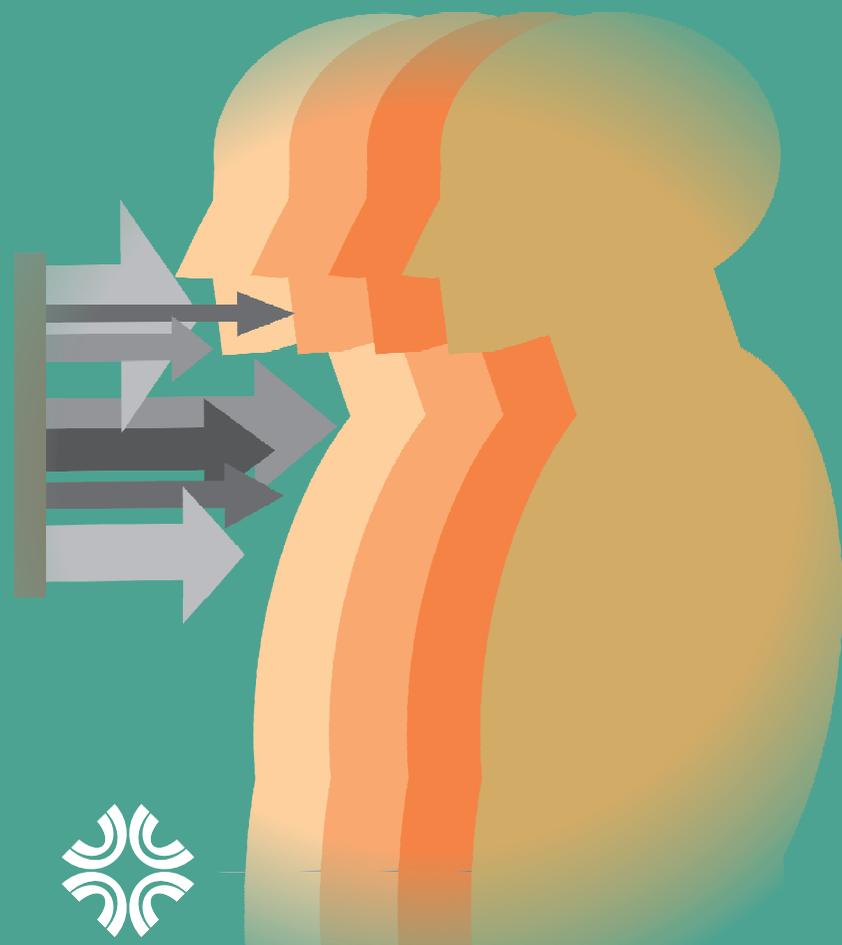


Manual de Orientações para Pacientes em uso de Anticoagulante Oral



HOSPITAL DE
CLÍNICAS
PORTO ALEGRE RS

Presidente:
Prof. SÉRGIO CARLOS EDUARDO PINTO MACHADO

Vice-Presidente Médico:
Prof. AMARÍLIO VIEIRA DE MACEDO NETO

Vice-Presidente Administrativo:
FERNANDO ANDREATTA TORELLY

Coordenadora do Grupo de Pesquisa e Pós-Graduação:
Profa. NADINE CLAUSELL

Coordenadora do Grupo de Enfermagem:
Profa. ANA MARIA MÜLLER DE MAGALHÃES

Chefe do Serviço de Enfermagem em Saúde Pública:
NINON GIRARDON DA ROSA

Chefe do Serviço de Cardiologia:
Prof. Dr. FLÁVIO DANNI FUCHS

Manual de Orientações para Pacientes em uso de Anticoagulante Oral

2ª Edição

Elaboração:

Enfª MÔNICA BEATRIZ AGNES

Profª Dra. NADINE CLAUSELL

Dr. LUÍS EDUARDO ROHDE

Colaboração:

Profª Enfª ISABEL ECHER

Nut. VIVIANE M. F. FRANCO

Enf. ROSSANA R. BERCINI

APRESENTAÇÃO

Este manual foi elaborado a partir de pesquisa bibliográfica, colaboração de membros da equipe multiprofissional e pacientes, e vivências da vida profissional da autora.

Nosso objetivo é orientar e esclarecer dúvidas de pessoas, que como você, fazem uso de medicação anticoagulante oral.

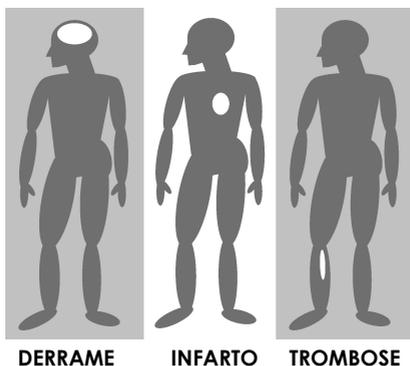
Entendemos que seu conhecimento sobre os cuidados e precauções a serem seguidos podem tornar seu tratamento mais seguro e eficaz.

PORQUE TOMAR MEDICAÇÃO ANTICOAGULANTE

Existem em nosso sangue substâncias chamadas de fatores de coagulação que, como o próprio nome diz, são responsáveis pela coagulação do sangue. São elas: plaquetas, fibrina e outras proteínas do sangue.

Quando nos ferimos (cortamos) estes fatores entram em ação e se inicia todo um processo para que se forme um coágulo, o que impede que tenhamos uma hemorragia incontrolável.

Por outro lado, se ocorrer coagulação com muita facilidade, corremos o risco de formarmos coágulos que causem o entupimento de uma artéria (embolia) do cérebro (derrame), do coração (infarto) ou das pernas (trombose).



Pacientes portadores de certas doenças do coração como insuficiência cardíaca congestiva, miocardiopatia dilatada, que sofreram infarto agudo do miocárdio ou foram submetidos à colocação de prótese de válvula aórtica ou mitral podem ter aumentada a formação de coágulos no sangue e, por isso, necessitam receber medicação anticoagulante.

A medicação anticoagulante serve para "afinar" o sangue. Portanto, ela diminui o risco de formação de coágulos indesejáveis, porém, aumenta o risco de um sangramento.

Nosso corpo precisa funcionar na medida certa, com o sangue não coagulando nem demais, nem de menos. Do equilíbrio destes fatores é que depende nossa vida,

Existem 2 medicamentos anticoagulantes mais comumente usados:

Marevan (Warfarin) 5mg

Marcoumar (Hidroxycumarina) 3mg

EM QUE HORÁRIO TOMAR ESTA MEDICAÇÃO

Tome seu medicamento sempre no mesmo horário, todos os dias, para evitar que você esqueça. Preferencialmente o faça às 18h horas, pois assim, se você tiver qualquer problema de



sangramento, poderá procurar assistência médica antes de tomar a dose deste dia. Conforme os resultados de seus exames, sua medicação poderá ser alterada ou até suspensa.



Lembre-se: O anticoagulante deve ser tomado DIARIAMENTE. Não altere a dose, nem o suspenda sem falar com seu médico ou enfermeira.

Se você esquecer de tomar a medicação e só lembrar no dia seguinte, NÃO tente recuperar a dose esquecida, tome seu comprimido do dia no horário habitual.

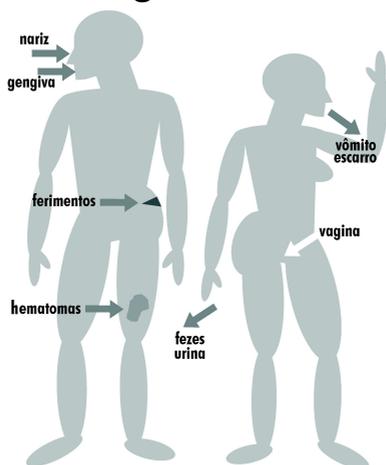


CUIDADOS NO USO DA MEDICAÇÃO ANTICOAGULANTE:

Esteja atento a todo tipo de sangramento:

- ☑ Na gengiva
- ☑ No nariz
- ☑ Na pele : equimoses (manchas roxas na pele)
- ☑ Na urina, nas fezes ou no escarro
- ☑ No vômito
- ☑ Pela vagina ou aumento do fluxo menstrual
- ☑ A ferimentos que não param de sangrar

Sangramentos



- ☞ Se surgir qualquer sangramento anormal (mais intenso), você deverá procurar atendimento em Serviços de Emergência.
- ☞ Evite esportes onde você tenha o risco de contato (batida) com os outros participantes. Ex.: futebol, vôlei, basquete.



- ☞ Evite trabalhar em profissões com risco de traumatismo. Ex.: estivador, lixeiro, pedreiro.



- ☞ Evite injeções no músculo e subcutânea .



- ☞ Ao coletar exames de sangue , avise ao coletador que você usa medicação anticoagulante e faça uma pressão mais demorada no local da punção.
- ☞ Evite quedas ou batidas. Oriente seus familiares que se você bater a cabeça eles devem ficar atentos ao seu estado de consciência. Se você ficar sonolento, pálido, confuso, com suor frio eles deverão levá-lo imediatamente ao hospital mais próximo.



- ☞ Se você necessitar submeter-se a uma cirurgia ou extração dentária, fale ao cirurgião ou ao dentista que você usa medicação anticoagulante, eles solicitarão exames para avaliar o risco de sangramento. É importante que eles saibam, pois com estes resultados eles terão condições de tornar o procedimento mais seguro.



- ☞ Avise todos os médicos que o atenderem, que você usa anticoagulante, pois existem várias medicações que podem alterar o efeito do anticoagulante para mais ou para menos.
Ex.: laxativos, antibióticos, antiinflamatórios.
- ☞ Evite o uso de remédios para dor (analgésicos) que contenha ácido acetil salicílico (AAS/ ou aspirina), pois estas medicações podem causar irritação no estômago (gastrite) com risco de sangramento.



- ☞ Se você está pensando em engravidar, converse com seu ginecologista, pois é contra-indicado o uso de medicação anticoagulante na gestação.



CUIDADOS COM A ALIMENTAÇÃO

A vitamina K, conhecida como vitamina anti-hemorrágica, é uma substância obtida através da alimentação e também é produzida pelas bactérias do nosso intestino. Ela auxilia na formação dos fatores de coagulação, fazendo com que o sangue fique “mais grosso”. O uso de anticoagulante com a finalidade de “afinar” o sangue pode ser influenciado pela presença de vitamina K em alguns alimentos. Portanto você precisa estar atento a sua alimentação diária, conhecendo os alimentos ricos e pobres em vitamina K e evitando modificações bruscas na ingestão destes alimentos.

Alimentos ricos em vitamina K

Vegetais e folhas verdes: agrião, alface, folhas de beterraba, brócolis, couve-manteiga, folhas de couve-flor,



espinafre, folhas de nabo, repolho, salsa, casca de pepino, mostarda, radite, chicória, rúcula.

Óleo e gorduras: azeite de oliva, maionese, margarina, óleo de canola, óleo de soja.

Fígado bovino.

Alimentos pobres em vitamina K

Vegetais: abóbora, aipo, alho, batata inglesa, batata doce, cebola, cenoura, feijão, tomate, aipim.

Frutas

Carnes: de gado, aves e peixes

Gorduras: manteiga, óleo de milho, óleo de arroz, óleo de girassol

Leite e derivados: queijo, iogurte, requeijão, ricota, e etc...

Farináceos: arroz, massa, farinhas, pães, aveia.

Bebidas: café, chás infusão, refrigerantes, sucos de frutas.

Doces que não contenham gordura vegetal.

Obs.: O que pode aumentar o conteúdo de vitamina K em um alimento que seja pobre nesta vitamina, é a maneira de prepará-lo, como por exemplo:

- batata inglesa é pobre em vitamina K, mas batata inglesa frita é rica em vitamina K.

Portanto cuidado com as frituras, principalmente se forem feitas com o óleo de soja (que é rico em vit. K). Cuidado também com o óleo usado para temperar sua salada.

Evite suplementos vitamínicos e suplementos alimentares líquidos, freqüentemente usados nas dietas para perder peso.

As bebidas alcóolicas devem ser evitadas, pois o álcool aumenta o risco de sangramento.



Os alimentos ricos em vitamina K são nutritivos e importantes para a nossa saúde. Não deixe de comê-los. O que você deve fazer é manter uma dieta constante, sem muitas alterações em relação a estes alimentos.



COMO O TRATAMENTO É AVALIADO:

O exame que nos mostra como está a coagulação do sangue chama-se Tempo de Protrombina (TP). Ele nos diz se a coagulação está acontecendo no tempo certo, se você está mais propenso à sangramento ou à formação de coágulos.

O resultado deste exame nos é dado pelo valor do INR (Taxa Internacional de Normalização). O valor adequado do seu INR será de acordo com o tipo de problema que você tem (ex.: fibrilação atrial, infarto do miocárdio, prótese valvular metálica), em geral, variando entre 2,0 e 4,0. Seu médico e/ou enfermeira dirá qual é o mais indicado para você.



Este exame dá condições à sua equipe de avaliar o tratamento e fazer as alterações necessárias na dose da medicação. Deverá ser coletado o mais próximo da sua consulta, pois assim trará uma informação bem atualizada.

O retorno às consultas será agendado conforme necessidade individual de cada paciente. Compareça às consultas sempre. Elas são extremamente importantes para avaliar se a dose do seu medicamento necessita ou não ser alterada.

IMPORTANTE:

Para sua segurança, use um bracelete ou cartão de identificação onde, além de seus dados pessoais, conste que você usa medicação anticoagulante, com o nome e a dose usada. Isto ajudará, caso você sofra alguma queda ou acidente, para as pessoas e/ou profissionais ficarem atentos ao sangramento e poderem mais rapidamente identificar e solucionar o seu problema.

PUBLICAÇÕES HCPA:
Diagramação, Editoração,
Arte-Final e Impressão
Gráfica HCPA

PH-045 - 276000 - mar07