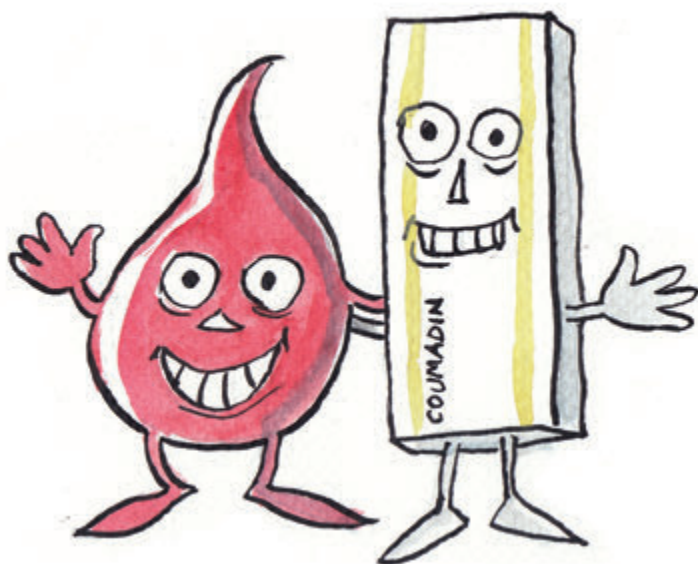


VIVERE CON IL COUMADIN



ASS  CUORE

Associazione Cesenate per la lotta
contro le Malattie di Cuore

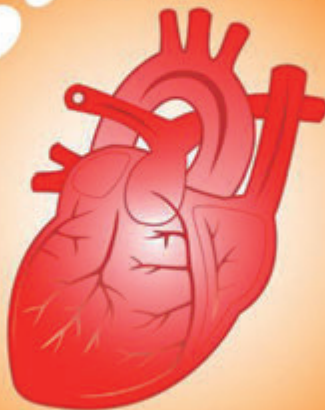
ONLUS - D. Lgs. 460/1997

ASS  CUORE

**Associazione Cesenate per la lotta
contro le Malattie di Cuore**

ONLUS - D. Lgs. 460/1997

**Difendi
il tuo cuore,
è la tua vita**



PREMESSA

Questo opuscolo informativo curato dall'Associazione **ASSOCUORE** è rivolto a coloro che seguono o intendono iniziare una **TERAPIA ANTICOAGULANTE ORALE (TAO)**.

Le numerosissime domande che ci sono state rivolte dai pazienti ed alle quali abbiamo fornito risposte sul nostro sito www.assocuore.net hanno stimolato e fatto da guida alla sua realizzazione che, ci auguriamo, potrà dare le informazioni principali per seguire correttamente la terapia evitando o riducendo il rischio delle complicanze.

A COSA SERVE LA TERAPIA ANTICOAGULANTE ?

Serve a mantenere il sangue più fluido, evitando la formazione di coaguli (trombi) che staccandosi (emboli) possono ostruire rami arteriosi con conseguenti ICTUS, INFARTI o EMBOLIE POLMONARI.

La **TAO** pertanto è indicata in particolare nella fibrillazione atriale, nelle trombosi venose, in alcune cardiomiopatie ed è assolutamente necessaria nei portatori di protesi valvolari cardiache meccaniche.

CHE COS'E' LA TERAPIA ANTICOAGULANTE ORALE

Gli anticoagulanti orali (disponibili in Italia con il nome commerciale di **Coumadin** e **Sintrom**) sono farmaci che agiscono contrastando l'azione della **Vitamina K** che è una sostanza essenziale a livello del fegato per la formazione di alcuni fattori indispensabili per la coagulazione del sangue.

Vitamina K

La vitamina K (dal tedesco Koagulation Vitamin) svolge un ruolo di fondamentale importanza nei processi coagulativi in quanto è necessaria per la sintesi di alcune proteine coinvolte nella formazione del trombo (fattori II, VII, IX e X e proteine C, S, M e Z).

L'inibizione della vitamina K ad opera degli anticoagulanti orali riduce la capacità del sangue di coagulare ed in tal modo viene bloccata la formazione e l'estensione del trombo.



I tre composti più noti che presentano un'attività biologica simile sono:

La vitamina K1

(o fillochinone), liposolubile, di origine vegetale (lattuga, spinaci, cavoli, broccoli, ecc) e che costituisce la forma presente nella dieta. La vitamina K1 viene assorbita nelle porzioni prossimali dell'intestino tenue e passa con i chilomicroni nella circolazione linfatica.

L'assorbimento necessita di normali funzioni pancreatiche e biliari ed è favorito dalla concomitante presenza di grassi.

Tutte le condizioni che determinano un malassorbimento dei lipidi compromettono anche l'utilizzo della vitamina K1 presente nella dieta.

La vitamina K2

(o menachione), liposolubile, di origine batterica. Viene sintetizzata ad opera della flora microbica presente nel colon ma la quantità dell'assorbimento a questo livello non è del tutto nota.

La vitamina K3

(o menadione), idrosolubile, che è un derivato di sintesi. Viene immagazzinata solo in piccole quantità dall'organismo, ha un'emivita di 17 ore e necessita dunque di un apporto continuo, fornito solo in minima parte dai batteri del colon.

MONITORAGGIO DELLA TERAPIA

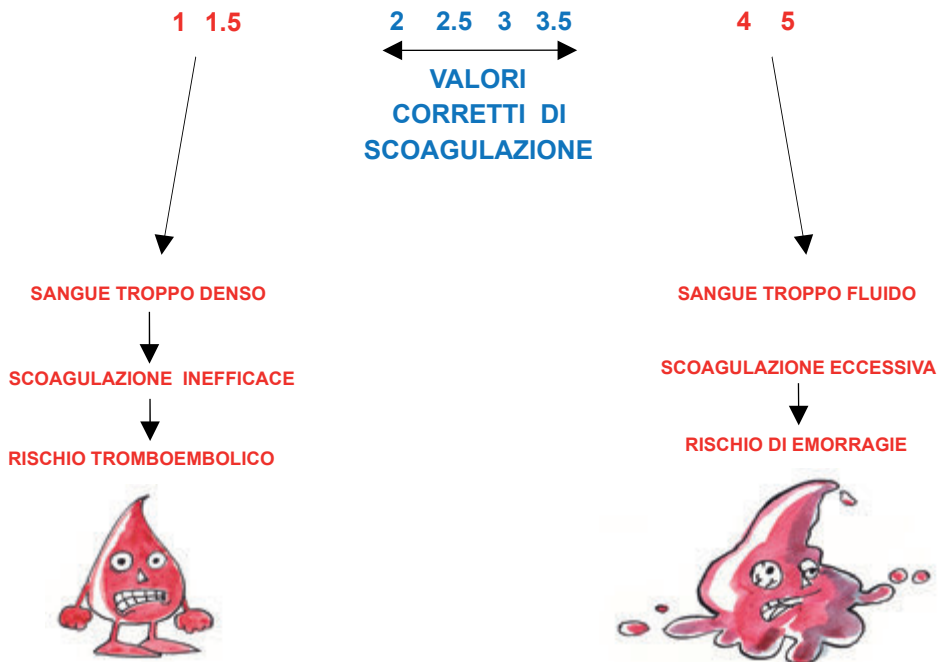
L'efficacia della terapia basata sull'allungamento del tempo di coagulazione del sangue viene misurato con un esame di laboratorio chiamato Tempo di Protrombina (PT).

Più recentemente è stato identificato un nuovo parametro derivato dal PT chiamato **INR** (International Normalized Ratio) che consente di misurare in maniera più precisa e soprattutto confrontabile tra i diversi laboratori l'allungamento del tempo di coagulazione.

Più alto è l'INR minore è il rischio di trombo embolie, tuttavia al contrario, aumenta quello delle emorragie.

CHE VALORE DEVE AVERE L'INR?

Intervalli INR per paziente in TAO



VALORI DI INR CONSIGLIATI PER PATOLOGIA

<i>Profilassi trombo embolica venosa</i>	1,5 - 2,5
<i>Fibrillazione atriale, trattamento delle trombosi venose, embolia polmonare</i>	2 - 3
<i>Valvulopatie – Cardiomiopatie</i>	2 - 3
<i>Protesi valvolare meccanica a disco</i>	2 - 3
<i>Protesi valvolare non a disco</i>	2,5 – 3,5

COME SI CONTROLLA IL VALORE DI INR?

Con un prelievo di sangue, **non è necessario essere digiuni**. E' il medico che stabilisce la frequenza dei prelievi. I controlli saranno più o meno ravvicinati fino al raggiungimento del valore desiderato di INR.

DOSE DEL FARMACO

Ogni paziente **DEVE AVERE UNA DOSE PERSONALIZZATA** di farmaco anticoagulante per ottenere il livello di anticoagulazione adeguato.

Pertanto NON VIENE MAI somministrato a dosi fisse.

Abitualmente si raccomanda la sua assunzione al pomeriggio, possibilmente lontano dai pasti, in genere nell'intervallo compreso tra 2 - 3 ore dopo il pranzo e mezz'ora prima di cena.

Non è tassativa l'assunzione alle ore 16 come ritenuto dalla maggior parte dei pazienti.

E' raccomandabile comunque che l'assunzione del farmaco avvenga circa alla stessa ora del giorno.

Nota

Per contrastare elevati rialzi del valore dell'INR si può ricorrere alla somministrazione di vitamina K, Konakion (gocce), che tutti i pazienti in trattamento ipocoagulante devono tenere a disposizione assumendo il dosaggio consigliato dal medico in relazione alla patologia ed al rischio emorragico.

ALIMENTAZIONE

Ogni qualvolta si riscontra un valore dell'INR (non giustificato da una variazione della dose di anticoagulante) devono essere prese in considerazione le abitudini alimentari.

Non esistono alimenti controindicati, ma è necessario mantenere una dieta con la quale gli alimenti più ricchi di vitamina K vengano assunti in quantità approssimativamente regolare in modo da non creare squilibri temporanei.

In presenza di maggiori quantità di vitamina K sono necessari maggiori dosaggi di anticoagulante, mentre in situazioni in cui si riduce l'apporto o l'assorbimento della vitamina K la quantità di anticoagulante deve essere minore per evitare il rischio di emorragie.

Occorre pertanto mantenere costante l'assunzione di cibi che contengono maggiori quantità di vitamina K in quanto riducono l'effetto dei farmaci anticoagulanti orali.

Contenuto di vitamina K (mcg/100 gr. di cibo) nelle principali classi di alimenti

ORTAGGI E VEGETALI

· Salvia macinata 1714	· Coste di bietola 327
· Prezzemolo 1640	· Cicoria 297
· Lattuga verde 850	· Cavolini di Bruxelles bolliti 289-177
· Ravizzone 817	· Cavolo verde bollito 289
· Maggiorana secca 621	· Tarassaco 273
· Origano 621	· Radicchio 255
· Rapa (foglie) 518	· Rape 251
· Cavolo riccio 510	· Indivia 231
· Cavolo verde fresco 487-830	· Erba cipollina 212
· Spinaci freschi 480-560	· Broccoli freschi 205
· Basilico fresco 414	· Broccoli bolliti 192
· Spinaci bolliti 360	· Broccoli congelati 146

- Rucola 108
- Cavolo bianco 80
- Porri 47
- Cavolo rosso 30-38
- Sedano 29-37
- Piselli 30-50
- Piselli freschi 25-36
- Capperi 24
- Cetriolo con buccia 16-22
- Carciofi 14
- Peperoni verdi 13
- Pomodorini 8-9
- Carote 6-16
- Cavolfiore 5-15
- Pomodori freschi 6
- Porri 4
- Melanzana 3
- Zucchini 3
- Cetriolo senza buccia 2-7
- Pomodori in scatola 2
- Zucca 1-4
- Ravanelli 1-3
- Patate 1-3
- Cipolla 1-3
- Bietole 1-2
- Rape bianche 1
- Aglio 1
- Funghi 1
- Mais 1

CONDIMENTI

- Olio di soia 193
- Peperoncino rosso 80
- Maionese 63
- Margarina 30-100
- Olio di arachidi 21
- Olio di oliva 60
- Olio di noci 15
- Olio di girasole 8
- Burro 7
- Olio di mais 3

LEGUMI

- Semi di zucca 47
- Soia 33-47
- Lenticchie 22
- Ceci 9
- Piselli 5-30
- Fagioli 5-20
- Zuppa in scatola 0.5-2

FRUTTA

- Pinoli 53
- Kiwi 40
- Frutta secca 34
- Fichi secchi 15
- Uva 8
- Pere 6
- Fichi 4-5
- Albicocche 3-5

- Mele 1-4
- Ciliegie, pesche, prugne, ecc. 1-3
- Agrumi 0-4
- Melone 0.4
- Banana 0.2

CARNE

- Fegato 3-12
- Maiale 2-3
- Salumi 1-2
- Manzo 1-2
- Pollame 1-2
- Prosciutto 0

PESCE

- Tonno sott'olio 24-43
- Con lisca 1-5
- Tonno naturale 0.2
- Crostacei 0-1
- Molluschi (cozze, vongole) 0-1

BEVANDE

- The con foglie verdi fresche 964
- The con foglie scure fresche 342
- Succhi di frutta 0-2
- The decaffeinato 0-1
- Birra, vino ed alcolici 0
- Caffè 0 · Coca-cola 0

UOVA

- Tuorlo 0.9
- Albume 0

LATTICINI

- Latte di soia 4
- Formaggi vari 2-4
- Yogurt 0.3-2
- Latte normale 0.3
- Latte magro 0.002

FARINACEI

- Crackers 13
- Pizza 3-4
- Pane 2-3
- Pasta 1-2
- Riso 0-1
- Cereali 0-1

DOLCI

- Torte e biscotti 3-10
- Gelato 0-2

NOTA

I valori riportati sono indicativi e non assoluti in quanto variano a seconda delle specifiche caratteristiche dell'alimento, del sito produttivo, della stagione. Per valutare eventuali differenze si può consultare il sito: www.valori-alimenti.com

COME INTERFERISCE L'ALCOL?

Il vino, in particolare il rosso, che contiene polifenoli, tra cui in particolare il resveratrolo considerato cardioprotettivo, va bevuto con moderazione. In un giorno non superare 2-3 bicchieri. Circa il doppio per la birra in alternativa al vino.

L'abuso delle bevande alcoliche diminuisce l'effetto degli anticoagulanti orali.

CONSIGLI PRATICI PER L'ALIMENTAZIONE

Non vanno eliminati quei prodotti alimentari come gli ortaggi e la frutta che sono fonte importante di vitamine, sali minerali e fibre. Occorre solo fare attenzione al consumo di quelli più ricchi di vitamina K (es. con contenuto superiore a 50 mcg) limitando o consumando regolarmente quelli il cui contenuto è inferiore.

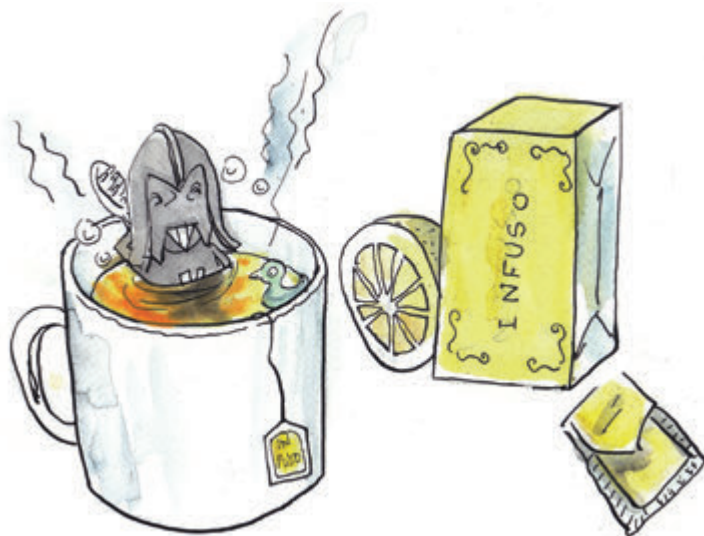


In linea di massima vanno evitate le verdure a foglia larga e verde (lattuga, cavolo, spinaci ecc.), dando la preferenza ai prodotti vegetali di forma solida e colorati (pomodori, carote, ravanelli, melanzane ecc.).

Anche una modica quantità di verdure a foglia larga può essere consumata, ma solo se tutti i giorni e in uguale quantità.

ATTENZIONE: La cottura denatura poco la vitamina K.

Gli infusi (specie the verde) e alcune sostanze di erboristeria (Ginkgo biloba, Erba di San Giovanni, Salice, Passiflora, Ginepro ecc.) possono alterare l'effetto del Coumadin



TERAPIE CONCOMITANTI

Molti farmaci possono interferire direttamente con gli anticoagulanti influenzandone la farmacocinetica e la farmodinamica o indirettamente concorrendo ad aumentare i rischi, particolarmente quello emorragico.

NOTA

Come linea generale si raccomanda di evitare iniezioni intramuscolari, intra articolari o interventi di riabilitazione (massaggi, trazioni) che possono favorire ematomi ed emorragie.

FARMACI CHE POSSONO POTENZIARE L'AZIONE DEGLI ANTICOAGULANTI

ANTINFIAMMATORI

Acido salicilico, Clopidogrel, Ketoprofene, Diclofenac, Piroxicam, Indometacina

ANTIBIOTICI

Ciprofloxacina, Clindamicina, Azitromicina, Acido nalidixico, Eritromicina, Tetraciclina, Trimetoprim, Antifungini

IPOLIPEMIZZANTI

Simvastatina, Atorvastina, Fenofibrato

ALTRI FARMACI

Amiodarone, Clopropramide, Glibenclamide, Propafenone.

FARMACI CHE POSSONO INIBIRE L'EFFETTO IPOCOAGULANTE

Carbamazepina, Ciclosporina, Diuretici tiazidici, Antialdosteronici, Barbiturici, Rifampicina, Contraccettivi orali.

FARMACI CHE NON INTERFERISCONO CON L'EFFETTO IPOCOAGULANTE

ANALGESICI

Codeina, Ibuprofene, Paracetamolo, Tramadolo

ANTIBIOTICI

Amoxicillina, Ampicillina, Norfloxacina

ALTRI

Pravastatina, Levodopa, Betabloccanti, Captopril, Benzodiazepine, Triciclici, Metformina

NOTA

Se un farmaco interferisce non deve essere per forza evitato, ma vanno controllati più frequentemente l'INR e la comparsa di effetti emorragici.

EFFETTI INDESIDERATI DELLA TERAPIA E PRECAUZIONI DA ADOTTARE IN CORSO DI SCOAGULAZIONE

- Chi è in trattamento anticoagulante può svolgere normalmente le sue attività quotidiane.
- I farmaci anticoagulanti rendono il sangue più fluido e quindi è possibile che si verifichino piccoli sanguinamenti dalle gengive, dal naso o dal retto e piccoli lividi o macchie sulla pelle in seguito a traumi.
- Nella igiene quotidiana prestare attenzione quando si lavano i denti, spazzolando le gengive con delicatezza e senza troppa pressione.

- Per le rasature o depilazioni usare il rasoio elettrico. In caso di piccole ferite che sanguinano, esercitare una piccola pressione con garza per qualche minuto per arrestare il sanguinamento.



- Se si vede sangue nelle urine, nelle feci o nell'espettorato emesso con la tosse, o si sanguina abbondantemente dal naso o dalle emorroidi, effettuare un prelievo di sangue e verificare il valore dell'INR.
- Se si subisce un forte trauma (in seguito a caduta o altro) consultare il medico anche se non si ha un sanguinamento in atto.

COME COMPORTARSI IN PARTICOLARI SITUAZIONI

Dentista

Per piccoli interventi, cure dentali, detartrasi, non è indicata la sospensione della terapia.

Per estrazioni di grossi denti o radici e interventi che coinvolgono l'osso è opportuna la sospensione del farmaco alcuni giorni prima e la sua ripresa il giorno stesso dell'intervento (in assenza di complicanze emorragiche). L'uso delle eparine sottocute è consigliato solo nei soggetti ad elevato rischio embolico.

Esami endoscopici (gastro, colon, broncoscopia)

E' opportuna la sospensione e, in previsione di prelievi biotipici, comportarsi come per l'estrazione dentaria.

Piccoli Interventi (cutanei, esterni)

Non è necessaria la sospensione della terapia. Per la Cataratta non sarebbe necessaria, ma è opportuna per il rischio di complicanze.

Grossi interventi

Se sono programmati e non urgenti la terapia va sospesa fino al raggiungimento di un INR < 1,5. Se i tempi della mancata assunzione sono lunghi e il rischio embolico è elevato (es. protesi, fibrillazione associata a cardiopatia organica) verrà attuata una terapia ipocoagulante per via sottocutanea (Clexane, Calciparina ecc.) attenendosi alle indicazioni del medico.

Se l'intervento è urgente e non differibile verranno infusi vitamina K e sangue con i fattori necessari della coagulazione.

Cardioversione elettrica

Per poter effettuare l'intervento è necessario che il paziente sia scoagulato per almeno 3 settimane. Il tempo può essere ridotto se si escludono trombosi atriali con l'ecografia transesofagea.

Gravidanza

La terapia ipocoagulante può portare a malformazioni e emorragie fetali se assunte nel primo trimestre. Va quindi sostituita con la eparina che è preferita anche nell'ultimo periodo pre parto. Dopo il parto l'allattamento può essere normale.

Cicli mestruali

Normalmente non si generano alterazioni se il valore dell'INR è a "range". Nel caso di metrorragia il dosaggio va dimezzato o sospeso.

Viaggi

Non vi è limitazione per quanto riguarda le distanze o il mezzo (es: aereo). Si consiglia solo di mantenere uno schema terapeutico che garantisca stabilità, di evitare cibi contenenti vitamina K e di effettuare controlli, se necessario, presso Ospedali attrezzati o con apparecchio personale (Coagucheck).

Sport

Vanno evitati solo gli sport che possono portare traumi osteo articolari o muscolari.

CONSIGLI IN CORSO DI SANGUINAMENTO

- a) ***Se il valore di INR è maggiore di 5 e non compaiono emorragie:***

sospendere la terapia per 2 – 3 giorni evitando situazioni che possono causare traumi. Riprenderle poi a dosaggi ridotti.

- b) ***Se il valore di INR è superiore a 5 con piccole emorragie:***

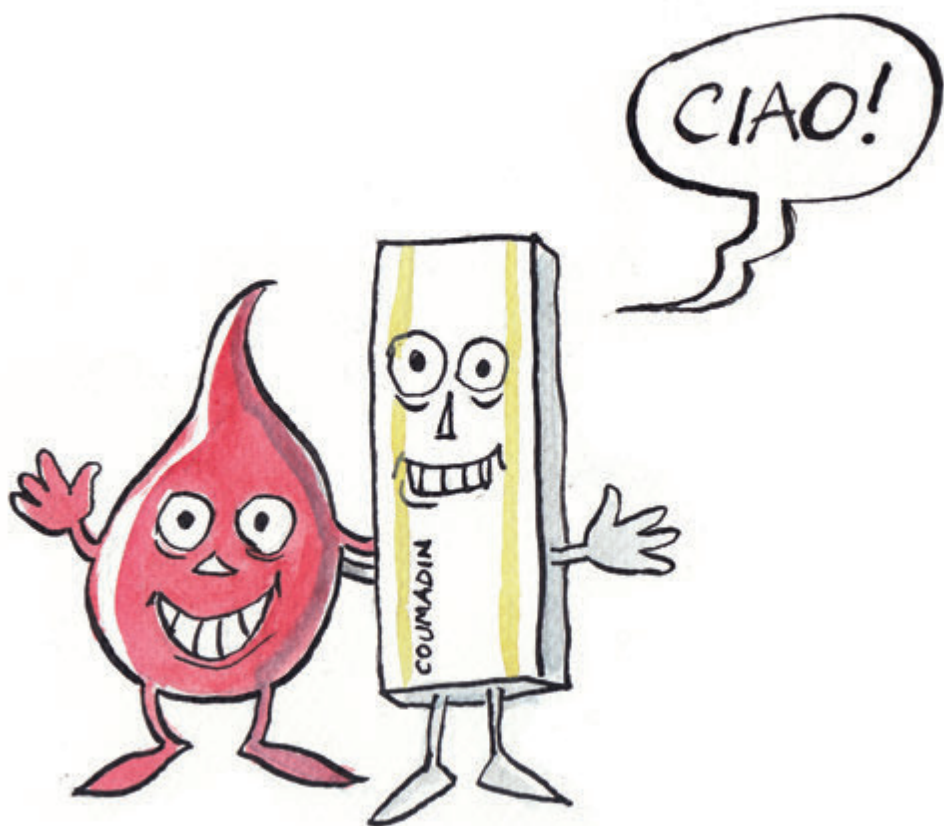
sospendere l'anticoagulante ed assumere KONAKION. Controllare successivamente l'INR ed eventualmente l'Emocromo.

- c) **Se compaiono emorragie non severe (naso, emorroidi, cornea gengive) e l'INR è in range ridurre l'anticoagulante, senza sospenderlo e controllare localmente la perdita di sangue (compressione ed eventuale uso di garza imbevuta di Tranex o Ugurol).**

- d) **Se compaiono emorragie gravi o sintomi sospetti di emorragia cerebrale (cefalea, sonnolenza, difficoltà posturale o nel parlare) sospendere subito il farmaco e presentarsi al Pronto Soccorso.**

IMPORTANTE

Tutti i pazienti che sono in terapia ipocoagulante orale con Coumadin e Sintrom dovrebbero tenere a disposizione una fiala di KONAKION, che contiene vitamina K. Il farmaco viene venduto in fiale per uso endovena (3 fiale; 10 mg/ml), ma può essere assunto anche per bocca (gocce) in poca acqua da 3 a 10 gocce a seconda della gravità.



ASS CUORE

Associazione Cesenate per la lotta
contro le Malattie di Cuore

ONLUS - D. Lgs. 460/1997

Vi invitiamo a sostenere l'Associazione versando la quota annuale di Euro 20,00 in una delle seguenti modalità:

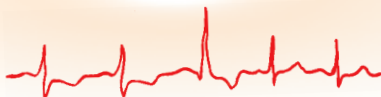
- presso la nostra sede di Cesena, Galleria Isei, 6 dal lunedì al venerdì dalle ore 10 alle 12
- sul conto corrente postale n. **11685476**

Oppure

Sottoscrivere la tua adesione del 5 per Mille riportando nei seguenti modelli fiscali:

Mod. Unico, Mod. 730 e CUD il Codice Fiscale:

90007500409



***Grazie
per il tuo sostegno !***

Galleria Isei, 6 • 47521 CESENA Tel. e Fax 0547 611169

www.assocuore.net - info@assocuore.net