

Concepteur principal : B. Bartle
Concepteurs secondaires : M. Johnston, M.F. Scully, L. Vickars

Information à l'intention des patients prenant des anticoagulants oraux

Vous êtes traité par un anticoagulant oral pour l'un des problèmes de santé suivants :

- Fibrillation auriculaire
- Valvule cardiaque mécanique
- Thrombose veineuse profonde et/ou embolie pulmonaire
- Crise cardiaque récente
- Accident vasculaire cérébral
- Autre

Voir une brève description de ces problèmes de santé plus loin dans ce document.

Le présent document est conçu comme un recueil de conseils généraux à l'intention des patients prenant des anticoagulants oraux. Il ne remplace pas les conseils prodigués par votre professionnel de la santé. Dans ce document, le terme « professionnel de la santé » désigne la personne qui supervise normalement vos doses de warfarine et vos tests sanguins. Il peut s'agir d'un médecin, d'un pharmacien clinicien ou d'une infirmière clinicienne.

QU'EST-CE QU'UN ANTICOAGULANT?

Un anticoagulant est un médicament utilisé pour prévenir et traiter la formation anormale de caillots sanguins. On dit parfois des anticoagulants qu'ils « éclaircissent le sang ». Cette description est trompeuse étant donné que les anticoagulants « n'éclaircissent pas le sang ». Ils ne dissolvent pas non plus les caillots déjà formés. Ils agissent en ralentissant la coagulation sanguine. Ainsi, votre sang est moins susceptible de former des caillots sanguins dangereux.

COMMENT LES ANTICOAGULANTS ORAUX AGISSENT-ILS?

Les anticoagulants oraux sont des comprimés qui réduisent la quantité de facteurs de coagulation sanguine produits dans le foie. En conséquence, le sang prend plus de temps à coaguler et est moins susceptible de former des caillots dangereux. Ces médicaments préviennent la formation de caillots anormaux dans les vaisseaux sanguins ou le cœur. Ils peuvent également empêcher les caillots existants de grossir. Les anticoagulants diminuent la probabilité de formation de caillots, mais ne bloquent pas complètement la coagulation. Lorsqu'on commence à prendre un anticoagulant oral, il s'écoule au moins 3 ou 4 jours avant que le médicament ne fasse effet.

POURQUOI DOIS-JE PRENDRE UN ANTICOAGULANT ORAL?

Vous avez subi un accident provoqué par un caillot ou on estime que vous êtes à risque d'en avoir un. Un anticoagulant oral est prescrit pour aider à stopper la formation anormale de caillots et la prévenir. La **warfarine** est un médicament que prennent des millions de personnes depuis plus de 50 ans. Utilisée correctement, la warfarine est l'un des médicaments les plus précieux à notre disposition. Utilisée de manière inadéquate, elle peut être l'un des plus dangereux.

POURQUOI LES CAILLOTS SANGUINS SONT-ILS SI DANGEREUX?

Des caillots sanguins anormaux peuvent se former dans les artères, les veines ou le cœur. Ils sont dangereux parce qu'ils peuvent bloquer l'écoulement normal de sang dans une artère ou une veine. Ils empêchent alors le sang et l'oxygène d'atteindre des organes et des tissus importants. Les caillots sanguins peuvent également se détacher de leur lieu de formation et être emportés dans la circulation sanguine. Enfin, les caillots sanguins peuvent causer une **crise cardiaque** s'ils obstruent un vaisseau sanguin du cœur, et un **accident vasculaire cérébral** s'ils obstruent un vaisseau du cerveau. Les caillots peuvent également bloquer des vaisseaux sanguins dans d'autres parties du corps, par exemple une jambe, un bras ou un poumon. Les caillots sanguins qui se logent dans les poumons sont appelés des **embolies pulmonaires**.

COMMENT DOIS-JE PRENDRE MON ANTICOAGULANT ORAL?

En Amérique du Nord, presque tous les patients commencent par recevoir un anticoagulant oral appelé **warfarine (Coumadin®)**. Un petit nombre de patients prennent plutôt un autre anticoagulant appelé nicoumalone, ou **Sintrom®**, s'ils ont fait une réaction à la warfarine telle qu'une éruption cutanée.

La warfarine est offerte en comprimés de différentes concentrations. Chaque concentration est d'une couleur différente. Le nombre de milligrammes est gravé sur le comprimé. Il est généralement suggéré de ne prescrire et de n'utiliser qu'une concentration de comprimés à la fois. La dose voulue peut être obtenue à partir de multiples ou de fractions d'une concentration donnée.

La warfarine se prend une fois par jour. Elle peut être prise à n'importe quelle heure de la journée, mais il faut la prendre à la même heure chaque jour. Il est également conseillé de prendre la warfarine à l'heure où vous êtes le plus susceptible de vous souvenir de le faire, par exemple, à l'heure du souper ou en soirée avant d'aller au lit. Si vous prenez d'autres médicaments, la warfarine peut être prise au même moment une fois par jour. La warfarine se prend avec des aliments ou l'estomac vide.

La dose de warfarine peut varier d'une journée à l'autre au cours d'une même semaine et de temps en temps au cours de l'année. Il est très important de **conserver un registre de toutes vos doses de warfarine ainsi que des résultats des tests sanguins en un seul endroit**, par exemple un calendrier. Cela permet d'éviter les erreurs de posologie. De plus, vous et votre professionnel de la santé pouvez ainsi examiner l'évolution des doses de warfarine et des résultats des tests avec le temps.

Étant donné qu'il est très important de prendre la warfarine selon les directives du médecin, il est suggéré de placer les 7 doses requises pour la semaine dans un pilulier hebdomadaire en plastique, que l'on appelle parfois une « dosette ».

COMBIEN DE TEMPS VAIS-JE DEVOIR PRENDRE DE LA WARFARINE?

La durée du traitement par la warfarine dépend de la raison pour laquelle vous devez prendre un anticoagulant. Bien des gens devront prendre un anticoagulant pendant le reste de leur vie. D'autres en auront besoin seulement pendant une période de 3 à 12 mois. Les recherches se poursuivent sur la durée optimale du traitement par la warfarine, particulièrement pour les patients qui ont fait une thromboembolie veineuse ou une embolie pulmonaire. **Vous ne devriez jamais cesser de prendre ce médicament sans en avoir parlé au préalable avec votre médecin.**

POURQUOI DOIS-JE PASSER DES TESTS SANGUINS?

La dose de warfarine nécessaire pour chaque patient varie beaucoup et est pratiquement impossible à prévoir au début du traitement. Pour cette raison, des tests sanguins doivent être effectués pour mesurer l'effet de la warfarine sur la capacité du sang à coaguler. Cette étape permet de s'assurer que vous ne recevez pas trop de médicament, et que vous en recevez suffisamment. L'anticoagulation est une opération très délicate. Si la dose est trop faible, vous courez le risque d'avoir un accident vasculaire cérébral, une crise cardiaque ou un caillot dans une veine. Si elle est trop forte, votre risque d'hémorragie grave devient plus élevé. Les tests sanguins doivent être effectués tant que vous prenez de la warfarine parce que de nombreux facteurs peuvent avoir un effet sur votre réaction au médicament.

Un résultat de test sanguin qui tombe à l'intérieur de l'intervalle recherché est l'aspect **le plus important** du traitement par la warfarine. Certains patients ont besoin d'aussi peu que 1 mg de warfarine par jour tandis que d'autres doivent en prendre plus de 20 mg pour obtenir le résultat souhaité au test sanguin. Les patients qui ont besoin de plus fortes doses ne sont PAS plus à risque d'effets secondaires que les patients qui prennent de faibles doses. Il faut se rappeler que c'est la valeur du rapport international normalisé (RIN) qui est importante, et non le nombre de milligrammes ou de comprimés de warfarine que vous prenez par jour.

QUEL TYPE DE TEST SANGUIN DOIS-JE SUBIR?

Le test sanguin qui est essentiel pour tous les patients qui prennent un anticoagulant oral s'appelle le « **temps de prothrombine** ». Ce test est parfois appelé « **temps de Quick** ». Il mesure le temps qu'il faut à votre sang pour coaguler. Le temps de prothrombine est exprimé d'une manière standardisée au moyen d'une valeur appelée **RIN** (rapport international normalisé).

Plus la valeur du RIN est élevée, plus le sang met de temps à coaguler. Les personnes bien portantes qui ne prennent pas de warfarine ont un RIN de 1,0 environ. Pour la plupart des patients traités par la warfarine, le RIN devrait se situer entre 2,0 et 3,0. C'est ce que l'on appelle l'**intervalle cible**. Chez les patients porteurs de certains types de valvules cardiaques mécaniques, l'intervalle cible du RIN est de 2,5 à 3,5. Vous devriez demander à votre professionnel de la santé quel est votre intervalle cible.

Une valeur de RIN en dessous de l'intervalle cible (ce qui signifie que l'anticoagulation est trop faible) peut entraîner la formation d'un nouveau caillot sanguin ou un accident vasculaire cérébral. Une valeur de RIN au-dessus de l'intervalle cible (ce qui signifie que l'anticoagulation est trop forte) peut vous exposer à une grave hémorragie.

Les laboratoires qui effectuent le test de prothrombine obtiennent un échantillon de sang d'une veine du bras. Toutefois, certaines cliniques de suivi de l'anticoagulation effectuent le test sur une goutte de sang obtenue par une piqûre sur le bout du doigt. Cette méthode est généralement moins douloureuse et beaucoup plus rapide que la méthode classique. Certains patients prélèvent eux-mêmes du sang par piqûre du doigt et mesurent leur RIN au moyen d'un appareil portable.

À QUELLE FRÉQUENCE DOIS-JE SUBIR LES TESTS SANGUINS?

Cela varie dans le temps et d'un patient à l'autre. Au début du traitement par la warfarine, il peut être nécessaire de mesurer le RIN tous les deux ou trois jours. Une fois que le professionnel de la santé a établi la dose appropriée, vous devrez probablement faire mesurer votre RIN une fois par semaine ou par deux semaines pendant quelques semaines. Si les résultats de ces tests et la dose de warfarine demeurent à peu près stables et à l'intérieur de l'intervalle cible, les tests peuvent ensuite être espacés aux 4 à 5 semaines. Il est parfois nécessaire d'augmenter ou de diminuer la dose de warfarine selon les résultats de la mesure du RIN. De même, la fréquence des mesures du RIN dépendra de la stabilité des résultats à ce chapitre.

Il est préférable qu'un seul professionnel de la santé assure le suivi de vos tests sanguins et de la dose d'anticoagulant. Il peut s'agir d'un médecin, d'une infirmière clinicienne ou d'un pharmacien clinicien.

EST-IL POSSIBLE QUE LES RÉSULTATS DE MES TESTS SANGUINS VARIENT DE TEMPS À AUTRE?

Oui. La valeur de RIN ne sera pas nécessairement la même chaque fois. C'est pourquoi il est nécessaire de subir le test tant et aussi longtemps que vous prendrez de la warfarine. Au début, la dose de warfarine peut être modifiée pendant la période où le professionnel de la santé tente de trouver celle qui vous convient. Même une fois que la dose optimale aura été établie, bien des facteurs peuvent affecter les résultats de la mesure du RIN. Assurez-vous d'informer votre professionnel de la santé des situations suivantes :

- Nouvelle maladie
- Prise de nouveaux médicaments ou produits à base d'herbes médicinales
- Arrêt de la prise de certains médicaments
- Dose de warfarine oubliée
- Changements majeurs dans votre alimentation ou votre degré d'activité
- Plus de 2 consommations d'alcool par jour

Oublier de prendre la warfarine aura également un effet sur la valeur du RIN. Il est important d'informer votre professionnel de la santé des doses oubliées.

Que faire si j'oublie de prendre une dose de warfarine?

La warfarine exerce un effet assez prolongé, de sorte qu'il n'y aura pas de graves conséquences si vous prenez votre dose plus tard. Si vous oubliez de prendre une dose à l'heure prévue, prenez-la lorsque vous vous en souviendrez plus tard au cours de la journée. Si vous ne vous en rendez compte que le lendemain, il n'est pas dangereux de prendre en même temps la dose de la veille et la dose de la journée en cours. Vous pouvez prendre 2 doses cette journée-la seulement. Si vous oubliez de prendre la warfarine deux jours de suite ou plus, NE prenez PAS toutes ces doses manquées en même temps. Appelez immédiatement votre professionnel de la santé pour obtenir des directives.

Puis-je prendre d'autres médicaments pendant un traitement par la warfarine?

De nombreux médicaments interagissent avec la warfarine et en augmentent ou en diminuent l'effet. Cette interaction peut être dangereuse; **toutefois, la plupart des médicaments peuvent être pris sans risque en même temps que la warfarine à condition que des mesures additionnelles du RIN soient effectuées dans la semaine qui suit le début du traitement par le nouveau médicament.** Il est important d'informer votre professionnel de la santé de tous les médicaments prescrits et non prescrits ainsi que de tous les produits naturels ou à base d'herbes médicinales que vous prenez AVANT de commencer le traitement par la warfarine.

Une fois que vous avez commencé à prendre de la warfarine, il est également important de vous informer auprès de votre médecin, de votre pharmacien ou de votre clinique avant d'entreprendre tout NOUVEAU traitement ou d'arrêter de prendre des médicaments. Il est généralement conseillé de subir un test de mesure du RIN 4 ou 5 jours après avoir commencé à prendre un médicament qui pourrait interagir avec la warfarine.

Voici certains des médicaments les plus susceptibles d'augmenter l'effet de la warfarine :

- Certains antibiotiques
- Fortes doses d'acétaminophène (Tylenol®)
- Amiodarone (Cordarone®)
- Fortes doses d'anti-inflammatoires
- Acide acétylsalicylique (aspirine)

N'oubliez pas de vous renseigner auprès de votre médecin ou de votre pharmacien parce qu'il y a beaucoup d'autres médicaments qui peuvent interagir avec la warfarine.

Vous ne devriez pas prendre d'aspirine (ni de médicaments qui en contiennent) à moins que votre médecin ne vous donne une raison précise pour laquelle vous devez prendre à la fois de l'aspirine et de la warfarine.

Que faire si j'ai un mal de tête ou un rhume?

Il est préférable que vous consultiez votre médecin, votre pharmacien ou votre clinique

AVANT de commencer à prendre tout nouveau médicament, y compris des médicaments en vente libre. Toutefois, vous pouvez généralement prendre 1 ou 2 comprimés d'acétaminophène (Tylenol®) ou d'ibuprofène (Advil®, Motrin®) sans risque. Si vous avez besoin d'un traitement plus long ou de doses plus élevées de ces médicaments, vous devriez appeler votre médecin, votre pharmacien ou votre clinique. À l'heure actuelle, on en sait très peu sur les effets des produits à base d'herbes médicinales sur les anticoagulants oraux. Ces produits devraient donc être traités comme n'importe quel autre médicament. Ainsi, une mesure du RIN devrait être effectuée 4 ou 5 jours après le début de la prise d'un produit à base d'herbes médicinales. Il vaut mieux consulter votre professionnel de la santé avant de commencer à prendre l'un de ces produits.

Que faire si je me coupe ou me blesse?

En général, les petites coupures ou éraflures cessent de saigner après application d'une pression directe sur la coupure. Appelez immédiatement votre médecin si vous avez fait une chute grave ou si vous avez reçu un coup à la tête. Vous pourriez devoir être examiné par votre médecin ou à l'urgence d'un hôpital.

Qu'en est-il de la warfarine et de la grossesse?

Vous ne devez pas prendre de warfarine si vous êtes enceinte parce que les anticoagulants oraux peuvent provoquer des malformations congénitales et faire du tort à l'enfant à naître. Il est préférable d'éviter de devenir enceinte lorsque l'on prend de la warfarine. S'il y a un risque de grossesse pendant le traitement par warfarine, vous devriez parler avec votre médecin des méthodes contraceptives fiables.

Si vous pensez être enceinte pendant que vous prenez de la warfarine, cessez immédiatement et communiquez avec votre médecin. Si un traitement anticoagulant s'avère nécessaire durant la grossesse, votre médecin peut vous faire passer à l'administration d'héparine injectable.

Bien que la warfarine passe dans le lait maternel, la quantité est trop faible pour avoir des effets sur l'enfant. Par conséquent, allaiter tout en prenant de la warfarine ne comporte généralement aucun danger.

Puis-je voyager si je prends de la warfarine?

Le traitement par un anticoagulant oral ne devrait perturber aucun projet de voyage. Toutefois, vous devrez avertir votre professionnel de la santé si vous ne pensez pas être de retour au moment du prochain test pour le RIN. Selon la durée de votre absence, il est possible que vous deviez subir un test avant votre départ ou durant le voyage. Il vaut mieux en parler avec votre professionnel de la santé avant votre départ plutôt que rendu à destination étant donné que vous devrez alors payer des frais pour ce service. Assurez-vous d'apporter une provision suffisante de comprimés pour toute la durée de votre voyage.

Puis-je pratiquer des sports ou des activités physiques?

Les patients qui prennent de la warfarine peuvent pratiquer la plupart des sports. Avant de vous adonner à un nouveau sport ou à une nouvelle activité, il serait bon d'en discuter avec votre professionnel de la santé. Cette précaution est particulièrement importante si l'activité comporte un risque de chute ou de blessure. Un équipement de protection

adéquat est recommandé pour tous les sports. Si vous jouez au squash ou au racquetball, vous devriez porter des lunettes protectrices. Pour le vélo, le hockey, le patin à roues alignées et le ski alpin, le casque est fortement recommandé.

Que devrais-je surveiller pendant le traitement par la warfarine?

La principale complication du traitement est l'hémorragie. Les personnes qui prennent de la warfarine ont souvent plus d'ecchymoses (« bleus ») que la normale. Il est possible également que l'écoulement de sang d'une coupure ou un saignement de nez mettent un peu plus de temps à s'arrêter; cela est normal. Un saignement anormal peut se produire n'importe où dans le corps. Voici une liste de signes d'hémorragie. Si vous constatez l'une de ces situations, informez-en tout de suite votre médecin. Selon le symptôme que vous présentez, vous devrez peut-être voir votre professionnel de la santé ou vous rendre à l'urgence.

- Maux de tête intenses ou prolongés
- Survenue soudaine d'étourdissements, de faiblesse, de difficultés à respirer ou de douleurs thoraciques
- Ecchymoses ou gonflements sensibles inexplicables
- Vomissements de sang
- Nouveau gonflement ou douleur intense au niveau de l'abdomen
- Selles noires ou contenant du sang
- Présence de sang dans l'urine
- Maux de dos intenses et prolongés, en particulier s'il s'agit d'un nouveau problème
- Saignements de nez persistants qui ne répondent pas au pincement du nez pendant au moins 10 minutes
- Expectoration de sang
- Saignement abondant des gencives au brossage des dents, en particulier s'il s'agit d'un nouveau problème
- Saignement prolongé de petites coupures
- Écoulement menstruel très abondant (au moins le double de la normale). La plupart des femmes qui prennent de la warfarine ne constatent pas d'augmentation de l'écoulement de sang au cours de leurs règles.

Une hémorragie (ou la présomption d'une hémorragie) est généralement une urgence qui doit être prise en charge le jour même. Vous devriez avertir immédiatement votre médecin ou vous rendre à l'urgence d'un hôpital.

Les patients plus âgés sont plus sensibles aux effets anticoagulants de la warfarine et, par

conséquent, plus susceptibles de subir des complications hémorragiques.

Mis à part le risque d'hémorragie, la warfarine a très peu d'effets secondaires. Si vous pensez que ce médicament provoque des effets secondaires, parlez-en avec votre médecin ou votre pharmacien.

QUELS SONT LES EFFETS DES HABITUDES DE VIE ET DE L'ALIMENTATION SUR LE TRAITEMENT PAR LA WARFARINE?

Activités physiques

Les patients qui prennent des anticoagulants oraux devraient continuer de pratiquer leurs activités physiques habituelles et sont libres d'en entreprendre d'autres. Toutefois, vous devriez probablement éviter les sports de contact et les activités où les blessures sont monnaie courante.

Alimentation

Il est important de s'alimenter sainement. Certains aliments contiennent de la **vitamine K**, une substance qui a tendance à agir à l'encontre de la warfarine. En grande quantité, la vitamine K peut renverser les effets anticoagulants de la warfarine. Les aliments qui contiennent de la vitamine K comprennent les légumes vert foncé tels que les épinards, le brocoli, les choux de Bruxelles, les asperges, les divers types de laitue et le chou. Ces aliments font partie des meilleurs choix santé et vous ne devriez **pas** éviter d'en manger. Toutefois, vous devriez essayer d'en consommer des quantités relativement semblables chaque semaine. Si vous prévoyez apporter des changements majeurs à votre alimentation, discutez-en d'abord avec votre professionnel de la santé. De plus, si vous êtes incapable de manger pendant plusieurs jours, parlez-en à votre professionnel de la santé.

Alcool

La warfarine et l'alcool sont dégradés dans le foie par le même mécanisme. L'alcool peut influencer la valeur du RIN et perturber les effets de la warfarine. Les patients qui prennent de la warfarine peuvent prendre sans danger une ou deux consommations d'alcool (une bière, un verre de vin, une consommation de spiritueux) par jour. De plus grandes quantités peuvent provoquer une hausse trop importante du RIN et augmenter le risque d'hémorragie. NE faites PAS une consommation excessive d'alcool en une seule fois.

CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR SUR LE PROBLÈME DE SANTÉ POUR LEQUEL VOUS DEVEZ PRENDRE DES ANTICOAGULANTS ORAUX

La warfarine est prescrite pour un certain nombre de problèmes de santé qui exposent les gens au risque de formation de caillots sanguins anormaux. Si vous n'êtes pas certain de la raison pour laquelle vous prenez de la warfarine, demandez-le à votre médecin ou à votre professionnel de la santé lors de votre prochain rendez-vous.

FIBRILLATION AURICULAIRE

La fibrillation auriculaire (FA) est une maladie cardiaque très fréquente. La FA produit des

battements cardiaques irréguliers et souvent rapides. C'est l'une des causes les plus fréquentes d'accident vasculaire cérébral. La FA entraîne l'arrêt du sang dans le cœur, ce qui peut mener à la formation de caillots. Ces caillots peuvent se détacher. S'ils se rendent jusqu'au cerveau, ils peuvent y bloquer des artères et provoquer un accident vasculaire cérébral.

La FA est très souvent provoquée par l'hypertension. Une angine de poitrine, des crises cardiaques antérieures, une hyperactivité de la thyroïde et des maladies pulmonaires peuvent également être en cause. Un grand nombre de patients souffrent de FA sans présenter de signes évidents de maladie cardiaque. Les symptômes les plus fréquents sont la survenue soudaine de battements de cœur plus forts ou plus rapides ou de palpitations. Vous pourriez également ressentir de la douleur, un serrement ou une pression thoracique, de l'essoufflement, des étourdissements et de la fatigue. Certains patients ne ressentent aucun symptôme.

Le traitement comprend souvent un médicament pour maîtriser le rythme cardiaque et des anticoagulants, tels que la warfarine, pour réduire le risque d'accident vasculaire cérébral.

VALVULES CARDIAQUES ARTIFICIELLES

Lorsqu'une valvule cardiaque est atteinte par la maladie, il peut être nécessaire de la remplacer par une valvule cardiaque artificielle. Comme ces valvules artificielles contiennent des matériaux étrangers au corps, des caillots peuvent se former à leur surface.

Deux choses peuvent se produire lorsqu'un caillot se forme sur une valvule artificielle. Premièrement, le caillot peut demeurer sur la valvule et restreindre le passage du sang. Plus fréquemment, le caillot se détache de la valvule et provoque un accident vasculaire cérébral ou un autre grave accident. Le traitement anticoagulant par la warfarine ou par la warfarine plus une petite quantité d'aspirine est très efficace pour prévenir la formation de caillots sur les valvules et les accidents vasculaires cérébraux.

THROMBOSE VEINEUSE PROFONDE ET EMBOLIE PULMONAIRE

Thrombose veineuse profonde (TVP) est le terme employé pour désigner la formation de caillots sanguins dans les veines profondes des jambes. Il arrive moins fréquemment que des caillots se forment dans d'autres veines profondes du corps. Ces caillots peuvent demeurer dans les veines profondes ou se détacher et se rendre jusqu'aux poumons. C'est ce qu'on appelle une embolie pulmonaire (EP).

La TVP peut être provoquée par un ou plusieurs des facteurs suivants : une intervention chirurgicale, une blessure aux jambes ou à une autre partie du corps, un cancer, une maladie aiguë, une grossesse, la prise d'oestrogènes (pilule contraceptive ou hormonothérapie substitutive) un certain nombre d'anomalies sanguines. Les symptômes de la TVP comprennent des douleurs et/ou un gonflement au niveau d'une jambe. L'embolie pulmonaire peut entraîner de l'essoufflement, une vive douleur thoracique, l'expectoration de sang ou un évanouissement.

Des anticoagulants sont presque toujours administrés pour le traitement de la TVP et de

l'EP. On commence généralement par un anticoagulant tel que l'héparine ou une héparine de faible poids moléculaire pendant les 5 à 7 premiers jours. Cette étape peut chevaucher le traitement subséquent par la warfarine. Cette démarche met fin à la formation anormale de caillots sanguins et prévient d'autres événements de même nature. Chez certains patients, le traitement anticoagulant est poursuivi pendant 3 à 6 mois. Chez d'autres, le risque de formation de caillots persiste et le traitement est parfois poursuivi indéfiniment.

CRISE CARDIAQUE (INFARCTUS DU MYOCARDE)

L'infarctus du myocarde (IM), plus communément appelé « crise cardiaque », survient généralement lorsqu'un caillot se forme dans une artère coronaire et empêche le sang et l'oxygène de se rendre jusqu'au muscle cardiaque. La plupart de ces caillots se forment là où les artères ont rétréci en raison de la présence de dépôts gras dans la paroi artérielle.

Le symptôme le plus connu de l'IM est une douleur thoracique qui se propage au bras gauche ou à la mâchoire ou au cou. La plupart des patients victimes d'une crise cardiaque se rétablissent, mais demeurent à risque d'en subir d'autres. D'autres caillots peuvent se former dans la même artère coronaire ou dans une autre. Des caillots peuvent également se former à l'intérieur d'un cœur endommagé, se détacher et provoquer un accident vasculaire cérébral.

Le risque de voir un autre caillot se former dans une artère coronaire peut persister pendant des mois, voire des années après le premier épisode. Le risque d'accident vasculaire cérébral s'atténue généralement après environ 3 mois. Des anticoagulants tels que la warfarine sont parfois utilisés pour prévenir l'apparition d'autres caillots après un IM.

INSUFFISANCE CARDIAQUE

Les ventricules, c'est-à-dire les 2 cavités inférieures de votre cœur servent à pomper le sang dans votre organisme. S'ils ne pompent pas aussi bien qu'ils le devraient, le débit sanguin dans les ventricules pourraient être insuffisant, ce qui favoriserait la formation d'un caillot. Ce caillot pourrait être expulsé de votre cœur et aller se loger dans votre cerveau, causant un accident vasculaire cérébral.

QUE FAUT-IL FAIRE ET NE PAS FAIRE LORSQUE L'ON PREND DE LA WARFARINE?

VOICI UNE LISTE DES CHOSES À RETENIR

CE QU'IL FAUT FAIRE

· **Prenez la warfarine en suivant exactement les directives de votre professionnel de la santé.**

- **Faites analyser votre sang lorsque vous êtes censé le faire.**
- **Utilisez un calendrier pour noter toutes les doses de warfarine que vous avez prises et chaque résultat de la mesure de votre RIN.**
- **Informez votre professionnel de la santé de tous les autres médicaments que vous prenez. De plus, AVANT de commencer, d'arrêter ou de modifier un traitement par un médicament, un supplément ou un produit à base d'herbes médicinales, parlez-en à votre professionnel de la santé.**
- **Maintenez une certaine constance dans vos habitudes alimentaires et vos activités quotidiennes. Des changements soudains à ce chapitre peuvent avoir des effets sur votre RIN.**
- **Consommez des aliments contenant de la vitamine K tels que des légumes verts.**
- **Avertissez votre professionnel de la santé lorsque vous êtes malade ou que vous vous blessez ou encore si vous avez des saignements plus importants que vous vous y attendiez.**
- **Gardez la warfarine (et tous les autres médicaments) hors de portée des enfants.**
- **Informez votre médecin si vous êtes enceinte ou si prévoyez le devenir.**
- **Informez tous les médecins, dentistes et pharmaciens qui s'occupent de vous que vous prenez de la warfarine.**
- **Renouvelez votre ordonnance AVANT de manquer de warfarine.**
- **Souvenez-vous de prendre votre warfarine (et vos autres médicaments) lorsque vous voyagez.**
- **Envisagez de porter un bracelet Medic Alert ou une carte dans votre portefeuille qui indique que vous prenez un anticoagulant oral.**

CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE

- **NE prenez PAS de warfarine si vous êtes enceinte ou si prévoyez le devenir sans en parler avec votre médecin.**
- **NE changez PAS la dose de warfarine de votre propre chef.**
- **NE cessez PAS de prendre la warfarine de votre propre chef, même si vous vous sentez bien.**
- **NE commencez PAS et N'arrêtez PAS de prendre d'autres médicaments sans en parler d'abord avec votre professionnel de la santé.**
- **N'apportez PAS de changements importants à votre alimentation, à vos**

habitudes ou à vos activités sans en parler d'abord avec votre professionnel de la santé.

- **NE participez à AUCUN sport de contact qui pourrait provoquer des saignements ou des ecchymoses.**

- **NE prenez PAS trop d'alcool. La prise de 1 à 2 consommations par jour est généralement sans danger à moins que l'on ne vous ait dit de ne pas boire d'alcool. NE FAITES JAMAIS UNE CONSOMMATION EXCESSIVE D'ALCOOL EN UNE SEULE FOIS.**

CE QUE VOUS DEVEZ SIGNALER :

- Toute chute ou blessure à la tête ou au dos
- Fièvre ou frissons d'une durée supérieure à 2 jours
- Vomissements ou diarrhée d'une durée de plus de 2 jours
- Vomissements de sang, sang dans les selles, sang dans les urines. Également, saignements de nez qui ne s'arrêtent pas après 10 minutes de pression ferme ininterrompue, apparition spontanée d'ecchymoses de grandes dimensions ou multiples.
- Tout changement important de votre état de santé

SI VOUS SOUHAITEZ RECEVOIR DE L'INFORMATION PRATIQUE SUR LA WARFARINE (COUMADIN®) DANS UNE AUTRE LANGUE QUE L'ANGLAIS OU LE FRANÇAIS, FAITES-EN LA DEMANDE À VOTRE MÉDECIN OU À VOTRE PHARMACIEN OU COMMUNIQUEZ AVEC LES SERVICES D'INFORMATION MÉDICALE DE LA COMPAGNIE QUI FABRIQUE VOTRE MARQUE DE WARFARINE.