

## Lembre-se de...

- informar o seu médico de qualquer **alteração do seu estado de saúde** (cansaço involuntário, etc.) ou do seu tratamento ;
- informar todos os profissionais de saúde que o rodeiam que está a tomar um anti-coagulante (dentista, fisioterapeuta, anestesista, enfermeiro, etc.) ;
- em caso de sinal clínico grave de superdosagem ou subdosagem, **informe seu médico ou os serviços de emergência**

SAMU: 15 / Bombeiros: 18

## Se estiver a ser tratado no CREATIF

Verifique o seu INR antes das 10 horas do dia acordado, utilize a nossa receita e informe-nos se for obrigado a fazê-lo. e para nos informar se é necessário alterar a data do seu próximo INR.



## AVK MEMO

*Tudo o que precisa de saber sobre os anticoagulantes AVK para ter um papel ativo a sua saúde*



[www.creatif-cac.fr](http://www.creatif-cac.fr)

Hôpital Lariboisière

Serviço de Cardiologia

2 rue Ambroise Paré 75010 Paris

Mail : [creatif.lrb@aphp.fr](mailto:creatif.lrb@aphp.fr)

Tél. : 01 49 95 63 94

01 49 95 80 78

## O que significa AVK?

Os AVK são medicamentos **anti-vitamina K**. Incluem Coumadine®, Previscan® e Sintrom®. São **anticoagulantes** : protegem-no contra a formação de um coágulo (ou trombo).

## Os nossos conselhos sobre como tomar os seus AVK

- Cumpra as doses prescritas pelo seu médico e não deixe de tomar a medicação por si próprio.
- Tome o medicamento numa dose única, de preferência à noite e à mesma hora.
- Se se esquecer de tomar, pode tomar a dose esquecida **no prazo de 8 horas** após a hora habitual de a tomar.

Por exemplo, se normalmente toma o seu AVK às 20 horas, se se esquecer, tem até às 4 horas da manhã para o tomar.

Se estiver mais de 8 horas atrasado em relação ao seu horário habitual, é preferível saltar a dose e tomar a dose seguinte normalmente.

**Acima de tudo, não duplique a dose!**

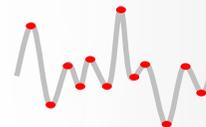


## Para que serve o INR?

O INR (*International Normalized Ratio*) reflecte a velocidade a que o seu sangue coagula e, por

consequente, **afecção do seu tratamento anti-coagulante**.

É medido através da recolha de uma amostra de sangue no laboratório ou utilizando um dispositivo de auto-medição. Não é necessário estar em jejum.



## O meu INR varia. É normal?

Os médicos indicaram uma **zona terapêutica**, ou seja, um intervalo dentro do qual o seu INR pode variar sem afetar a sua saúde. Esta zona terapêutica é diferente para cada pessoa. Pode indicá-la no diagrama do verso.

## O que pode fazer variar o INR

### Tomar a dose errada:

Esquecer-se de tomar uma dose, tomar a mesma dose duas vezes e são **os principais factores de variação do INR**.

### Outros medicamentos:

- **Não tome medicamentos ou cremes não prescritos** (mesmo sem receita médica) sem aconselhamento médico, pois alguns interagem com o seu anticoagulante.
- Se lhe forem receitados **antibióticos**: lembre-se de verificar o seu INR três dias após o início do tratamento.

## Uma alteração do seu estado geral:

Diarreia, vómitos, jejum, febre, alterações significativas de peso podem ter um impacto no seu INR.



## Álcool e alimentação irregular:

- Não consumir mais de 2 copos de álcool por dia.
- Fazer uma dieta variada e regular. **Nenhum alimento é proibido**. Em particular, pode comer todos os vegetais que quiser, desde que sejam consumidos regularmente.
- Evitar a toranja em grandes quantidades e comê-la à distância do AVK.

## O que deve fazer se se cortar?

Se se cortar, corre o risco de sangrar durante **mais tempo** devido ao tratamento anticoagulante.

A primeira coisa a fazer é **comprimir a ferida**, aplicando uma compressa e pressionando pressionando fortemente com a mão durante 10 minutos.

Deite-se e peça ajuda se achar necessário.