

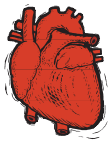
## Guide du patient sur l'anticoagulothérapie

Août 2008



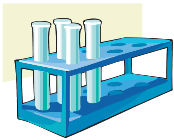
### De quoi s'agit-il?

La warfarine est un anticoagulant, dont une des marques de commerce est Coumadin. C'est un médicament pris par voie orale qui vise à prévenir la formation de caillots dans le sang. Il faut prendre la warfarine exactement comme elle a été prescrite et se soumettre régulièrement à des analyses sanguines.



### Pourquoi l'utilise-t-on?

Elle sert à traiter des affections telles que la formation d'un caillot de sang dans une veine (thrombose veineuse), la crise cardiaque ou l'accident vasculaire cérébral et certaines arythmies cardiaques. On l'utilise aussi chez les personnes qui ont des valves cardiaques artificielles. Une dose trop forte de warfarine peut entraîner des saignements graves alors qu'une dose trop faible ne préviendra pas la coagulation du sang.



### Comment le médecin surveille-t-il le niveau d'anticoagulation?

Le médecin vous demandera de subir une analyse sanguine appelée Rapport international normalisé (RIN ou INR en anglais), lequel est dérivé d'un test de coagulation appelé temps de prothrombine. Ce test permet d'évaluer la capacité du sang de coaguler et peut aussi servir à évaluer les tendances aux saignements.



### Quand faut-il subir un temps de prothrombine/RIN?

Si vous prenez de la warfarine, votre médecin vérifiera régulièrement votre temps de prothrombine/RIN pour s'assurer qu'il se situe dans la plage indiquant que la warfarine est efficace. Il n'y a pas de fréquence établie pour ce test, mais il est essentiel de s'y soumettre. Votre médecin le commandera assez souvent pour s'assurer que le médicament produit l'effet voulu.



### Quelle est la plage visée?

Votre médecin déterminera la plage du temps de prothrombine/RIN qui vous convient et décidera à quel intervalle il faudra le vérifier. Normalement, on le vérifie une fois par semaine au début du traitement, puis moins souvent, par exemple une fois par mois. Dans certains cas, des analyses plus fréquentes pourraient être nécessaires. Tâchez de subir le test en matinée un jour de semaine. Ainsi, votre médecin pourra ajuster votre dose le jour même, au besoin.



### Quand devrais-je prendre l'anticoagulant?

Vous devriez prendre la warfarine une fois par jour, de préférence à la même heure tous les jours.



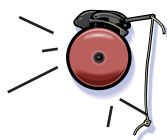
### Que devrais-je faire si je rate une dose?

NE DOUBLEZ PAS la dose le lendemain pour vous rattraper. Prenez votre dose normale et consultez votre médecin pour savoir quand faire mesurer votre RIN.



### Où devrais-je conserver mes médicaments?

Rangez les médicaments dans un endroit frais et sec (pas dans la pharmacie de la salle de bain), hors de la portée des enfants et des animaux de compagnie.



### Quels sont les effets secondaires possibles?

Les saignements constituent l'effet secondaire le plus courant et le plus grave. Les réactions allergiques sont possibles, mais elles sont rares.

**Appelez immédiatement votre médecin si vous présentez l'un ou l'autre des symptômes suivants :**

Urine rouge ou brun foncé Sang rouge dans les selles ou selles noires	Faiblesse inhabituelle Saignement menstruel excessif ou saignement vaginal inattendu	Étourdissements, difficulté à respirer ou douleur thoracique Douleurs, enflures ou ecchymoses (bleus) inhabituelles
Mal de tête intense	Saignement prolongé après le rasage ou d'autres coupures	Doigts ou orteils de couleur foncée, violacée ou marbrée
Vomissements de sang ou toux avec crachat de sang	Saignements prolongés des gencives	Saignements de nez



### Puis-je tout de même consommer des boissons alcoolisées?

La consommation modérée d'alcool (un ou deux verres par jour) n'a aucun effet sur le traitement à la warfarine. Toutefois, il faut éviter l'excès occasionnel d'alcool et la consommation excessive.

### Y a-t-il autre chose que je devrais savoir? Oui!



- **Les médicaments peuvent avoir un effet sur votre traitement.**

Informez votre médecin de toutes les autres maladies que vous avez et de tous les médicaments que vous prenez, y compris les médicaments en vente libre, les antibiotiques, l'aspirine, l'acétaminophène (Tylenol), les contraceptifs oraux, l'hormonothérapie et la vitamine K, que ce soit dans une multivitamine ou un supplément nutritif liquide, car ces médicaments peuvent avoir un effet sur votre temps de prothrombine/RIN.



- **Les médecines douces peuvent avoir un effet sur votre temps de prothrombine/RIN.**

Signalez à votre médecin tous les médicaments à base d'herbes médicinales que vous prenez tels que les tisanes, les vitamines, les régimes spéciaux et les herbes comme le ginkgo, la sauge chinoise et les griffes du diable, car ils accroissent l'effet des anticoagulants. Certains sédatifs, la coenzyme Q et le ginseng diminuent l'effet de la warfarine.



- **Un changement dans le régime alimentaire peut modifier le temps de prothrombine/RIN du patient qui prend de la warfarine.**

Certains aliments (comme le foie de bœuf ou de porc, le thé vert, le brocoli, les pois chiches, le chou vert, les feuilles de navet et les produits de soja) ont une forte teneur en vitamine K et peuvent modifier les résultats du temps de prothrombine/RIN. Assurez-vous que votre médecin est au courant de tous les médicaments que vous prenez et dites-le-lui si vous avez consommé de grandes quantités de ces aliments dernièrement. Ainsi, il pourra interpréter correctement les résultats des analyses sanguines et les utiliser correctement.



- **La teneur en vitamine K de votre régime alimentaire devrait être constante.**  
De nombreux aliments contiennent de la vitamine K, laquelle favorise la formation de caillots. Vous n'avez pas à éviter les aliments riches en vitamine K; toutefois, assurez-vous que la teneur en vitamine K de votre régime alimentaire demeure constante. La meilleure façon d'y arriver, c'est d'éviter d'apporter des changements dans vos habitudes alimentaires. Continuez à manger de façon équilibrée en consommant une variété d'aliments, y compris des aliments riches en vitamine K, comme les légumes verts à feuilles, le soja et l'huile de canola.



- **La maladie, qu'il s'agisse d'une infection virale ou bactérienne, d'un épisode de vomissements, de diarrhée ou de nausées, qui dure plus de 24 heures ou d'insuffisance cardiaque congestive, pourraient modifier l'effet de la warfarine.**  
Si vous êtes atteint d'une de ces affections, avisez-en votre médecin.



### Y a-t-il des préoccupations particulières à l'égard des femmes?

Dites-le à votre médecin si vous êtes enceinte ou prévoyez le devenir. La warfarine peut faire du tort au fœtus en développement. Toutefois, si vous allaitez, vous pouvez prendre la warfarine étant donné qu'elle passe en très faible quantité dans le lait maternel.

### Autres conseils!



- En ce qui a trait aux analyses régulières, il est préférable de se rendre au laboratoire tôt le matin et d'éviter le vendredi ou la fin de semaine. Le personnel du laboratoire pourra alors facilement communiquer les résultats à votre médecin. S'il est nécessaire de modifier votre dose de warfarine, le médecin pourra le faire avant que vous n'en preniez d'autre.
- Vous auriez intérêt à porter un bracelet d'identification médicale ou à avoir dans votre portefeuille une carte indiquant les détails de votre anticoagulothérapie.
- Informez les spécialistes, les médecins du service des urgences, les dentistes et les pharmaciens, entre autres, que vous prenez un anticoagulant.
- **Conseils de voyage**
  - Portez une carte d'identité qui précise pourquoi vous suivez une anticoagulothérapie, la plage visée de votre temps de prothrombine/RIN et votre posologie.
  - Ayez sur vous votre registre d'anticoagulothérapie (demandez-en une copie à votre médecin).
  - Assurez-vous d'avoir assez de comprimés pour la durée du voyage.
  - Ayez vos médicaments sur vous en tout temps. Ne mettez pas vos médicaments dans vos bagages enregistrés.
  - Tâchez, dans la mesure du possible, de maintenir vos habitudes alimentaires et votre niveau d'activité.

#### References:

- Guidelines and Protocols Advisory Committee (2004). Warfarin A Guide for Patients February, 2007 from the Government of British Columbia Ministry of Health, Medical Services Plan Website: <http://www.healthservices.gov.bc.ca/msp/protoguides/>
- Campbell, Peter. Managing warfarin therapy in the community. Australian Prescriber Vol.24 No.4, 2001. Retrieved February, 2007 from the Australian Prescriber Website: <http://www.australianprescriber.com/magazine/24/4/86/9/>