

PER IL PAZIENTE CHE UTILIZZA ANTICOAGULANTI ORALI

(Materiale a cura del Dott. Alessandro Filippi)

PUNTI IMPORTANTI

1. In caso di dubbio non esitate mai a chiedere ! Il telefono è fatto per questo!
2. Portate sempre con voi, tra i documenti, un cartellino che indichi chiaramente che utilizzate anticoagulanti orali
3. Non assumete farmaci (anche d'erboristeria) senza aver prima parlato col medico o col farmacista, ricordando che utilizzate gli anticoagulanti
4. Assumete l'anticoagulante orale sempre alla stessa ora (circa un'ora prima di cena o circa 3 ore dopo cena)
5. Adottate un sistema certo per non confondervi nell'assunzione del farmaco (ad esempio segnare sul calendario la dose da assumere nei giorni successivi e spuntare subito dopo aver preso il farmaco). Potete scegliere il sistema a voi più comodo, ma deve essere sicuro!
6. Rispettate sempre i tempi prescritti tra un controllo e l'altro (se "saltate i controlli i rischio di problemi aumenta)
7. Seguite la dieta che preferite, ma siate costanti nell'uso dei cibi riportati nella successiva tabella (vedi dopo)
8. Evitate sport o attività rischiose per traumi o ferite
9. In caso di piccoli sanguinamenti applicare una forte pressione con fazzoletto o garza puliti in modo da fermare o ridurre l'emorragia (se sanguinamento nasale comprimere con forza con due dita la punta del naso per almeno 3-4 minuti d'orologio 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.
10. Avvisare il medico in caso di a)urine molto scure o rossastre, b) feci nerastre, c) comparsa di "disturbi di stomaco" non presenti in precedenza, d) mestruazioni chiaramente più abbondanti del solito

DIETA

Il paziente deve assumere una **dieta** priva di notevoli variazioni nel contenuto di vit. K (vedi la tabella); in caso di modifiche importanti delle abitudini alimentari (es. divenire vegetariano) 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