



## VOTRE CARNET DE SUIVI DE TRAITEMENT PAR ANTI VITAMINE K



Le cahier d'information et du suivi du traitement  
anticoagulant par Anti Vitamine K



## Comment prendre votre traitement par AVK ?

**Le médicament doit être pris chaque jour à la même heure.**

Le médicament AVK est pris en une seule fois, de préférence le soir.

**En cas d'oubli**, vous pouvez prendre la dose oubliée dans un délai de **8 heures** après l'heure habituelle de la prise. Passé ce délai, il est préférable de « sauter » cette prise et de prendre la suivante à l'heure habituelle, le lendemain. Il ne faut surtout pas prendre de dose double pour compenser la dose manquée.

Il faut noter l'oubli dans votre carnet et prévenir éventuellement votre médecin et éventuellement le laboratoire s'il l'oubli survient peu de temps avant la prise de sang.



## Le traitement de votre maladie nécessite la prise d'un médicament anticoagulant.

Un traitement anti vitamine K (AVK) est un traitement **anticoagulant**.

Les médicaments AVK utilisés en France sont Coumadine® (*warfarine*), Préviscan® (*fluindione*), Sintrom® ou le MiniSintrom® (*acénocoumarol*).

Ces médicaments « fluidifient » votre sang afin d'empêcher la formation de caillots (thrombose), permettre de dissoudre ces caillots, s'ils existent déjà et empêcher leur migration dans les vaisseaux (embolie).

L'AVK agit en s'opposant à l'action de la vitamine K. Il est prescrit dans certaines situations suivantes comme la phlébite, l'embolie pulmonaire, les troubles du rythme cardiaque, certains infarctus du myocarde ou si vous êtes porteur d'une valve cardiaque artificielle.

Ce carnet est destiné au patient, il sera également utile aux professionnels de santé qui vous suivent.

## Mieux comprendre votre traitement par anti vitamine K

### Comment commencer un traitement par AVK ?

Le traitement débute en général par des injections d'héparine, le temps que le traitement par AVK soit équilibré.

### Comment surveiller votre traitement par AVK ?

L'effet anticoagulant des AVK est retardé de 2 à 5 jours après la première dose, ils agissent encore quelques jours après l'arrêt du traitement.

L'effet anticoagulant des AVK est évalué par une prise de sang : **INR**. L'INR évalue l'action de l'AVK sur la fluidité du sang. Cet examen est indispensable. La dose de traitement par AVK est différente pour chaque patient, elle est déterminée et adaptée en fonction de l'INR.

En début de traitement, des contrôles d'INR sont effectués jusqu'à ce que celui-ci atteigne la valeur souhaitée appelé **INR cible** et qu'il reste stable. Cet INR cible peut varier dans une fourchette acceptable qui vous sera donné par votre médecin. **Elle est spécifique à votre cas.** Vous devez connaître ces valeurs car :

- Si votre INR dépasse la valeur haute, il y a un risque de saignement important.

- Si votre INR est en dessous de la valeur basse, il existe un risque de formation de caillots.

Une fois l'INR cible atteint, les contrôles seront espacés progressivement, mais réalisé au minimum une fois par mois.

Des circonstances particulières comme la prise d'autres médicaments peuvent provoquer un déséquilibre du traitement anticoagulant. Des contrôles supplémentaires de l'INR seront alors nécessaires afin d'adapter la dose.

### **Vous devez prévenir immédiatement votre médecin :**

- ➔ En cas d'INR en dehors de la zone thérapeutique (au-dessus ou en dessous de la fourchette)
- ➔ En cas d'apparition de saignement, même minime
- ➔ En cas de signes pouvant évoquer un saignement interne

## Tableau récapitulatif pour l'adaptation d'un traitement

INR	Adapter la dose	Contrôler l'INR à...	Commentaires
INR < .....	Augmenter la dose de .....	.... jours	
... < INR ...	Pas de changement de dose	30 jours	
INR > .....	Diminuer la dose de .....	..... jours	
INR > .....	Sauter .... prise(s) et diminuer la dose de .....	..... jours	Avertir votre médecin et surveiller les signes de saignement
INR > ....	Sauter ... prises	48 heures	Avertir votre médecin et surveiller les signes de saignement

La dose de Préviscan® et de Sintrom® s'adapte par 1/4 de comprimé. Il existe 2 dosages de comprimés de Coumadine® : 5 mg et 2 mg, chaque comprimé est sécable en 2. La dose s'adapte par des variations de 1 mg.

## Quels sont les risques d'un traitement par AVK ?

Le principal risque des traitements AVK est le **risque de saignements** (hémorragie). Il est lié à l'action même du médicament ; il faut donc être vigilant.

Une hémorragie doit être suspectée dans les circonstances suivantes :

- **INR supérieur à la valeur haute** fixée par le médecin
- **Apparition de saignements**, même s'ils semblent mineurs : Saignements des gencives, du nez ou et rouge, Présence de sang dans les urines, règles anormalement abondantes, apparition de « bleus » (hématome), présence de sang rouge dans les selles ou selles noires, vomissements ou crachats sanglants, saignement qui ne s'arrête pas.
- **Apparition de signes pouvant évoquer un saignement interne, non visible** : fatigue inhabituelle, essoufflement anormal, pâleur inhabituelle, maux de tête ne cédant pas au traitement, malaise inexpliqué.

**Dans toutes ces situations, vous devez contacter rapidement votre médecin.**

Toute modification de dose doit être décidée avec votre médecin si possible celui qui suit votre traitement.

**En déplacement :** emportez votre ordonnance, votre traitement en quantité suffisante, et votre carnet de suivi. Certains AVK ne sont pas commercialisés ailleurs qu'en France. En cas de voyage avec décalage horaire, demander conseil à votre médecin.

Conservez les comprimés dans leur emballage d'origine et remplacez les fractions de comprimés non utilisés immédiatement après leur découpe. Ceci pour éviter toute confusion avec d'autres médicaments ayant un aspect similaire ou la prise accidentelle par un enfant.



### **Cas particulier pour la grossesse.**

En cas de prise pendant la grossesse, ce médicament peut nuire à l'enfant à naître.

Les AVK ne doivent jamais être utilisés pendant la grossesse sauf cas très particulier. Si vous êtes une femme en âge de procréer, vous devez utiliser une contraception efficace pendant le traitement et prévenir votre médecin si vous souhaitez être enceinte ou penser l'être.

#### **L'allaitement :**

L'allaitement est contre-indiqué pendant un traitement par fluidione.

**Par contre l'allaitement est possible pendant un traitement par warfarine et acénocoumarol en raison de très faibles passages dans le lait maternel.**

# EN RESUME

1. **Respectez la dose** du médicament qui vous est prescrite et **les heures** de prise.
2. N'oubliez pas de faire pratiquer des **contrôles d'INR**.
3. **Signalez** que vous prenez un traitement par AVK à tous les professionnels de santé que vous consultez.
4. Si vous présentez un **saignement**, contactez rapidement votre médecin ou allez aux urgences les plus proches.
5. **Remplissez votre carnet** de traitement à chaque INR. Noter tout incident et pensez à l'apporter à chaque consultation
6. Ayez une **alimentation équilibrée** et ne consommez de l'alcool que modérément.
7. Prenez **l'avis de votre médecin** avant toute prise de nouveau médicament, injection, extraction dentaire, soins de pédicure, chirurgie et projet de voyage.

## Pas d'aliments interdits, respecter l'équilibre alimentaire pour tous

Votre santé passe par l'assiette, équilibrer et structurer vos assiettes. A chaque repas votre part de légumes verts et/ou crudités doit être présente et représenter 50% de votre assiette.

Limitier les produits transformés, riche en sel, acides gras saturés et sucre !









