



HFF

HOSPITAL PROFESSOR
DOUTOR FERNANDO FONSECA

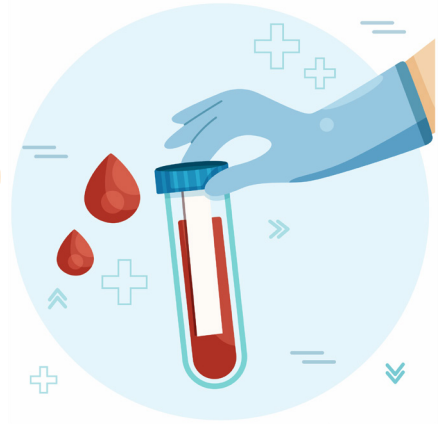
GUIA DO/DA UTENTE

HIPOCOAGULADO

SERVIÇO DE PATOLOGIA CLÍNICA

O QUE É A COAGULAÇÃO?

A coagulação é um processo natural que permite ao organismo reduzir as perdas de sangue em caso de hemorragia.



O que são AntiCoagulantes Orais (ACO)?

Os anticoagulantes orais são medicamentos que fazem com que o sangue demore mais tempo a coagular.

Em Portugal os ACO mais usados são Varfine® e Sintrom®.

Quais os riscos de tomar Varfine®/Sintrom®?

No caso do/da doente estar anticoagulado em excesso, as complicações mais frequentes dos anticoagulantes orais **são as hemorragias**. Estas podem ocorrer inclusive sem golpes ou feridas aparentes e por locais pouco frequentes. As hemorragias podem surgir como uma perda anormal de sangue pelo nariz, boca (gengivas), olhos (derrame ocular), urina ou fezes (fezes negras), ou pelo aparecimento de nódos negros sem pancadas (que provoquem o seu aparecimento).

Existem sintomas que, no caso de surgirem, são um **alerta** para se dirigir de imediato às Urgências, tais como dor de cabeça súbita e intensa, alterações súbitas da visão ou perda da fala.

Se o/a doente não está suficientemente anticoagulado podem produzir-se coágulos, que aumentam a possibilidade de embolia ou trombose.

Qual a quantidade de anticoagulante que devo tomar?

Cada pessoa necessita de uma determinada dose e é variável para cada caso. A realização periódica de controlos de anticoagulação (INR) permite ao seu/sua médico definir a dose diária a tomar. O/A doente anticoagulado não deve alterar a dose por sua conta sem que tenha recebido formação específica para o seu autocontrolo.

Quando devo fazer o controlo?

O controlo deve ser realizado no dia assinalado na sua folha de anticoagulado ou numa situação extraordinária, como o aparecimento de um sinal de alarme que indique uma complicação ou alguma outra situação que possa influenciar a terapêutica, como por exemplo, doença comum, diarreias prolongadas, toma de novos medicamentos ou suspensão da medicação habitual. Tais situações devem ser sempre comunicadas ao seu/sua médico/a na consulta de hipocoagulação.

Não é necessário vir em jejum para fazer o controlo. Deverá apresentar-se no nosso Hospital, entre as 12h30 e as 14h00, retirar uma **Senha F** no átrio das Consultas Externas e aguardar que seja chamado o seu número de senha na sala de espera do laboratório.

Como tomar o anticoagulante?

O anticoagulante oral tem de ser tomado sempre à mesma hora, preferencialmente 30 min antes do jantar.

Caso se esqueça de tomar o medicamento à hora indicada, poderá ainda tomá-lo no próprio dia, preferencialmente 1 hora após o jantar.

O que devo fazer se um dia tiver esquecido de tomar Varfine®/Sintrom®?

Se tiver esquecido de tomar um dia não deve alterar a dose. **Não tome o dobro no dia seguinte**, tome a dose que corresponde e refira o fato ao/a médico/a.

Que cuidados devo ter?

Deve fazer a sua vida normal, no entanto deve ter atenção ao seguinte:

- ▶ **Não deve** tomar bebidas alcoólicas e sobretudo não as deve tomar em excesso; pode, no entanto, tomar um copo de vinho às refeições, exceto se tiver sido desaconselhado por outros motivos;
- ▶ **Não deve** fumar, uma vez que o tabaco pode diminuir o efeito do ACO;
- ▶ **Não é aconselhável** introduzir mudanças bruscas na dieta, nem fazer dietas desequilibradas ou agressivas;
- ▶ **Não é aconselhável** realizar exercícios violentos, devido ao risco de hemorragias;
- ▶ **Evite** as situações que podem provocar quedas (ex: subir a escadotes ou cadeiras);
- ▶ **Utilize** uma escova de dentes macia;
- ▶ **Utilize** máquina de barbear em vez de gilete.

Que dieta devo seguir?

Deve manter uma dieta equilibrada e variada.

Existem **alimentos** que devem ser **consumidos com moderação**, entre os quais se encontram as verduras de folhas verdes, uma vez que são alimentos ricos em vitamina K que diminuem o efeito do **Varfine®/Sintrom®**:

- Espinafre
- Alface
- Lombarda
- Feijão seco
- Bróculos
- Couve-flor
- Couves de bruxelas
- Nabiças
- Grão de Bico
- Gema de ovo
- Fígado (vaca, galinha, porco)
- Óleo de soja
- Ervilhas secas
- Alho
- Soja

Existem outros alimentos que devem mesmo ser evitados:

Chá verde

Chá de camomila

Chá de São João (hipericão)

Aloé Vera

Cevada (café de cevada, cerveja)

Posso tomar outros medicamentos?

A introdução de novos medicamentos ou suplementos vitamínicos, só deve ser feita pelo seu/sua médico/a assistente ou com o seu conhecimento.

Deve **referir sempre a introdução de novos fármacos** quando avaliar o seu INR, pois existem alguns medicamentos que interferem com o Varfine®/Sintrom® e que podem alterar o seu valor de INR.

Sempre que inicia um antibiótico e/ou um anti-inflamatório deverá fazer a avaliação do INR quatro dias após ter terminado, uma vez que são medicamentos que interferem muito com o Varfine®/Sintrom®.

Caso necessite de tomar um analgésico em SOS (situações de febre ou dor), deverá tomar **Paracetamol**, uma vez que interfere menos com o Varfine®/Sintrom®. Qualquer toma mais prolongada deverá ser aconselhada pelo seu/sua médico/a assistente.

Não é recomendada a toma de produtos de erva.



Casos Especiais

Mulher em idade fértil:

Aconselhe-se com o seu/sua ginecologia sobre o método anticoncepcional mais adequado;

Tenha em atenção o facto de os anticoagulantes orais atravessarem a placenta podendo, em caso de gravidez, provocar malformações no feto.

Administração de injeções intramusculares:

Avise o/a médico/a que prescreve a injeção de que está a tomar um anticoagulante;

Deverá evitar, sempre que possível, a sua administração, uma vez que pode causar hematomas grandes, por vezes graves;

Se essa administração for absolutamente necessária, deverá alertar o/a enfermeiro/a que realizar a administração para o fato de estar a tomar anticoagulante;

Nos dias seguintes deve observar o local da injeção e ficar alerta para sinais inflamatórios (dor, rubor, calor, edema).

Como reagir perante uma ferida?

Uma pessoa com tratamento anticoagulante que faça uma pequena ferida, sangra mais do que habitual. Este facto só requer que esteja mais tempo a fazer pressão sobre a mesma.

Também é normal, até certo ponto, que sangue um pouco mais que anteriormente na lavagem dos dentes, que apareçam alguns pequenos hematomas por pequenos golpes ou que as mulheres apresentem um pouco mais de hemorragias durante a menstruação.

No entanto, quando estas hemorragias são maiores que o habitual ou apareçam sintomas de alarme como uma forte dor de cabeça ou de rins, urina escura, fezes negras ou com sangue, sangramento do nariz ou aparecimento de mais nódos negras do que habitual, deve **parar o tratamento e dirigir-se imediatamente ao Serviço de Urgência Hospitalar**.

Que devo fazer no caso de necessitar de realizar a extração de um dente ou outra intervenção que possa implicar hemorragia?

O/A doente anticoagulado/a deve comunicar ao/à dentista que está anticoagulado e marcar com antecedência o dia da intervenção.

Avise o/a seu/sua médico/a assistente para que ele indique a nova dosagem de medicamento a fazer nesta situação.

GUIA DO/DA UTENTE HIPOCOAGULADO SERVIÇO DE PATOLOGIA CLÍNICA

Serviço de Patologia Clínica
214348200 (Geral),
Laboratório: Extensão 7238 ou 7209

