

RENSEIGNEMENTS SUR LA **warfarine**



Hôpital général juif
Jewish General Hospital



CETAC

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Ouest
de l'Île-de-Montréal

Québec 



RENSEIGNEMENTS SUR LA WARFARINE



CETAC

L'équipe du Centre d'excellence en thrombose et anticoagulation (CETAC) est composée de professionnels de la santé – des médecins, des infirmières et des pharmaciens – spécialisés dans le traitement de patients atteints de TEV ou d'autres troubles de la coagulation sanguine ou qui prennent des anticoagulants. Nous sommes convaincus que la meilleure façon de gérer votre TEV en toute sécurité passe par un partenariat entre vous et l'équipe du CETAC. Notre objectif est de prévenir autant que possible la TEV, d'offrir aux patients atteints de TEV les meilleurs traitements scientifiquement approuvés, d'assurer une prise en charge sécuritaire du traitement anticoagulant et de fournir aux patients et à leur famille des renseignements sur la TEV. Nous nous engageons aussi à faire avancer la recherche et à élargir nos connaissances dans le domaine des soins et de la prise en charge de la TEV. Si vous souhaitez participer à l'une de nos études sur la TEV ou si vous désirez plus de renseignements concernant les études sur la thrombose à l'Hôpital général juif, veuillez appeler le Bureau de la recherche sur la thrombose au 514 340-8222, poste 24817 ou 23703.

Avertissement

Veuillez noter que les renseignements fournis dans cette brochure ne supplantent pas l'avis médical d'un médecin ou de tout autre fournisseur de soins de santé et ne sont pas censés répondre à des besoins médicaux particuliers. Tous les renseignements fournis dans cette brochure sont fournis seulement à titre d'information et ne constituent pas un avis médical. Ne vous en servez pas pour justifier de ne pas demander ou d'ignorer un avis médical, ou de ne pas vous y conformer. Pour toute question relative aux renseignements inclus dans la présente brochure, vous devriez consulter un médecin. Si vous êtes malade, ou pour toute urgence, vous devriez consulter un médecin ou vous présenter à un service des urgences.

Nos sincères remerciements aux collaborateurs suivants dont l'expertise et le dévouement soutenu ont rendu possible cette brochure :

Jessica Emed, Carla Strulovitch, Alla Muldanzov, Suzette Chung, Ryan Kerzner, Shannon McNamara, Viviane Pananis, Elena Shulikovsky, Diana Taddeo, Patricia Urrico, Felicia Viola, Ksenia Zahkarenko, Dr Mark Blostein, Dre Susan Kahn, Dr Andrew Hirsch et Dre Vicky Tagalakis

TABLE DES MATIÈRES



Introduction	4
La Clinique d'anticoagulation de l'Hôpital général juif.....	4
Qu'est-ce que la warfarine et comment agit-elle?.....	5
Pourquoi prendre de la warfarine?	5
Quel est le mode d'emploi pour prendre de la warfarine?	6
Comment prendre la dose correcte de warfarine?	6
Quel est le mode d'emploi pour la warfarine?	7
Que faire si on oublie une dose?	7
Que faire si on prend une dose supplémentaire?.....	8
Comment savoir si la warfarine agit de façon efficace?.....	8
Quelle est la valeur cible du RIN?.....	8
À quelle fréquence doit-on subir des analyses de sang?.....	9
Que faut-il savoir pour gérer son traitement à la warfarine?.....	10
Quels médicaments peuvent interagir avec la warfarine?.....	10
Quels médicaments peuvent être pris sans danger avec la warfarine?	10
Les changements alimentaires peuvent-ils affecter le traitement à la warfarine?.....	12
Teneur en vitamine K des aliments courants (Tableau).....	13
La consommation d'alcool peut-elle affecter le traitement à la warfarine?	14
Quelles sont les activités à éviter quand on prend de la warfarine?.....	14
Est-il sécuritaire de voyager quand on prend de la warfarine?.....	15
Est-il dangereux de tomber enceinte quand on prend de la warfarine?.....	16
Qui doit-on aviser du fait qu'on prend de la warfarine?.....	16
Qu'arrive-t-il si on doit subir une intervention chirurgicale quand on prend de la warfarine?	17
Quels effets secondaires faut-il surveiller?	18
Que doit-on faire si on saigne?	18
Que faire si on s'inquiète de la possibilité d'un caillot?.....	19
Points clés pour la prise sécuritaire de warfarine.....	20
Exemple de journal de bord	21



On vous a prescrit de la warfarine (aussi connue sous le nom de Coumadin^{MD}), un médicament anticoagulant parfois appelé « fluidifiant sanguin ».

La warfarine se distingue des autres médicaments parce qu'elle nécessite des analyses de sang régulières afin de surveiller son effet sur le sang. La dose à administrer peut varier d'une personne à l'autre et devoir être modifiée au fil du temps en fonction des résultats des analyses.

La warfarine est un médicament qui est affecté par de nombreux autres médicaments, de même que par le régime alimentaire du patient. Cela signifie que vous devrez indiquer quels médicaments vous prenez déjà et signaler tout changement, et surveiller votre alimentation, même s'il n'est généralement pas nécessaire de la modifier. Cette brochure décrit comment la warfarine agit, comment se fera l'ajustement de votre dose et comment prendre ce médicament de façon sûre et efficace.

LA CLINIQUE D'ANTICOAGULATION DE L'HÔPITAL GÉNÉRAL JUIF

L'équipe de la Clinique d'anticoagulation, – des médecins, des infirmières et des techniciens en phlébotomie (prise de sang) – est spécialisée dans la prise en charge du traitement à la warfarine et vous indiquera quand il faut procéder à une analyse sanguine, vous informera des résultats et ajustera votre traitement en conséquence. Ils devront savoir comment vous contacter et pouvoir vous laisser des messages vocaux si vous n'êtes pas disponible.

La Clinique d'anticoagulation, qui se trouve au 3^e étage du Pavillon D, salle B-304, est là pour répondre à toutes vos questions pendant votre traitement à la warfarine. Vous pouvez la joindre au 514 340-8222, poste 25070.

En tant que nouveau patient à la Clinique d'anticoagulation, vous serez invité à une séance d'enseignement qui se tient chaque mardi matin. Si vous n'y avez pas encore assisté ou que vous aimeriez y assister de nouveau, veuillez appeler la Clinique d'anticoagulation le mardi matin pour confirmer votre présence.

QU'EST-CE QUE LA WARFARINE ET COMMENT AGIT-ELLE ?

La warfarine est un anticoagulant, ce qui signifie qu'elle ralentit la coagulation du sang. Elle empêche aussi les caillots sanguins de grossir, ce qui donne le temps à l'organisme de les désagréger de façon naturelle. Les caillots sanguins entravent la circulation sanguine normale et peuvent être dangereux s'ils réduisent l'apport en sang et en oxygène aux différentes parties du corps. Les caillots peuvent se former dans les veines ou les artères, dans le cœur, dans les valvules cardiaques, ou encore dans d'autres vaisseaux sanguins.

Il est important de prendre votre warfarine exactement tel que prescrit :

- ***si vous n'en prenez pas assez, le risque qu'un caillot sanguin se forme n'est pas éliminé;***
- ***si vous en prenez trop, votre sang risque de ne pas coaguler suffisamment, ce qui pourrait entraîner des saignements dangereux.***

Même si la warfarine est parfois appelée « fluidifiant sanguin », elle ne modifie ni l'apparence ni la texture du sang.

POURQUOI PRENDRE DE LA WARFARINE ?

On vous a prescrit de la warfarine soit parce que vous avez eu un caillot sanguin, soit parce que vous êtes à risque d'en développer un – ce que nous voulons éviter.

Voici quelques-unes des raisons pour lesquelles la warfarine est prescrite :

- Fibrillation auriculaire (pouls ou rythme cardiaque irrégulier)
- Cardiopathie valvulaire ou prothèses valvulaires
- Accident vasculaire cérébral (AVC)
- Caillot sanguin dans la jambe (thrombose veineuse profonde, ou TVP)
- Caillot sanguin au poumon (embolie pulmonaire, ou EP)
- Caillot sanguin ailleurs dans le corps (thrombose veineuse de localisation insolite)
- Troubles de la coagulation

QUEL EST LE MODE D'EMPLOI POUR PRENDRE DE LA WARFARINE ?

COMMENT PRENDRE LA DOSE CORRECTE DE WARFARINE ?

Les comprimés de warfarine existent en différents dosages (exprimés en milligrammes); chaque dosage est identifié par une couleur différente.

Dosage		Couleur du comprimé
	1 mg	Rose
	2 mg	Lavande
	2,5 mg	Vert
	3 mg	Brun clair
	4 mg	bleu
	5 mg	Pêche
	6 mg	Turquoise
	7,5 mg	Jaune
	10 mg	Blanc (<i>sans colorant</i>)

QUEL EST LE MODE D'EMPLOI POUR LA WARFARINE ?

Prenez toujours votre warfarine exactement comme votre médecin vous l'a prescrit – donc une fois par jour, à peu près au même moment chaque soir. Il est important d'intégrer la prise de warfarine dans votre routine quotidienne afin de ne pas l'oublier; la plupart des gens trouvent utile de prendre la warfarine chaque jour à l'heure du souper. Si vous ne devez prendre qu'un demi-comprimé, assurez-vous de le couper le long de la ligne, en deux morceaux égaux. Si vous avez des difficultés à couper vos comprimés, demandez de l'aide à votre pharmacien. Ne coupez pas les comprimés plus d'une fois; cela rendrait la dose imprécise. La warfarine peut être prise avec ou sans nourriture. Elle peut aussi être prise en même temps que les autres médicaments que vous prenez le soir.

Les doses de warfarine qui vous sont prescrites peuvent changer souvent. Afin de vous assurer de prendre la bonne dose :

- ***inscrivez les doses prescrites sur un calendrier;***
- ***utilisez un pilulier ou une dosette;***
- ***notez vos doses de warfarine et les résultats de vos analyses de sang dans un journal, comme celui que vous trouverez à la fin de cette brochure.***

QUE FAIRE SI ON OUBLIE UNE DOSE ?

Si vous avez dépassé de peu l'heure habituelle de votre prise de warfarine, vous devez prendre la dose oubliée aussitôt que vous vous en apercevez, à condition de ne pas être déjà couché. Si vous avez manqué la dose de la veille, ne la prenez pas; prenez simplement la dose d'aujourd'hui à l'heure habituelle et notez sur votre calendrier ou dans votre journal que vous avez sauté une dose, et signalez-le lors de votre prochain rendez-vous à la Clinique d'anticoagulation. Si vous oubliez plus d'une dose, contactez la Clinique d'anticoagulation, votre médecin ou votre pharmacien aussitôt que possible pour savoir quoi faire.

Ne modifiez pas vous-même la dose et ne doublez pas la dose suivante.

QUE FAIRE SI ON PREND UNE DOSE SUPPLÉMENTAIRE ?

Si vous avez pris une dose supplémentaire, contactez la Clinique d'anticoagulation, votre médecin ou votre pharmacien aussitôt que possible pour savoir quoi faire. Notez sur votre calendrier ou dans votre journal que vous avez pris une dose supplémentaire.

COMMENT SAVOIR SI LA WARFARINE AGIT DE FAÇON EFFICACE ?

Vous ne pourrez pas savoir par la façon dont vous vous sentez si la warfarine agit de façon efficace pour vous. La dose requise varie d'une personne à l'autre. Si on augmente ou on diminue votre dose, cela ne signifie pas que votre état de santé s'améliore ou se détériore, ou qu'il est meilleur ou pire que celui de quelqu'un d'autre qui prend une dose différente de warfarine. Les doses de warfarine sont toujours basées sur un résultat d'analyse de sang appelé « rapport international normalisé » (RIN), qui indique le temps que votre sang met à coaguler.

QUELLE EST LA VALEUR CIBLE DU RIN ?

Le RIN d'une personne qui ne prend pas de warfarine est 1. Le RIN d'une personne qui prend de la warfarine se situe généralement entre 2 et 3, ce qui représente le juste équilibre entre le risque de formation de caillot et le risque de saignement.

Le personnel de la Clinique d'anticoagulation peut vous indiquer quel est votre RIN cible. L'objectif du traitement à la warfarine est que votre RIN demeure dans la fourchette cible, autant que possible.

Votre médecin ajustera votre traitement à cette fin. S'il augmente votre dose de warfarine, votre RIN augmentera aussi, et s'il diminue votre dose, votre RIN diminuera aussi. Le RIN n'est pas affecté immédiatement; il faut attendre de trois à cinq jours avant d'observer des changements.

À QUELLE FRÉQUENCE DOIT-ON SUBIR DES ANALYSES DE SANG ?

Quand vous commencez à prendre de la warfarine, vous devrez subir des analyses de sang fréquemment, jusqu'à ce qu'on détermine la dose adéquate pour maintenir votre RIN dans la zone cible. Une fois la dose adéquate déterminée, il faut généralement répéter les analyses de sang après quelques semaines, mais cela peut varier d'une personne à l'autre.

Des analyses de sang plus fréquentes peuvent être nécessaires si :

- votre RIN prend plus de temps que prévu pour atteindre la cible;
- vous avez sauté une dose ou pris une dose supplémentaire;
- vous avez changé les médicaments (y compris les médicaments en vente libre, les vitamines, les suppléments et les produits à base d'herbes médicinales) que vous prenez habituellement;
- vos habitudes alimentaires ont changé;
- votre état de santé a changé;
- vous avez observé l'un des effets secondaires de la warfarine.

Il est essentiel que votre traitement à la warfarine soit surveillé adéquatement au moyen d'analyses de sang – sans quoi, vous pourriez prendre la mauvaise dose, ce qui pourrait augmenter les risques de formation de caillots ou de saignement majeur.

QUE FAUT-IL SAVOIR POUR GÉRER SON TRAITEMENT À LA WARFARINE ?

QUELS SONT LES MÉDICAMENTS QUI PEUVENT INTERAGIR AVEC LA WARFARINE ?

L'action de la warfarine est affectée par de nombreux médicaments d'ordonnance ou en vente libre, vitamines, suppléments et remèdes à base de plantes médicinales. Il peut en résulter une augmentation de l'effet de la warfarine (et potentiellement des saignements majeurs), ou bien une diminution de son effet (et potentiellement la formation de caillots).

Par précaution, tenez toujours pour acquis que n'importe quel médicament peut interagir avec la warfarine, sauf indication contraire d'un professionnel de la santé. Rappelez toujours à tous les médecins qui vous prescrivent des médicaments que vous prenez de la warfarine.

Il est important de toujours informer la Clinique d'anticoagulation si vous modifiez vos médicaments habituels.

QUELS SONT LES MÉDICAMENTS QUI PEUVENT ÊTRE PRIS SANS DANGER AVEC LA WARFARINE ?

Analgsiques :

L'acétaminophène (Tylenol^{MD}) est le choix le plus sûr si vous avez besoin d'un analgsique. Cependant, si vous en prenez plus de trois fois par semaine, avisez la Clinique d'anticoagulation, qui pourrait juger bon d'ajuster votre dose de warfarine.

En ce qui concerne l'AAS (acide acétylsalicylique, communément appelé ASPIRIN^{MD}),

Certaines personnes prennent une petite dose quotidienne d'AAS pour éclaircir leur sang et ainsi prévenir les infarctus et les AVC. Si vous prenez déjà de l'AAS, renseignez-vous auprès de votre médecin pour savoir si vous devez continuer à le prendre pendant votre traitement à la warfarine. Évitez de prendre de l'AAS pour la douleur ou pour la fièvre pendant votre traitement à la warfarine. Faites attention : certains médicaments en vente libre contiennent de l'AAS.

Liste des produits contenant ASA

- | | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 292 • A.C. & C • Acetylsalicylic Acid(ASA) • Aggrenox • Alka-Seltzer • Aspo-ASA • Asaphen • Asatab • Aspirin • Entrophen | <ul style="list-style-type: none"> • Equate DailyLow-Dose • Exact Coated DailyLow-Dose ASA • Extra StrengthMuscle & Back PainRelief with ASA • Euro-ASA • Fiorinal • JAMP-ASA • Lowprin • M-ASA • Methosixal | <ul style="list-style-type: none"> • Muscle Relaxant • Neutra-Seltzer • Novasen • PMS-ASA • Praxis • PRO-AAS • Rivasa • Robaxisal • Teva-Oxycodan • Teva-Tecnal • Trianal |
|---|---|--|

Avertissement :

La liste des produits offerts aux consommateurs qui contiennent de l'AAS change constamment. Si vous voulez ou devez prendre un produit qui pourrait contenir de l'AAS, consultez d'abord un professionnel de la santé.

LES CHANGEMENTS ALIMENTAIRES PEUVENT-ILS AFFECTER LE TRAITEMENT À LA WARFARINE ?

Oui. En ce qui concerne vos habitudes alimentaires et la warfarine, les recommandations sont claires :

- la constance est importante, donc gardez les mêmes habitudes. Comme l'action de la warfarine est affectée par votre apport en vitamine K, si votre consommation d'aliments qui contiennent de la vitamine K est constante, la dose de warfarine dont vous avez besoin demeurera elle aussi constante.

Évitez les changements majeurs à votre régime alimentaire, les régimes-chocs et les orgies alimentaires. Plus votre RIN est stable, moins vous aurez à subir d'analyses de sang et à modifier votre dose de warfarine. Un RIN stable facilite aussi l'atteinte et le maintien de votre cible.

- Ayez une alimentation saine et équilibrée. C'est important pour tout le monde, avec ou sans traitement à la warfarine. Si vous souhaitez perdre du poids ou adopter un mode de vie plus sain, parlez-en au personnel de la Clinique d'anticoagulation. Ensemble, vous pourrez établir un plan pour maintenir votre RIN à l'intérieur de votre zone cible.

Pour vous aider à garder votre apport en vitamine K constant, voici une liste d'aliments qui contiennent de la vitamine K. Il est recommandé de maintenir votre consommation de ces aliments à un niveau constant, d'un jour à l'autre et de semaine en semaine.

Teneur en vitamine K des aliments courants	
Par portion	Description
Fruits et légumes	
Élevée	<ul style="list-style-type: none"> • Feuilles de betterave, cuites, bouillies, égouttées • Feuilles de chou vert, cuites, bouillies, égouttées • Feuilles de chou frisé (kale), cuites, bouillies, égouttées • Épinards, cuits • Fanes de navet surgelées, cuites, bouillies, égouttées
Modérée	<ul style="list-style-type: none"> • Brocoli, cuit, bouilli, égoutté • Choux de Bruxelles, cuits, bouillis, égouttés • Chou pommé, cuit, bouilli, égoutté • Feuilles de moutarde, cuites, bouillies, égouttées • Oignons verts • Bette à cardes, cuite, bouillie, égouttée
Faible	<ul style="list-style-type: none"> • Asperges, cuites, bouillies, égouttées • Céleri, cuit, bouilli, égoutté • Chou chinois, cuit, bouilli, égoutté • Concombre, avec la pelure, cru • Endive, crue • Pois verts, en conserve ou surgelés, cuits, bouillis, égouttés • Kiwi • Laitue, crue • Okra, cuit, bouilli, égoutté • Origan, séché (15 ml ou 1 c. à soupe) • Persil, frais (10 g) ou séché (15 ml ou 1 c. à soupe) • Pruneau, séché • Épinards, crus

Il est important de signaler tout changement à votre état de santé au personnel de la Clinique d'anticoagulation dès que possible. La diarrhée, les vomissements ou une modification de l'appétit, par exemple, peuvent affecter votre RIN.

LA CONSOMMATION D'ALCOOL PEUT-ELLE AFFECTER LE TRAITEMENT À LA WARFARINE ?

Oui, la consommation d'une grande quantité d'alcool peut influencer le traitement à la warfarine. Le RIN ne devrait pas être affecté par deux consommations quotidiennes, mais au-delà de ce seuil, il pourrait être altéré. Si vous buvez plus de deux boissons alcoolisées par jour, informez-en le personnel de la Clinique d'anticoagulation; vous devrez faire vérifier votre RIN plus souvent pour vous assurer qu'il demeure à l'intérieur de votre zone cible.

QUELLES SONT LES ACTIVITÉS À ÉVITER QUAND ON PREND DE LA WARFARINE ?

La plupart des gens n'ont pas à modifier leur train de vie quand ils prennent de la warfarine. Cependant, même si vous prenez votre warfarine exactement tel que prescrit, vous êtes plus à risque de saigner que quelqu'un qui ne prend pas de warfarine.

Voici quelques suggestions pour réduire le risque de blessure ou de saignement :

- Éviter les sports de contact (football, boxe, hockey, etc.).
- Assurez-vous de porter de l'équipement de protection requis (p. ex., casque et gants) et respectez vos limites.
- Utilisez une brosse à dents à poils souples et allez-y délicatement lorsque vous passez la soie dentaire.
- Utilisez un rasoir électrique pour vous raser.
- Ne traitez pas vous-mêmes les cors et les callosités sur vos pieds. Consultez un podiatre et faites-lui savoir que vous prenez de la warfarine.
- Soyez particulièrement prudents avec les objets tranchants comme les couteaux et les ciseaux.
- Portez des gants quand vous faites du jardinage.
- Soyez attentifs en présence d'animaux.
- Ayez toujours avec vous un pansement propre en cas d'égratignure qui saigne.

Comme les chutes posent un risque élevé de saignement, voici quelques conseils pour les éviter :

- Portez des chaussures à semelles antidérapantes et évitez de marcher en chaussettes.
- Placez un tapis de bain antidérapant dans votre douche.
- Débarrassez-vous de tout ce qui encombre votre maison.
- Fixez au sol les tapis qui glissent sous les pieds ou enlevez-les.
- Utilisez une veilleuse au cas où vous auriez besoin d'aller aux toilettes durant la nuit.
- Utilisez une marchette ou une canne si vous n'avez pas le pied sûr en marchant.
- Redoublez de prudence en cas de pluie, de neige ou de glace.
- Marchez là où il n'y a pas de glace.

Rendez-vous à un service des urgences si vous tombez, subissez un coup à la tête ou au corps, êtes victime d'un accident d'automobile ou subissez d'autres blessures majeures. Les blessures internes peuvent saigner sans signe visible.

EST-IL SÉCURITAIRE DE VOYAGER QUAND ON PREND DE LA WARFARINE ?

Oui, du moment que votre RIN est à l'intérieur de la zone cible. Informez le personnel de la Clinique d'anticoagulation que vous partez en voyage; il pourra vous donner des conseils pour que votre RIN reste à l'intérieur de cette zone.

N'oubliez pas qu'il est important de ne pas trop modifier vos habitudes alimentaires, même en voyage.

Vous aurez peut-être besoin de faire vérifier votre RIN durant votre voyage. Prenez des dispositions à cet effet avant votre départ. Assurez-vous d'apporter votre journal avec vous pour continuer à noter votre RIN et la dose de warfarine que vous prenez.

Si vous consultez un médecin pendant votre voyage, ne manquez pas de l'informer que vous prenez de la warfarine.

EST-IL DANGEREUX DE TOMBER ENCEINTE QUAND ON PREND DE LA WARFARINE ?

Si vous souhaitez avoir un enfant, il est important de discuter de votre traitement à la warfarine avec votre médecin au préalable. La warfarine peut être dangereuse pour le fœtus, mais il existe d'autres anticoagulants qui peuvent être pris de façon sécuritaire pendant la grossesse. Il ne faut pas prendre de warfarine durant la grossesse, mais on peut parfois en prendre pendant l'allaitement. Parlez-en avec votre médecin.

QUI DOIT-ON AVISER DU FAIT QU'ON PREND DE LA WARFARINE ?

En raison du risque de saignement, vous devez informer tous vos fournisseurs de soins de santé que vous prenez de la warfarine.

Ne manquez pas de signaler que vous prenez de la warfarine si :

- on vous prescrit un nouveau traitement ou un nouveau médicament;
- vous consultez un nouveau professionnel de la santé;
- vous vous rendez à un service des urgences ou à une nouvelle clinique;
- vous voyez un dentiste ou un ophtalmologiste;
- vous consultez un physiothérapeute;
- vous recevez des soins bien-être comme une manucure ou une pédicure;
- vous devez subir une intervention chirurgicale, même mineure.

Il est souhaitable de porter un bracelet d'identification (de type MedicAlert^{MD}) pour indiquer que vous prenez de la warfarine. Demandez à votre pharmacien de vous aider à vous en procurer un.

Par précaution, avisez tous vos fournisseurs de soins de santé que vous prenez de la warfarine.

QU'ARRIVE-T-IL SI ON DOIT SUBIR UNE INTERVENTION CHIRURGICALE QUAND ON PREND DE LA WARFARINE ?

Il est important d'informer aussitôt que possible votre chirurgien que vous prenez de la warfarine. Il vous faudra peut-être prendre des précautions particulières bien avant l'intervention. Vous pourriez avoir à aller à la Clinique d'anticoagulation plus souvent avant et après l'opération pour éviter les risques associés à la warfarine.

Pour assurer le bon suivi de votre RIN, avisez le personnel de la Clinique des recommandations de votre médecin.

La warfarine est un médicament qui agit pendant plusieurs jours : pour une intervention mineure, on pourrait vous demander de simplement sauter quelques doses de warfarine, alors que dans d'autres cas, vous devrez peut-être cesser de prendre de la warfarine quelques jours avant et après l'intervention. Pendant que vous ne prenez pas de warfarine, on peut vous prescrire un anticoagulant qui agit plus rapidement et qui reste moins longtemps dans l'organisme, de façon à ce que vous soyez toujours protégé contre les caillots; c'est ce qu'on appelle « faire le pont ».

Généralement, on utilise différents types d'héparine, qui sont administrés par injection une ou deux fois par jour. Si vous cessez de prendre de la warfarine pendant plusieurs jours, vous pourriez devoir continuer les injections d'héparine même après la reprise de votre traitement à la warfarine jusqu'à ce que votre RIN revienne dans la zone cible.

Si vous avez besoin d'aide avec les injections d'héparine, vous serez aiguillé vers l'Hôpital de médecine de jour de l'Hôpital général juif ou à un CLSC.



QUE DOIS-JE FAIRE SI JE SAIGNE ?

Le principal effet secondaire de la warfarine est le saignement. Les saignements majeurs peuvent survenir lorsque votre RIN est trop élevé, mais vous pouvez aussi avoir des saignements mineurs même si vous prenez votre warfarine exactement tel que prescrit. Pour réduire votre risque de saignement, il est recommandé de maintenir votre RIN à l'intérieur de la zone cible.

Les saignements mineurs comprennent :

- Le saignement des gencives après le brossage des dents
- Les petits saignements de nez occasionnels
- La tendance aux ecchymoses (bleus)
- Les saignements qui surviennent à la suite d'une coupure mineure et qui s'arrêtent en quelques minutes
- Les saignements menstruels qui sont un peu plus abondants qu'à l'habitude

Si vous avez un saignement mineur :

Les saignements mineurs peuvent généralement se traiter à domicile, mais si vous êtes inquiet, consultez un professionnel de la santé et la Clinique d'anticoagulation, qui jugera s'il est nécessaire de vérifier votre RIN.

Les saignements majeurs peuvent se manifester par :

- Une urine rouge, foncée ou de la couleur du café
- Des selles noires, rouges ou goudronneuses
- Un saignement des gencives, du nez ou d'une coupure, et qui continue toujours après 10 minutes d'application d'une pression constante
- Des vomissements rouge vif ou de la couleur du café moulu
- Une toux avec sécrétions teintées de rouge
- L'apparition soudaine et sans raison d'ecchymoses, particulièrement sur le dos, l'abdomen ou la poitrine
- Des saignements menstruels excessivement abondants

Si vous avez un saignement majeur :

Les saignements majeurs peuvent être dangereux. Contactez immédiatement votre médecin ou rendez-vous à un service des urgences.

D'autres manifestations ou risques de saignement peuvent être moins évidents, mais nécessitent aussi des soins médicaux d'urgence :

- ***Les chutes***
- ***Un traumatisme à la tête ou à l'abdomen***
- ***Une douleur intense à la tête ou à l'estomac***
- ***Une douleur inhabituelle, une enflure ou un inconfort***
- ***L'altération ou la perte de la vision***

QUE FAIRE SI ON S'INQUIÈTE DE LA POSSIBILITÉ D'UN CAILLOT ?

Les caillots sanguins sont rares quand on prend de la warfarine, mais ils sont plus susceptibles de survenir si votre RIN est trop bas.

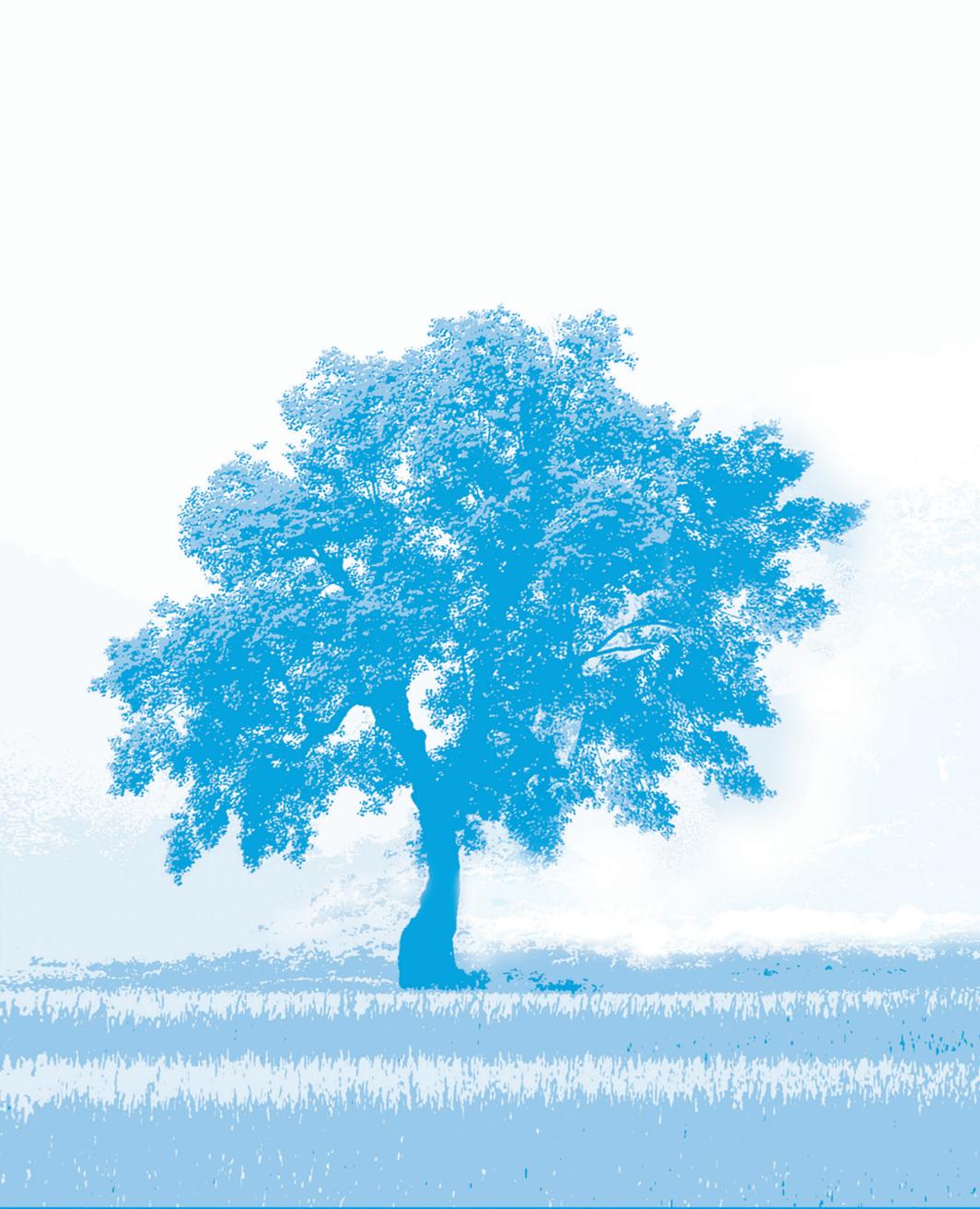
Les symptômes d'un caillot sanguin sont les suivants :

- Une sensation nouvelle et soudaine de chaleur au bras ou à la jambe
- Une douleur nouvelle qui ne faiblit pas au bras ou à la jambe
- Une enflure du bras ou de la jambe
- Une rougeur ou un changement de couleur au bras ou à la jambe
- Une douleur soudaine ou une sensation d'oppression à la poitrine
- Une difficulté respiratoire ou un essoufflement soudain
- Un étourdissement
- Des palpitations, une toux avec du sang

Les caillots sanguins peuvent avoir de graves conséquences. Si vous pensez avoir un caillot, rendez-vous immédiatement à un service des urgences.

POINTS CLÉS POUR LA PRISE SÉCURITAIRE DE WARFARINE

- *La warfarine vous protège contre les caillots, mais elle peut aussi occasionner des saignements.*
- *Prenez votre warfarine tel que prescrit, au même moment chaque soir.*
- *Soumettez-vous à des analyses de sang pour déterminer votre RIN à la fréquence recommandée par le personnel de la Clinique d'anticoagulation.*
- *Notez les résultats de vos analyses de sang et vos doses de warfarine dans un journal.*
- *Avisez tous vos fournisseurs de soins de santé que vous prenez de la warfarine, et signalez tout changement à vos médicaments habituels ou à votre état de santé au personnel de la Clinique d'anticoagulation.*
- *Conservez un régime alimentaire stable et ne buvez pas plus d'une ou deux boissons alcoolisées par jour.*
- *Surveillez le moindre signe de saignement.*



Cette brochure a été produite grâce à une subvention à l'éducation sans restriction
de Sanofi Canada V-2 Juin

