plaquette phamacie3_Mise en page 1 05/06/13 10:40 Page1

Quelques règles essentielles à retenir !

- **Respectez la dose** d'AVK prescrite ainsi que **l'heure de prise.**
- **N'arrêtez ou ne modifiez jamais** votre traitement sans l'accord préalable de votre médecin.
- Pratiquez régulièrement les **contrôles de l'INR,** et remplissez votre **carnet de suivi.**
- **Signalez** que vous prenez un traitement par AVK à tout professionnel de santé, et portez toujours sur vous la carte mentionnant que vous êtes sous AVK.
- Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien **avant de prendre tout autre médicament** (y compris à base de plantes).
- Soyez attentif à votre alimentation et évitez de consommer de **l'alcool.**
- **En cas de saignements** même mineurs, contactez rapidement votre médecin.
- **Evitez les sports violents** et les activités professionnelles exposant à des chutes ou des traumatismes.
- Avant un projet de **grossesse,** parlez-en à votre médecin.
- **En déplacement,** pensez à emporter votre ordonnance, votre traitement en quantité suffisante, ainsi que votre carnet de suivi.

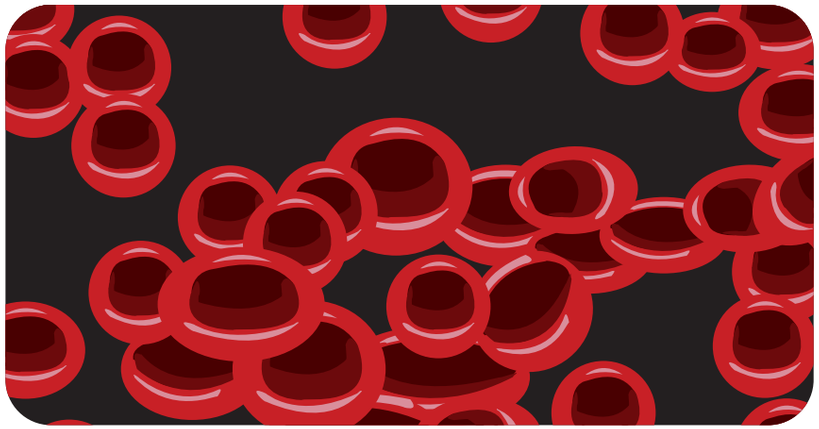
*Pour vous procurer un **carnet de suivi AVK** : demandez à votre pharmacien ou à votre médecin.*

AP-HM – Réalisation SCQJP – Validation COSEPS – Juin 2013

LE MÉDICAMENT ET VOUS

3

Je m'implique dans mon traitement par les antivitamines K (AVK)



Un médicament **SOIGNE** s'il est pris correctement

MAIS

Il peut être **DANGEREUX** s'il n'est pas pris avec précaution.

Assistance Publique
Hôpitaux de Marseille

VOUS ÊTES UN ACTEUR DU CIRCUIT DU MÉDICAMENT

Un AVK, c'est quoi ?

Un antivitamine K (AVK) est un anticoagulant, c'est-à-dire un médicament qui ralentit la coagulation. Il s'oppose à l'action de la vitamine K qui favorise la coagulation sanguine.

Il va « fluidifier » votre sang pour empêcher ou limiter la formation de caillots pouvant obstruer un vaisseau sanguin.

Les AVK disponibles :

Acénocoumarol :

SINTROM® 4mg :

MINISINTROM® 1mg :

Warfarine :

COUMADINE® 2mg :

COUMADINE® 5mg :

Fluindione :

PREVISCAN® 20mg :

Prise

- Par voie orale, en général le soir,
- Pendant 1 à plusieurs mois, voire toute la vie pour certaines maladies.

Que faire en cas d'oubli de prise ?

- Oubli < à 8h : prendre son médicament
- Oubli > à 8h : sauter la prise, et attendre le lendemain pour prendre la dose suivante à l'heure habituelle de prise

- Ne JAMAIS prendre 2 fois la dose prescrite pour rattraper une prise oubliée
- Signaler et noter chaque oubli dans son carnet de suivi.

Surveillance de votre traitement

A chaque début de traitement :

Le médecin recherche la dose d'AVK adaptée pour obtenir la « fluidité » appropriée du sang. Ceci se mesure par l'INR.

Qu'appelle-t-on l'INR ?

L'INR *(International Normalized Ratio)* est un examen de laboratoire réalisé à partir d'une prise de sang.
Il est indispensable, car il permet d'adapter au mieux la posologie de votre médicament pour un traitement par AVK efficace et un risque minoré de saignements ou de caillots.
INR cible = 2 à 5 suivant les pathologies
L'INR « cible » dépend de la maladie pour laquelle le traitement vous est prescrit.
Il vous est spécifique.

Sang pas assez fluide = risque de **caillots** **< INR cible <** Sang trop fluide = risque de **saignements**

Une fois le traitement équilibré :

Contrôle de l'INR au moins 1 fois/mois et à chaque changement de dose.

AVK et Interactions

De nombreux facteurs (aliments, prise d'autres médicaments...) peuvent déséquilibrer votre traitement, ce qui modifiera la valeur de votre INR.
Signalez à votre médecin tout médicament que vous prenez.
Demandez à votre médecin ou pharmacien la liste des aliments et médicaments à éviter (quelques exemples ci-dessous)

Alimentation

Attention aux aliments riches en vitamine K : brocolis, laitue, épinard, choux (tous types), certaines huiles (colza, soja, olive)...Ils diminuent l'efficacité des AVK (risque de caillots).

Evitez une consommation trop régulière de ces aliments.

Médicaments à éviter (entre autres)

- l'aspirine
- les anti-inflammatoires

(ils augmentent le risque de saignements)

Alcool

Augmente ou diminue l'effet des AVK suivant les cas