

# Pazienti in terapia con anticoagulanti orali

## Consigli generali

■ **Assumere la compressa tra le ore 16.00 e le ore 18.00** seguendo lo schema di dosaggio prescritto; in caso di errore o dimenticanza la compressa può essere presa anche dopo cena. Cercare di non mangiare subito prima o dopo l'assunzione per garantire un completo assorbimento del farmaco. In caso di mancata assunzione giornaliera, per errore, non modificare le dosi nei giorni successivi, ma anticipare il controllo.

■ **Prima di ogni intervento chirurgico**, estrazione dentaria o altra manovra strumentale invasiva (per esempio gastroscopia) **contattare il proprio medico**.

■ In caso di incidenti stradali, traumi importanti o fratture ossee avvisare il medico del Pronto soccorso della terapia anticoagulante in atto ed avvisare il proprio medico appena possibile per ridurre o modificare la terapia anticoagulante in rapporto all'evento traumatico e al danno subito. Si deve inoltre avere cura di evitare le iniezioni intramuscolari in quanto possono creare ematomi profondi nel muscolo.

■ **Non assumere farmaci antinfiammatori o antiaggreganti piastrinici** poichè l'assunzione con la terapia anticoagulante orale è pericolosa; comunque prima di assumere nuovi farmaci chiedere consiglio al medico.

■ La terapia anticoagulante orale è **assolutamente controindicata in caso di gravidanza**.

■ La terapia anticoagulante orale prevede alcuni semplici accorgimenti dietetici:

- **mantenere una dieta alimentare costante;**
- **consultare il medico in caso di diete dimagranti;**
- **evitare l'assunzione di elevate quantità di verdura a foglia larga per l'elevato contenuto di vit. K.**



Il consiglio del tuo farmacista

## Contenuto di vitamina K in alcuni alimenti: tipo di alimento/vit. K (espressa in µgr%)

<b>Latte e derivati</b>		<b>Vegetali</b>	
Formaggi	35	Spinaci	415
Burro	30	Broccoli	175
Latte vaccinoa	1	Cavolfiori	129
Latte umano	0.3	Lattuga	129
<b>Carne e derivati</b>		Crescione	80
Fegato di manzo	92	Asparagi	57
Prosciutto cotto o aff.	46	Piselli	40
Fegato di maiale	25	Fagiolini	29
Prosciutto crudo	15	Pomodori	10
Carne di maiale	11	Zucca	2
Fegato di pollo	7	Patate	1
Carne di manzo o vitello	7	<b>Bevande</b>	
<b>Grassi</b>		Tè	712
Olio di semi di soia	193	Caffè	38
Grasso di manzo	15	Coca cola	2
Olio di semi di arachidi	3	<b>Frutta</b>	
<b>Cereali e derivati</b>		Fragole	10
Grano intero	17	Pesche	8
Orzo	10	Uva passa	6
Semola	5	Banane	2
Pane	4	Succo di mela	2
Farina di grano	4	Arancia	1
Riso	3	<b>Tabacco</b>	
<b>Uova</b>	11	Sigarette	500

## Alimenti da assumere con moderazione

(max 2-3 volte/settimana) Contenuto in vit. K > 10 < 50 mcg%

Spinaci, broccoli, cavolfiori, lattuga, crescione, asparagi; fegato bovino, prosciutto cotto o affumicato, uova; olio di semi di soia; tè.

## Alimenti da evitare

(assunzione solo occasionale) Contenuto in vit. K > 50 mcg%

Latte intero, burro, formaggi, yogurt interi, panna, gelati alla crema, dolci e prodotti di pasticceria, olio di cocco e di palma, prodotti da forno contenenti oli e grassi vegetali (crackers, grissini ecc.); uova.

*Una eccessiva assunzione di frutta potrebbe anch'essa interferire con la terapia anticoagulante orale.*

*Sarebbe opportuno limitare l'assunzione di vino ad un bicchiere al giorno ed evitare il fumo di sigaretta.*