

Dr. Massimiliano Mulè

Specialista in Cardiologia
Dottore di Ricerca in Ipertensione Arteriosa
e danno d'organo correlato
Tel.: 3497049334 (Lun-Ven 8.30-9.30/15.00-16.00)
massimilianomule@hotmail.com
Visite per appuntamento



PER IL PAZIENTE CHE USA ANTICOAGULANTI ORALI

Perché si devono assumere gli anticoagulanti orali

Gli **anticoagulanti orali** o **dicumarolici (Coumadin e Sintrom)** sono farmaci in grado di modificare la capacità di coagulare il sangue, rendendo meno attivo il sistema emostatico e quindi riducendo il rischio della formazione di trombi in pazienti che, per la loro malattia, corrono questo rischio.

Come funzionano gli anticoagulanti orali

La loro azione è basata sull'interferenza con l'attivazione di alcune sostanze (fattori di coagulazione) che servono per la formazione di un coagulo; queste, infatti, per essere attive hanno bisogno della vitamina K. Gli anticoagulanti orali inibiscono l'azione di questa vitamina e quindi, indirettamente, rendono il sangue meno coagulabile. C'è quindi antagonismo tra dicumarolici (Coumadin e Sintrom) e vitamina K, che pertanto può essere usata in caso di dosaggio eccessivo dei farmaci anticoagulanti come antidoto. La vitamina K di cui disponiamo è in parte introdotta con il cibo e in parte direttamente prodotta nel nostro intestino dai germi che normalmente vi abitano; questo ci consente di averne sempre la quantità necessaria. Solo eccezionalmente l'apporto di vitamina K non è sufficiente alle normali necessità dell'organismo.

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 non alla quantità assunta ma ad un esame di laboratorio che misura il tempo che impiega il sangue a coagulare. Tale tempo viene misurato sul sangue in provetta tramite un esame chiamato Tempo di Protrombina, che abitualmente troviamo espresso o come percentuale (attività protrombinica) o come INR. Sarà necessario, per ragioni che hanno a che vedere con problemi di laboratorio, usare l'INR per la regolazione della terapia perché questo rappresenta il modo più sicuro e corretto di cui disponiamo.

COME MANTENERE LA STABILITA' DELLA RISPOSTA ALLA TERAPIA ANTICOAGULANTE ORALE

Quando si prendono gli anticoagulanti?

Il Coumadin o Sintrom si assumono una volta al giorno, meglio se lontano dai pasti, nelle ore centrali del pomeriggio o la sera prima di andare a letto. E' comunque consigliabile prendere il farmaco sempre alla stessa ora. E' opportuno registrare le dosi assunte, con attenzione per ridurre le possibilità di errore, che sono maggiori in quanto la dose spesso viene modificata per l'aggiustamento necessario al mantenimento del corretto INR.

DIETA

Mantenendo una dieta regolare molto raramente si hanno irregolarità di risposta agli anticoagulanti che dipendano dall'alimentazione. Dovremo prestare attenzione tutte le volte che ci sottoporremo a qualche regime dietetico che modifichi le abitudini avute fino ad allora. In tal caso dovremo accorciare per alcune settimane l'intervallo tra i controlli dell'INR. Nessun cibo pertanto deve essere considerato "proibito" di per sé.

Il paziente deve assumere una dieta priva di notevoli variazioni nel contenuto di vitamina K; in caso di modifiche importanti nelle 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**

Interazioni con altri farmaci

Può capitare di dover prendere altre medicine oltre agli anticoagulanti orali. Si deve tener presente che queste possono modificare la risposta ai farmaci anticoagulanti, a volte con un aumento, a volte con una diminuzione dell'INR. Perciò è necessario ridurre allo stretto necessario l'uso di altri farmaci, cercando di utilizzare quelli conosciuti come sicuri. 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' consigliato attenersi ai consigli riportati sul libretto della terapia che prevedono:

- Come antipiretico: PARACETAMOLO
- Come antidolorifico: IBUPROFENE
- Come antibiotico: AMOXICILLINA, ENOXACINA

Si deve inoltre avere cura di evitare l'iniezione di farmaci per via intramuscolare, perché si possono creare ematomi profondi nel muscolo molto fastidiosi. Una nota a parte riguarda le vaccinazioni, che possono essere eseguite regolarmente, avendo cura di fare l'iniezione sottocute. In particolare non ci sono rischi nell'effettuare la vaccinazione antinfluenzale.

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. Qualora queste affezioni determinino la necessità di usare altri farmaci, si rimanda a quanto detto nel paragrafo precedente.

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. Al livello di anticoagulazione necessario per evitare la formazione di trombi, non si hanno solitamente sanguinamenti. Possono tuttavia comparire piccole emorragie delle gengive, dal 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 si subiscano 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; ciò sarà di maggiore importanza proprio in Pronto Soccorso.

Le trombosi

Se la terapia anticoagulante è ben condotta e si mantiene l'INR all'interno dell'intervallo desiderato, i farmaci anticoagulanti proteggono dalla formazione di trombi. Tuttavia, eccezionalmente, in periodi di cattivo 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

CONDIZIONI PARTICOLARI IN CUI E' NECESSARIO CONSULTARE UN MEDICO

- In previsione di estrazioni dentarie
- In previsione di indagini endoscopiche del tratto gastrointestinale o urinario

NB: Tutti i pazienti portatori di protesi valvolari cardiache o di malattie delle valvole cardiache devono chiedere al loro medico istruzioni precise circa la prevenzione dell'endocardite mediante l'assunzione di antibiotici; tale prevenzione è sempre necessaria per effettuare le procedure sopra elencate.

- Quando avvengono condizioni che modificano in modo importante l'abituale stato di salute (in particolare diarrea e vomito)
- Quando si devono assumere medicine diverse dalle solite non comprese nell'elenco dei farmaci "sicuri" o se si sospende o modifica il dosaggio di un medicinale che si assumeva da molto tempo
- Quando si sono commessi errori nell'assunzione del farmaco anticoagulante
- Se compaiono sangue nelle urine, dal naso con difficoltà ad interrompere il sanguinamento, lividi grossolani per piccoli traumi o spontanei, sangue nelle feci molto abbondante o feci nere, mestruazioni molto abbondanti rispetto al flusso abituale

ALTRE CONDIZIONI PARTICOLARI

Gravidanza, allattamento

Tutti i farmaci anticoagulanti somministrabili per bocca in linea di massima 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 2-3 volte al di'. Questo trattamento non è pericoloso e va protratto fino al parto. 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, quali ad esempio lo sci di discesa o la ginnastica acrobatica. Per tutte le altre attività non è necessaria alcuna particolare precauzione

PUNTI IMPORTANTI

- 1. In caso di dubbio non esitare mai a chiedere al tuo medico**
- 2. Porta con te un cartellino che indichi chiaramente che assumi anticoagulanti orali**
- 3. Non assumere farmaci (anche d'erboristeria) senza aver prima parlato con il medico o il farmacista; ricorda al farmacista che assumi gli anticoagulanti**
- 4. Evita le iniezioni intramuscolari**
- 5. Assumi l'anticoagulante sempre alla stessa ora (circa un'ora prima di cena o circa tre ore dopo cena)**
- 6. Adotta un sistema certo per non confonderti nell'assunzione del farmaco (ad esempio segna sul calendario la dose da assumere nei giorni successivi e spunta subito dopo aver preso il farmaco). Puoi scegliere il sistema più comodo, ma deve essere sicuro!**
- 7. Rispetta sempre i tempi prescritti tra un controllo e l'altro (se salti i controlli il rischio di problemi aumenta).**
- 8. Segui la dieta che preferisci, ma assumi in modo costante i cibi riportati nella tabella sottostante.**
- 9. Evita sport o attività rischiose per traumi o ferite.**
- 10. In caso di piccoli sanguinamenti applica una forte pressione con fazzoletto o garza in modo da fermare o ridurre l'emorragia (se sanguinamento nasale comprimere con forza con due dita prima la punta del naso per almeno 3-4 minuti e poi attendere prima di risoffiarsi il naso). Se il sanguinamento sembra importante recarsi in pronto soccorso; se il sanguinamento persiste senza essere importante contatta il medico o recati in pronto soccorso; se il sanguinamento si arresta con facilità comunica il fatto comunque, senza urgenza, al medico.**
- 11. Avvisa il medico in caso di:**
 - urine molto scure o rossastre,
 - feci nerastre,
 - comparsa di 'disturbi di stomaco' non presenti in precedenza,
 - mestruazioni chiaramente più abbondanti del solito