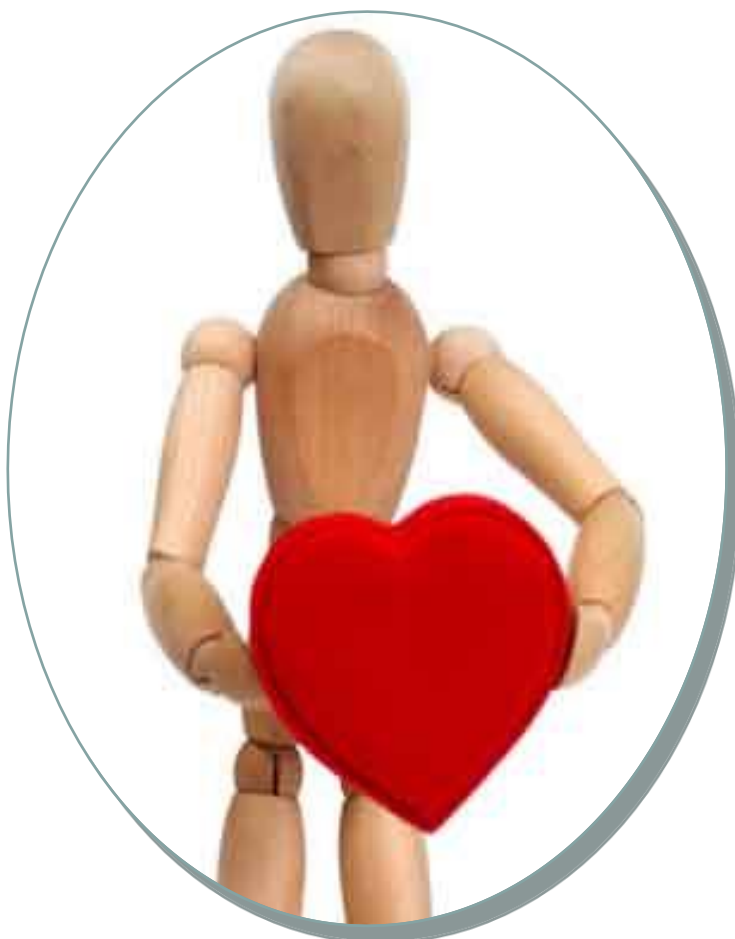




UNIDADE DE SAÚDE FAMILIAR

S. JULIÃO

HIPOCOAGULAÇÃO
GUIA DE ORIENTAÇÃO



SOBRE A HIPOCOAGULAÇÃO

O QUE É A COAGULAÇÃO?

A coagulação é um mecanismo que o nosso corpo tem para evitar que sangremos demasiado ou, pelo contrário, evitar que se formem coágulos no interior dos nossos vasos sanguíneos.



O QUE É UM ANTICOAGULANTE?

É um medicamento (como por exemplo o Varfine ou o Sintrom) que previne a formação desses coágulos.

O QUE É O INR?

O INR (Rácio Internacional Normalizado) é a forma de medição do tempo de coagulação, permitindo assim saber se o valor se encontra dentro dos parâmetros considerados corretos. Cada pessoa tem o seu intervalo, que depende de vários fatores: a doença, a medicação, entre outros.



CUIDADOS A TER COM A MEDICAÇÃO

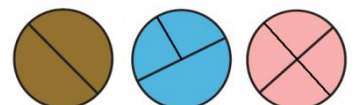
HORÁRIO DA MEDICAÇÃO

- De preferência, 30 minutos antes da hora do jantar;
- No caso de se esquecer de tomar a esta hora, poderá tomá-la ainda no próprio dia;
- No caso de só se lembrar no dia seguinte, não a deve tomar. Registe o esquecimento.



QUAL É A DOSE DA MEDICAÇÃO?

- A avaliação do INR é realizada pelo seu enfermeiro de família, na Unidade de Saúde Familiar de S. Julião e saberá o resultado (dado pelo coagulómetro) no mesmo momento;
- Ser-lhe-á entregue uma folha com o esquema da quantidade de medicamento a ser tomado a cada dia da semana;
- A cada avaliação é marcada uma nova data para a próxima determinação do INR.



OUTROS MEDICAMENTOS?

- Alguns medicamentos podem alterar o valor do INR, por isso não tome medicamentos sem o conhecimento do seu médico ou enfermeiro;
- Caso inicie um novo medicamento deve informar o médico de que está a tomar anticoagulantes orais;
- Antibióticos e anti-inflamatórios são alguns dos medicamentos que podem alterar o valor do INR. Cerca de 4 dias após início deverá contactar o seu enfermeiro para agendar nova avaliação;
- **Não se automedique!**



CUIDADOS A TER COM O CORPO

Independentemente da condição de saúde de qualquer pessoa, cuidar do nosso corpo é essencial para a nossa saúde. Contudo, as pessoas com alterações na coagulação do sangue necessitam de alguns cuidados especiais, visto que estão mais sujeitos a pequenas perdas de sangue ou hemorragias.

HIGIENE

- Utilizar escovas de dentes com cerdas mais macias (para diminuir o risco de fazer feridas nas gengivas);
- Se for homem utilize uma máquina de barbear e não uma lâmina.

MULHERES EM IDADE PARA ENGRAVIDAR

- Será necessário um aconselhamento com o seu médico de família ou ginecologista sobre o método contraceptivo a adoptar;
- Se pensa em engravidar, aconselhe-se antes com o seu médico ou enfermeiro de família.

PERDAS DE SANGUE

- No caso de, no seu dia-a-dia, fizer um corte na pele, deverá lavar a ferida com água corrente e fazer compressão no local;
- Esteja atento à presença de sangue na urina ou fezes. Contacte o seu médico, enfermeiro de família ou serviço de urgência hospitalar;
- Poderá, por vezes, perder sangue pelo nariz. Coloque uma compressa na narina que está a sangrar. Procure assistência apenas se a perda



de sangue for intensa e continuada

OUTROS CUIDADOS

- Podem surgir mais hematomas (nódoas negras) do que o habitual no seu corpo. Contudo, se aparecerem em grande número ou tamanho, recorra ao seu médico ou enfermeiro de família;
- No caso de quedas ou traumatismos, por uma questão de segurança, contacte o seu médico ou enfermeiro de família, ou então recorra à urgência no Hospital de S. Francisco Xavier.

CUIDADOS A TER COM A ALIMENTAÇÃO

Existem alguns alimentos que alteram o resultado do INR, visto que são ricos em vitamina K, que é uma vitamina que aumenta a coagulação do sangue.

Deve manter a sua alimentação habitual, com o fim de ajustar a medicação.



EXEMPLOS DE ALIMENTOS RICOS EM VITAMINA K

HORTÍCOLAS

- Espargos;
- Alface;
- Hortelã;
- Brócolos;
- Mostarda;
- Couve e couve-flor (folhas e talos);
- Espinafres;
- Repolho;
- Cebolinho;
- Folha do nabo;
- Agrião;
- Rúcula;
- Salsa;

- Pepino com casca;
- Tomate verde.

CARNES E OVOS

- Fígado de boi, porco ou de frango;
- Gema de ovo.

LEGUMINOSAS

- Grão-de-bico;
- Lentilhas;
- Ervilhas verdes.



OUTROS ALIMENTOS

- Chás de folha verde;
- Algas marinhas;
- Óleo de soja ou de semente de algodão.

ÁLCOOL

- O álcool diminui a coagulação do sangue;
- Se tiver por hábito beber um copo de vinho à refeição, poderá mantê-lo. No entanto, evite excessos.



REALIZADO POR:

HUGO REIS, ESEL, 2011