

Orientações Importantes para Pacientes Anticoagulados

Temos discutido bastante a respeito de fibrilação atrial, novos anticoagulantes, resultados de estudos, aderência medicamentosa, porém não devemos esquecer das orientações aos pacientes a respeito dos cuidados imprescindíveis ao sucesso da anticoagulação oral que ainda é a nossa principal ferramenta. A falha e os efeitos adversos muitas vezes advêm apenas por falta de comunicação. Hoje o artigo será direcionado à população leiga, com linguagem de fácil compreensão. Ao final do artigo será disponibilizado o arquivo que pode ser impresso e entregue aos pacientes.

Anticoagulação Oral. O que Preciso Saber?

- O que é anticoagulação oral e qual sua importância?

A coagulação sanguínea é a capacidade do sangue em passar do estado líquido para um estado sólido ou semi - sólido resultando no coágulo. Muitas vezes, este coágulo se forma dentro do coração (devido a arritmias cardíacas ou dilatações do coração), em vasos como as veias (trombose venosa) ou em válvulas cardíacas artificiais, podendo se desprender e migrar para algum outro órgão interrompendo o fluxo de sangue e causando doenças graves a depender do sistema acometido.

Caminho do Coágulo :

- 1.Obstruções das Artérias do Cérebro causando o Derrame ou Acidente Vascular Cerebral (AVC);
2. Deslocando das Veias dos membros para as Artérias dos Pulmões ocasionando Embolia Pulmonar;
3. Interior do coração para Artérias dos membros (braços e pernas) ocasionando Isquemia Arterial Periférica ou para artérias do cérebro causando o AVC ou outros órgãos.

Portanto a anticoagulação atua diminuindo as chances de formação de coágulos sanguíneos nestas estruturas e conseqüentemente reduz a freqüência das obstruções acima relatadas.

- Quais os Medicamentos utilizados na Anticoagulação Oral?

Para aqueles pacientes com riscos aumentado para formação de coágulos e em que os médicos prescreveram anticoagulação oral, os medicamento mais utilizados são a varfarina (Nomes Comerciais: Marevan e Coumadin) e a femprocumona (Nome comercial: Marcoumar)



Comprimido de Varfarina de 1mg e 5 mg

- Porque devo coletar Exames de Sangue para Controlar a Dose do Marevan?

A dose dos anticoagulantes orais é variável para cada pessoa e apresenta interações com outras medicações e alimentações, necessitando de testes freqüentes para avaliar a dose

individualizada (cada pessoa tem sua quantidade ideal) .Começam a fazer efeito após 24 horas de sua ingestão inicial, porém a sua ação total só é plenamente percebida após 5 a 7 dias do seu início. Sua ação é avaliada através da coleta de amostra de sangue e dosagem do Tempo de Protrombina (comumente chamado de TP associado ao INR). Porém, como mencionamos acima, sua coleta deve ser realizada pelo menos após 5 dias do início do medicamento para refletir o efeito pleno da medicação e após alcançado o efeito esperado será repetido conforme a solicitação do seu médico, pois a dose pode variar até mesmo na mesma pessoa no decorrer do tempo.

- Qual o valor laboratorial ideal para estar anticoagulado?

Na maioria dos casos o objetivo laboratorial da anticoagulação é atingir um INR ou RNI entre 2,0 e 3,0. Esse valor pode variar um pouco mais ou um pouco menos dependendo do risco de sangramento comparados com o risco de formação de coágulos a ser julgado pelo seu médico.

- Qual o melhor horário para tomar os anticoagulantes Oraís?

Sugerimos a ingestão do medicamento por volta das 18 horas, o que favorece a coleta do sangue, quando necessário, as 10 horas do dia seguinte.

- Quais alimentos interferem com os Anticoagulantes Oraís?

Os anticoagulantes Cumarínicos (Varfarina e femprocumona) agem reduzindo a atividade da Vitamina K. Para o controle adequado da anticoagulação é importante manter estável a quantidade de ingestão desta vitamina, pois o medicamento foi ajustado para esta quantidade. Muitos alimentos contêm Vitamina K em diferentes proporções que devem ser conhecidos profundamente pelos pacientes. A recomendação é que se evitem alimentos ricos em vitamina K e caso sejam ingeridos, é necessário que seja em pequenas quantidades, de forma regular e constante para que a dose dos anticoagulantes seja suficiente e se evite perda do efeito ou até sangramento. Resumindo, o pior será ingestão de alimentos ricos em Vitamina K de maneira irregular.

Por Exemplo: Se a dose de Marevan de 5mg mantém seu RNI adequado com a ingestão de 2 folhas de aface diariamente, caso você pare de comer alface vai perceber que seu sangue ficará com maior facilidade de sangramento e a dose de 5 mg estará alta para a nova quantidade de vitamina K. Portanto, pode-se ter uma dieta com quantidade reduzida de folhas verdes, porém esta ingestão deve ser constante e regular.

Quantidade de Vitamina K nos Alimentos:

ALTA Quantidade	MODERADA Quantidade	BAIXA Quantidade
Chá verde	Margarina	Chá preto
Maionese	Aspargo	Sucos, refrigerantes
Óleos (canola, soja)	Abacate	Leite, queijo, manteiga
Brócolis	Repolho vermelho	Pão, massas
Couve-de-bruxelas	Ervilhas	Cereais, aveia
Repolho	Quiabo	Arroz, polvilho
Couve verde	Azeite	Milho, óleo de milho

Pepino com casca	Ovos
Endívia	Iogurtes
Cebolinha verde	Farinha de trigo
Alfaces (qualquer côr)	Frutas
Mostarda	Todas as carnes
Salsa	Vagem
Espinafre	Cenoura
Nabiça	Couve-flor
Agrião	Cebola, aipo
Fígado de boi, frango e porco (não ingerir)	Pepino sem casca
	Beringela, cogumelos
	Batata, abóbora

- Quais medicamentos alteram a ação dos Anticoagulantes?

Sempre que for prescrito algum medicamento diferente, sempre mencione ao médico que você usa anticoagulantes, pois muitos medicamentos interferem no seu efeito e caso esteja na lista abaixo e caso seja um consumo mais prolongado, comunique ao médico responsável pelo ajuste dos anticoagulantes.

DIMINUEM O EFEITO DA VARFARINA

(↓ INR)

Medicação (nome comercial®)

Anticoncepcionais
Azatioprina (Imuran)
Bosentana (Tracleer)
Carbamazepina (Tegretol)
Colestiramina (Questran)
Efavirenz (Stocrin)
Espironolactona (Aldactone)
Fenobarbital (Gardenal)
Fenitoína (Hidantal)
Griseofulvina
Haloperidol (Haldol)
Indinavir (Lafepe Indinabvir)
Nelfinavir (Viracept)
Raloxifeno (Evista)
Rifampicina
Ritonavir (Kaletra)
Saquinavir (Invirase)
Vitamina K (Kanakion)

AUMENTAM O EFEITO DA VARFARINA

(↑ INR)

Medicação (nome comercial®)

Acetaminofeno (Tylenol, Dôrico,)
Ácido valpróico
Alopurinol
Amiodarona (Ancoron, Atlansil)
Ampicilina (Binotal)
Azitromicina (Zitromax)
Bupropiona
Celecoxib (Celebra)
Cetoconazol
Cimetidina (Tagamet)
Ciprofloxacina (Cipro)
Claritromicina (Claracid)
Danazol
Diclofenaco (Cataflam, Voltaren)
Eritromicina
Ezetimib (Ezetrol, Zetia)
Fluconazol (Zoltec)
Fluoxetina (Prozac, Fluoxetine)

Gatifloxacina (Tequin)
Gemfibrozil
Ibuprofeno (Advil, Motrin)
Indometacina (Indocid)
Isoniazida
Itraconazol (Sporanox)
Levofloxacina (Levaquin)
Levotiroxina (Synthroid, Euthyrox)
Metronidazol (Flagyl)
Omeprazol (Losec)
Paroxetina (Aropax, Benepax, Cebrilin, Paxil)
Piroxicam (Feldene)
Propafenona (Ritmonorm)
Propranolol (ineral)
Rosuvastatina (Crestor)
Quinidina (Quinicardine)
Sinvastatina (Zocor)
Tetraciclina
Trimetropim/sulfa (Bactrim)
Venlafaxina (Efexor)

ORIENTAÇÕES FINAIS:

1. Evitar Atividades com risco de sangramento.
2. Não retirar cutículas ou retirar-las com muito cuidado.
3. Evitar atividades de risco para acidentes e quedas. Maior chance de sangramentos graves.
4. Caso haja sangramentos ou manchas arroxeadas extensas comunicar imediatamente médico assistente.
5. Realizar dosagem de RNI /TP de acordo com orientações do médico do TP e comunicar o resultado ao médico para realização de ajuste caso seja necessário.
6. Em caso de cirurgias ou tratamentos dentários com possibilidade de sangramentos, procurar ambulatório para orientações adicionais.

AUTOR: Dr André Gustavo S Lima (Cardiologista)

www.cardiopapers.com.br

Referência:

Adaptado do site http://www.arritmiacardiaca.com.br/p_entendendo14.php