al parto. Puoi invece assumere farmaci anticoagulanti durante l'allattamento, senza che questo provochi alcun rischio per il bambino.

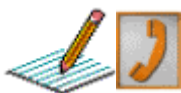


POSSO VIAGGIARE E FARE SPORT?

Non esiste alcuna limitazione per quanto riguarda la possibilità di viaggiare. In caso di vacanza prolungata in luogo sconosciuto informati sulla possibilità di effettuare il prelievo per l'INR.

Ricorda di mantenere costante la tua alimentazione.

Evita gli sport che possono esporre a rischi di traumi importanti. Per tutte le altre attività non è necessario che tu prenda alcuna particolare precauzione.

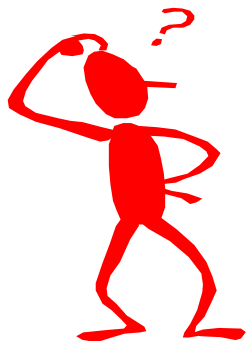


RICORDA DI AVVERTIRE TEMPESTIVAMENTE IL MEDICO.....

- in previsione di estrazioni dentarie o altri interventi odontoiatrici
- in previsione di indagini endoscopiche (gastroscopie, cistoscopia, colonscopia ecc..)
- in previsione di biopsie di organi interni
- in previsione di interventi chirurgici
- a fronte di variazioni significative dello stato di salute abituale (in particolare la diarrea, vomito, dolori, febbre)
- quando devi assumere altri farmaci e/o modificare il dosaggio di un farmaco che assumevi da molto tempo
- quando hai commesso errori / dimenticanze nell'assunzione del farmaco anticoagulante
- se compare sangue nelle urine, feci, espettorato oppure se presenti segni di facile sanguinamento in qualunque altra sede. (naso, gengive)
- in caso di aumento importante del flusso mestruale.
- in caso di traumi importanti anche senza danno apparente, soprattutto se alla testa e/o alla schiena.

INOLTRE

Segnala al Centro Prelievi ed al medico eventuali cambiamenti di indirizzo e numero telefonico.



DOMANDE PIÙ FREQUENTI

- **QUANDO ASSUMERE LA DOSE PRESCRITTA?**

SEMPRE ALLA STESSA ORA ,PREFERIBILMENTE ALLA SERA PRIMA DEL PASTO SERALE, IN DOSE UNICA PER EVITARE DIMENTICANZE.

- **L'HO PRESA O NON L'HO PRESA?**

IN CASO DI DIMENTICANZA NON PRENDERE UNA DOSE DOPPIA. IL GIORNO SUCCESSIVO ASSUMI LA DOSE ABITUALE ED AVVERTII IL MEDICO DELL'ERRORE.

- **POSSO MANGIARE TUTTO?**

SI' RICORDA SOLO DI MANTENERE COSTANTE LA QUANTITÀ DI ALIMENTI CONTENENTI VITAMINA K

- **E GLI ALTRI FARMACI?**

NON ASSUMERE FARMACI SENZA CONSULTARE IL MEDICO. IN CASO DI FEBBRE, DOLORI UTILIZZA FARMACI A BASE DI PARACETAMOLO.

- **E LE VACANZE ? I VIAGGI ?**

IN CASO DI VACANZA PROLUNGATA IN LUOGO SCONOSCIUTO INFORMARSI SULLA POSSIBILITÀ DI EFFETTUARE IL PRELIEVO PER L'INR

- **POSSO CONTINUARE A FARE SPORT?**

SI EVITANDO PERO' SPORT A RISCHIO DI TRAUMI

- **COSA FARE IN CASO DI CURE DENTARIE, INTERVENTI CHIRURGICI E/O ESAMI INVASIVI ?**

INFORMA SEMPRE PREVENTIVAMENTE IL MEDICO. RICORDA DI PORTARE SEMPRE CON TE **"IL CARTELLINO PERSONA IN TAO"**

ELENCO DEI CENTRI PRELIEVI DISTRETTUALI ASL3 GENOVESE

DISTRETTO SOCIO SANITARIO 8
PEGLI - EX MARTINEZ - 010 8497906
PRÀ' - VILLA DE MARI - VIA DE MARI 1B- 010 8498658
VOLTRI - VIA CAMOZZINI 15 - 010 8499051-052
ARENZANO - PIAZZA GOLGI 26 R- 010 8499048
COGOLETO - VIA ISNARDI 2 - 010 8499565
MASONE - VIA MASSOLO 2 - 010 8497650
CAMPO LIGURE - EX OSPEDALE S. M. ARCANGELO - 010 8497840
ROSSIGLIONE - BARIGIONE PIZZORNI - 010 8497750
DISTRETTO SOCIO SANITARIO 9
PALAZZO DI FIUMARA - VIA DEGLI OPERAI 80 - 010 8497084
MANIFATTURA TABACCHI VIA SOLIMAN 7 - 010 8497964
DISTRETTO SOCIO SANITARIO 10
VIA BONGHI 6 - TEL. 010 8499495 - 8499440
VIA CANEPARI 64R - TEL. 010 8497674 - 010 8497678
BORGO FORNARI - CORSO TRENTO E TRIESTE 130 - TEL. 010 849 9112 (CASELLA: martedì - ISOLA DEL CANTONE: venerdì - SAVIGNONE: mercoledì)
VIA P.N. CAMBIASO 62 (EX OSPEDALE CELESIA) - TEL. 010 8499240
DISTRETTO SOCIO SANITARIO 11
VIA ASSAROTTI 35 - TEL 010 8495484
DISTRETTO SOCIO SANITARIO 12
VIA ARCHIMEDE 30 - 010 8494916
VIA STRUPPA 150 - 010 8495817
BARGAGLI - VIA A. MARTINI 143 - 010 8496040
TORRIGLIA - SALITA DELLA PROVVIDENZA 60 - 010 8496070
DISTRETTO SOCIO SANITARIO 13
GENOVA, VIA BAINSIZZA 42 - 010 8496413
RECCO - VIA BIANCHI 1 - 010 8494465
NERVI - VIA MISSOLUNGI 14 - 010 8496959

(CARTELLINO FRONTE /RETRO)

Cartellino della persona in TAO

PORTA SEMPRE CON TE QUESTO CARTELLINO E MOSTRALO AL PERSONALE SANITARIO

QUESTA PERSONA STA ASSUMENDO UNA TERAPIA ANTICOAGULANTE ORALE (TAO)

COGNOME E NOME _____

TELEFONO _____

IN CASO DI NECESSITA' AVVISARE _____

TELEFONO _____

NOME DEL MEDICO DI FAMIGLIA _____

TELEFONO _____

Dettagli sulla terapia anticoagulante

NOME DEL FARMACO _____

INDICAZIONI DI TRATTAMENTO _____

RANGE TERAPEUTICO INR _____

TRATTAMENTO INIZIATO IL _____

DURATA DEL TRATTAMENTO _____

NOTE _____