

6. Allegato 2: La terapia anticoagulante (TAO): casa sapere

CHE COSA SONO GLI ANTICOAGULANTI ORALI?

Gli anticoagulanti orali o dicumarolici (Coumadin e Sintrom) sono farmaci in grado di modificare la coagulazione del sangue; quindi, questi farmaci riducono la possibilità della formazione di trombi (grumi di sangue) nei pazienti che, per la loro malattia, molto facilmente corrono questo rischio.

PERCHÉ SI DEVONO PRENDERE FARMACI COME GLI ANTICOAGULANTI ORALI?

Alcune malattie (Fibrillazione atriale, Valvole cardiache artificiali, trombosi delle vene delle gambe etc) possono complicarsi con la formazione di “grumi di sangue” e quindi di trombi che staccandosi dalla loro sede di origine provocano embolie che rappresentano una evenienza molto grave e pericolosa per la vita. Embolia significa che il trombo si stacca e lungo il torrente sanguigno va a fermarsi nelle arterie o nelle vene di altro organi (polmoni, cervello, gambe etc)

COME FUNZIONANO GLI ANTICOAGULANTI ORALI ?

Gli anticoagulanti orali (si chiamano così perché sono solo a compresse) bloccano l'azione della vitamina K che serve per attivare alcune sostanze, e quindi, indirettamente, rendono il sangue meno coagulabile. C'è quindi antagonismo tra dicumarolici (Coumadin e Sintrom) e vitamina K.

COME SI MISURA L'EFFICACIA DEGLI ANTICOAGULANTI ORALI ?

L'azione di questi farmaci provoca un rallentamento della capacità di formazione del coagulo. Tuttavia il loro effetto è molto variabile tra i diversi individui e può variare nel tempo anche per lo stesso individuo. In altre parole, la quantità del farmaco necessaria ad ogni persona può essere molto diversa, con dosi anche dieci volte maggiori tra un individuo e l'altro. Pertanto, per valutare l'efficacia del farmaco, è necessario fare riferimento ad un esame di laboratorio che si chiama INR e si esprime con un numero.

Quando si comincia questa terapia, il medico, in rapporto al tipo di malattia, stabilisce i numeri entro i quali deve essere l'INR. Questo significa che se il medico ha stabilito che l'INR deve essere, per esempio, fra 2,5 e 3,5, vuol dire al controllo si possono presentare tre ipotesi:

- 1) il valore dell'esame è compreso fra i due numeri stabiliti: allora non bisogna modificare la dose del farmaco assunta fino a quel momento
- 2) il valore dell'esame è superiore al numero massimo: allora bisogna diminuire il dosaggio
- 3) il valore dell'esame è inferiore al numero minimo: allora bisogna aumentare il dosaggio

E' il medico a decidere di quanto aumentare o diminuire la dose.

COME E QUANDO PRENDERE IL FARMACO ANTICOAGULANTE (COUMADIN O SINTROM)?

Il Coumadin o Sintrom si assumono una volta al giorno, meglio se lontano dai pasti, nelle ore centrali del pomeriggio. E' comunque consigliabile prendere il farmaco sempre alla stessa ora.

E' opportuno registrare le dosi assunte su un apposito diario con attenzione per ridurre le possibilità di errore, insieme al valore dell'INR fornito dal laboratorio.

OGNI QUANTO TEMPO CONTROLLARE L'INR?

Generalmente è sufficiente controllare l'INR ogni due-tre settimane. Alcune volte il tuo medico ti consiglierà di farlo più spesso

DOVE EFFETTUARE IL CONTROLLO DELL'INR?

E' preferibile andare sempre allo stesso laboratorio e comunque dove si effettua l'INR

E' possibile, anche, effettuare la misurazione dell'INR al proprio domicilio mediante un apparecchio che utilizza il sangue capillare da un dito, simile a quello usato dalle persone diabetiche per la glicemia

PARTICOLARI ACCORGIMENTI DA USARE DURANTE LA TERAPIA ANTICOAGULANTE

L'alimentazione:

Nessun cibo è da considerare "proibito". Tuttavia alcuni alimenti possono interferire con la coagulazione e quindi basta saperlo e adeguare il dosaggio del farmaco soprattutto quando ci sottoponiamo a particolari diete.

Alimenti da evitare:

- le verze e il prezzemolo (in quantità elevate),
- broccoli, cavoletti, cavolo cappuccio, spinaci, cime di rapa, germogli, lattuga (per quantità superiore a 100 grammi)
- asparagi, avocado, piselli, lenticchie, semi di soia, altra insalata verde, fegato (evitare importanti modifiche nelle quantità)

Interferenza con altri farmaci:

Alcuni farmaci possono modificare la risposta ai farmaci anticoagulanti, a volte con un aumento, a volte con una diminuzione dell'INR.

E' importante tuttavia sapere che in caso di bisogno qualunque farmaco può essere usato, con l'attenzione a effettuare controlli più frequenti dell'INR qualora si sappia che questo farmaco può interferire con gli anticoagulanti orali o, come accade molto spesso, quando non si è certi degli effetti che può determinare.

E'opportuno, inoltre, evitare l'iniezione di farmaci per via intramuscolare, perché si possono creare ematomi. Le vaccinazioni possono essere eseguite regolarmente, avendo cura di fare l'iniezione sottocute.

Comparsa di altre malattie

In caso si presentino altre malattie sarà necessario intensificare il numero dei controlli dell'INR, se si tratta di episodi importanti, di lunga durata o di malattie quali diarrea o malattie della tiroide.

Consulta sempre il medico in caso di variazioni dell'alimentazione e di assunzione di farmaci nuovi.

QUALI SONO I RISCHI DELLA TERAPIA ANTICOAGULANTE ORALE

Le emorragie

Dal momento che i farmaci anticoagulanti ritardano il normale processo di coagulazione del sangue, è possibile che durante il trattamento compaiano emorragie.

Possono comparire piccole emorragie (gengive, naso o per presenza di emorroidi; possono inoltre formarsi facilmente lividi sulla pelle anche per piccoli traumi.) Sono invece solitamente normali i tempi per la riparazione di piccole ferite o di escoriazioni e non è necessario pertanto prendere alcuna particolare

precauzione nello svolgimento delle attività quotidiane. Per le donne giovani l'assunzione dei farmaci anticoagulanti non determina di solito modificazioni importanti del ciclo mestruale e solo raramente il flusso mestruale può essere un po' aumentato d'intensità. Emorragie vaginali importanti solitamente compaiono solo se sono presenti alterazioni dell'utero come ad esempio i fibromi. E' pertanto necessaria, in questa eventualità, una valutazione ginecologica accurata. Nel caso di traumi importanti, è necessario controllare l'INR anche se non ci sono sanguinamenti evidenti: una lesione profonda può causare una emorragia nascosta, pertanto un valore di INR troppo alto in quel momento può essere pericoloso più di quanto non lo sia nelle condizioni abituali.

Tutte le volte che ci si presenta ad un medico per qualunque problema si deve fare presente che si sta assumendo un farmaco anticoagulante;

Le trombosi

Se la terapia anticoagulante è ben controllata e si mantiene l'INR all'interno dell'intervallo indicato, i farmaci anticoagulanti proteggono dalla formazione di trombi. Tuttavia, in casi eccezionali, per lo scarso controllo della terapia o per la comparsa di altre condizioni di malattia fino ad allora non presenti, possono comparire sintomi riferibili alla formazione di trombi. È necessario allora determinare subito l'INR e rivolgersi prontamente al medico.

Altri effetti dei farmaci anticoagulanti orali

Sono tutti farmaci molto ben tollerati, che non danno rilevanti problemi ad altri organi.

QUANDO CONSULTARE IL MEDICO

- In caso di estrazioni dentarie
- In caso di esami endoscopici
- In caso di modificazioni dell'abituale stato di salute
- Quando è stato assunto, per errore, un dosaggio diverso di quello abituale
- Quando compare sangue nelle urine, dal naso, dalle gengive, lividi grossolani per piccoli traumi o spontanei, sangue nelle feci molto abbondante o feci nere, mestruazioni molto abbondanti rispetto al flusso abituale

CONDIZIONI PARTICOLARI

Gravidanza, allattamento

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; qualora abbiano il dubbio della presenza di una possibile gravidanza devono subito fare un test per accertarla e rivolgersi al medico, in modo da poter sospendere gli anticoagulanti orali entro la 6a settimana di gravidanza. Quando si desidera una gravidanza si devono sostituire i farmaci anticoagulanti con l'eparina con iniezioni sottocute

Le donne in trattamento con anticoagulanti orali possono invece allattare, senza che questo provochi alcun rischio per il bambino.

Viaggi, sport

Non esiste alcuna limitazione per quanto riguarda la possibilità di viaggiare. Si deve solo tenere presente che di solito questo si accompagna a modificazioni delle abitudini alimentari, per cui si consiglia, se possibile, di variare poco il modo di mangiare o, altrimenti, di effettuare controlli dell'INR più frequenti. Si consiglia di evitare sport che possono esporre a rischi di traumi importanti. Per tutte le altre attività non è necessaria alcuna particolare precauzione.

Ha collaborato alla stesura dell'opuscolo:

Dott.ssa M.A. Cauteruccio (Psicologo della Salute della U.O. di Medicina Interna e Cardiologia Riabilitativa di Mormanno)
