

Recomendações:

- Tome correctamente a dose prescrita pelo médico;
- Se se esquecer de uma toma faça-o logo que se lembre. Se só se lembrar no dia seguinte, não faça as 2 tomas de uma vez! Faça apenas a do dia correspondente. Aponte os dias que se esqueceu e mostre ao seu médico;
- Evite tomar chás ou produtos da ervanária;
- Evite praticar actividades ou desportos que causem feridas;
- Se estiver grávida, consulte o seu médico;
- Mantenha uma dieta equilibrada, saudável e polifraccionada, sem grandes variações;
- Mantenha o medicamento anticoagulante protegido da luz e da humidade;
- Tenha sempre consigo o diário do Anti-coagulado. Mostre sempre aos profissionais de saúde e sempre que recorra ao Serviço de Urgência;
- Contacte o centro de saúde da sua área de residência ou seu médico de família em caso de dúvidas ou se verificar algum efeito secundário.

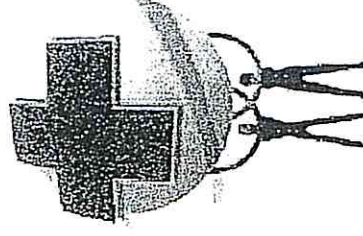
SESARAM E.P.E.
HOSPITAL DR. NÉLIO
MENDONÇA

FOLHETO INFORMATIVO PARA O CLIENTE COM TERAPIA ANTICOAGULANTE (VARFINE® E SINTROM®)

Realizar a terapia anticoagulante é mais do que um simples acto de toma de um medicamento. Previne o aparecimento de complicações e promove a sua qualidade de vida.

O controlo do INR associado a um estilo de vida saudável é essencial para a eficácia da terapia anticoagulante.

Se existir alguma dúvida, não hesite em contactar os serviços de saúde.



Realizado pelo Serviço Médico-Cirúrgico de
Cardiologia

Telefone: 291 705 625

Funchal, Outubro de 2011



O que é a terapia anticoagulante?

Algumas pessoas têm uma predisposição acrescida para formar coágulos. Por exemplo, pessoas com antecedentes de trombose ou embolia ou substituição das válvulas cardíacas.

A terapia anticoagulante diminui a formação dos coágulos, inibindo os fatores de coagulação dependentes da vitamina K.

O que é o INR?

É um exame que mostra o nível de coagulação do sangue. O seu controlo permite evitar os efeitos secundários e promover o efeito terapêutico, garantindo que o nível de coagulação se encontra dentro do denominado intervalo terapêutico, estabelecido pelo médico.

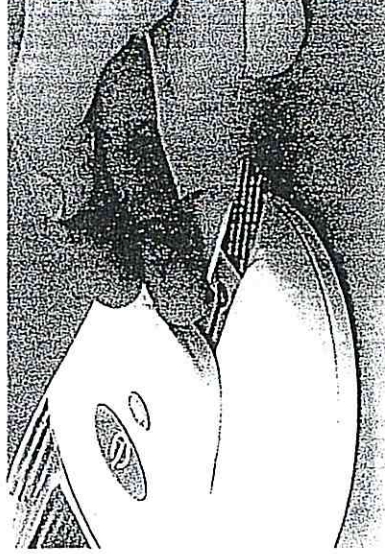
Monitorização do INR

O controlo do valor do INR é recomendado a todas as pessoas que realizam terapia anticoagulante.

É realizado pela recolha de uma gota de sangue de um dos dedos da mão, para uma tira colocada num aparelho, que mede o nível de coagulação da gota.

O seu controlo regular pode ser realizado numa consulta de enfermagem ou consulta médica, dirigindo-se ao centro de saúde da sua área de residência.

Manter o nível de INR dentro do intervalo terapêutico é importante para reduzir as complicações tromboembólicas ou risco de hemorragias.



O que pode influenciar o INR?

- Medicamentos: anti-inflamatórios e antibióticos;
- Doenças;
- Consumo de álcool e tabaco;
- Stress mental e físico;
- Alterações climáticas durante uma viagem;
- Produtos da ervanária;

O que pode influenciar o INR?

Alimentos ricos em vitamina K:

- Alfafa;
- Espinafre;
- Couves;
- Brócolos;
- Soja;
- Nabo;
- Salsa;
- Fígado;
- Ervilha;
- Lentilha;
- Abacate;
- Sumo de uva;
- Alpo;
- Chás;
- Algas;
- Pão de Trigo;
- Feijão Seco;
- Grão-de-bico;

Alimentos que diminuem a absorção do anticoagulante:

- Agar;
- Algina;
- Aloé Vera;
- Ruibarbo;
- Pão de arroz;
- Carragenano;
- Café de cevada;
- Glucomano;
- Marshmallow;
- Mucilagem de carvalho americano;
- Gema de ovo.

Suplementos dietéticos e condimentos que podem interferir com a ação dos anticoagulantes:

- Gingko bilboa;
- Camomila;
- Alho;
- Unha de gato;
- Ginseng;
- Hipericão/ Erva de S. João.