



### Consultez toujours rapidement un médecin:

- en cas de saignements inhabituels, c'est-à-dire lorsque vous:
  - saignez du nez ou des gencives,
  - avez des bleus importants (hématomes),
  - avez du sang dans les selles (selles noires ou rouges) ou dans les urines,
  - avez des règles anormalement abondantes et
  - crachez ou vomissez du sang.
- en cas de blessure importante,
- en cas de maux de tête importantes,
- lorsque vous avez oublié de prendre votre médicament ou lorsque vous vous êtes trompé de dose et
- lorsque vous ressentez une douleur inhabituelle.

### Que faire en cas d'oubli?

Si vous remarquez votre oubli endéans les quatre heures, prenez votre traitement comme prescrit. Si vous le remarquez plus tard, contactez votre médecin traitant qui vous indiquera la marche à suivre.

### Qu'en est-il de la contraception pour les femmes?

En effet, il est fortement déconseillé d'être enceinte lorsque vous prenez un anticoagulant oral. En plus certaines méthodes de contraception sont plus recommandées que d'autres.

**Pour votre santé et votre sécurité, ayez toujours votre carnet de surveillance et votre carte de groupe sanguin sur vous!**

Vos questions et remarques:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Chère patiente, cher patient,

Votre médecin vous a prescrit un anticoagulant oral. Pour bien gérer votre traitement «anticoagulation» le CHdN vous offre une éducation soignante sur le **site d'Ettelbruck** qui contient:

- Informations concernant le médicament
- A quel moment de la journée est-ce qu'il faut prendre le médicament?
- A quoi faut-il faire attention si on est sous anticoagulant?
- Alimentation
- Analyse de sang - Valeur thérapeutique - Valeur normal
- Documentation des résultats et suivi du traitement
- Questions et réponses

Il faut prévoir 2 x 1 heure. Les rendez-vous exacts vous seront communiqués par le service examens fonctionnels / cardiologie.

**Tél.: 8166-65321**

### Rendez-vous 1:

..... / ..... / ..... à ..... heures

### Rendez-vous 2:

..... / ..... / ..... à ..... heures



## Anticoagulation

120, avenue Salentiny  
L-9080 **ETTELBRUCK**  
TEL: 8166-1  
FAX: 8166-3080  
[www.chdn.lu](http://www.chdn.lu)

10, rue G.-D. Charlotte  
L-9515 **WILTZ**  
TEL: 8166-9  
FAX: 81669-3049  
[www.chdn.lu](http://www.chdn.lu)



## **Vous prenez du Sintrom® ou un autre anticoagulant oral ...**

Ce médicament est un anticoagulant oral. Il empêche le sang de coaguler trop ou à former des caillots. Cet anticoagulant est encore appelé «anti-vitamine K», parce qu'il empêche la vitamine K d'être active. La vitamine K est nécessaire à la coagulation du sang. Vu qu'elle est bloquée par le Sintrom®, le sang devient plus fluide et plus liquide et il forme moins rapidement des caillots. La vitamine K est en partie fabriquée par notre organisme, mais elle est aussi présente dans certains aliments.

## **Pour quelle raison un traitement par anticoagulants oraux est-il prescrit?**

Ce type de médicament est prescrit à chaque fois que le sang a tendance à être trop «épais» ou lorsque le sang risque de former des caillots (thromboses).

## **Comment et quand est-ce qu'il faut prendre le traitement?**

Pour que votre INR / Quick s'équilibre au mieux, nous vous conseillons de prendre vos comprimés:

- chaque jour,
- si possible à la même heure et
- de préférence le soir.

En effet si vous faites faire votre prise de sang le matin, votre médecin aura les résultats dans l'après-midi et vous pourrez adapter, si nécessaire, votre traitement le jour même.

Le Sintrom® se présente sous forme de comprimés à prendre avec un verre d'eau. Comme il existe des comprimés de dosages différents, il faut faire très attention à prendre la bonne dose. Il est important que vous n'oubliez pas de prendre vos médicaments.

Pour mieux savoir combien de comprimés vous devez prendre, demandez à votre médecin de compléter votre carnet de surveillance.

## **Votre traitement nécessite des prises de sang régulières. A quoi servent ces prises de sang?**

La prise de sang mesure la coagulation du sang. Les tests de laboratoire les plus couramment utilisés sont appelés INR. Une personne qui ne prend pas d'anticoagulants a normalement un INR de 0,8 - 1. Si l'INR est élevé, le sang coagule moins rapidement. Si l'INR est basse, le sang devient plus épais et coagule plus rapidement. Votre médecin cherche à rendre votre sang plus liquide.

## **Quand est-ce qu'il faut faire la prise de sang?**

Au début du traitement votre médecin vous fait faire des prises de sang tous les jours ou tous les deux jours. Ainsi il peut adapter la dose du médicament à prendre. Plus tard, lorsque votre INR sera équilibré et le traitement bien adapté, il faut quand même continuer à faire des prises de sang. En effet votre coagulation peut se modifier sans que vous ne vous en aperceviez.

## **Pendant la durée du traitement vous devez prendre certaines précautions**

Évitez de vous blesser ou de recevoir des coups, car vous risquez de saigner.

## **Dans le cadre de votre activité professionnelle:**

Lorsque vous exercez une activité professionnelle où vous courez le risque de vous blesser, utilisez tous les moyens de protection (gants, lunettes de protection, vêtements résistants, etc.) qui sont mis à votre disposition.

Si vous avez des doutes par rapport à votre activité professionnelle, n'hésitez pas à en parler avec votre médecin traitant ou avec l'équipe soignante.

## **Dans le cadre de vos loisirs:**

Si vous désirez pratiquer une activité sportive, choisissez en une où le risque de blessure est moindre, comme le jogging, la marche, la natation, etc. Par contre évitez les sports violents avec grand risque de blessure. Lorsque vous jardinez ou bricolez, mettez des gants de protection et travaillez avec prudence.

## **Conseils alimentaires aux patients traités par les anti-vitamines K comme Sintrom p.ex.**

L'apport en vitamine K (vitamine de la coagulation) du régime alimentaire doit être régulier, afin de ne pas perturber l'équilibre de l'INR.

5 portions de fruits et de légumes par jour sont conseillées.

Certains aliments sont riches en vitamine K et peuvent donc réduire l'action des anti-vitamines K, mais seulement si ces aliments sont consommés en grande quantité et/ou seulement occasionnellement:

- les choux (choucroute, frisé, choux de Bruxelles, chou blanc, brocolis, ..),
- les épinards, les asperges,
- laitue, endives, pissenlit, cresson, pousses de soja, ...
- l'huile de soja, l'huile de colza (max. 3 cuillères)

Il est conseillé d'éviter toute forme de régime sans accord du médecin. Les restrictions alimentaires pourraient être la cause d'un déséquilibre du traitement anticoagulant. Signaler toute diarrhée de longue durée ou prise d'antibiotique à votre médecin traitant.

L'alcool peut modifier les effets des anticoagulants. Une consommation modérée d'alcool (1 verre de vin ou de bière à l'occasion) est acceptable. Évitez tout excès!

## **Dans le cadre de votre hygiène:**

- Utilisez une brosse à dents souple afin d'éviter des saignements des gencives.
- Si vous avez l'habitude de vous raser à l'aide de «gilettes», vous pouvez continuer de vous raser de cette façon, mais doublez de prudence afin d'éviter des coupures. L'utilisation d'un rasoir électrique est préférable.
- Avertissez la pédicure, l'esthéticienne et le coiffeur que vous prenez des anticoagulants oraux. Ils devront alors faire plus attention pour ne pas vous blesser.

## **Dans le cadre de vos soins de santé**

Prévenez tous les professionnels de la santé (médecins, infirmières, kinésithérapeutes, dentistes, etc.) que vous suivez un traitement par anticoagulant oraux.

En effet, ils doivent en tenir compte lors de certains soins.

**Refusez des injections dans le muscle  
(de la fesse ou du bras),  
parce que vous risquez de saigner.**

**Ne prenez JAMAIS un médicament sans demander  
l'avis de votre médecin.**

Demandez TOUJOURS conseil à votre médecin traitant ou à votre pharmacien avant de prendre un médicament, car la plupart des médicaments a un effet sur la coagulation.

## **Ayez le bon réflexe si vous vous blessez**

Comprimez fortement la plaie avec un tissu propre jusqu'à ce que le saignement s'arrête.

Consultez rapidement un médecin, rendez-vous à l'hôpital ou appelez une ambulance selon le degré d'urgence, lorsque la blessure est importante, saigne beaucoup ou n'arrête pas de saigner. Pensez également au fait qu'un coup important peut aussi provoquer un saignement interne, qui n'est pas nécessairement visible à l'oeil nu. Consultez donc aussi en cas d'accident sans blessure apparente.