



RECOMMANDATIONS AUX PATIENTS SOUS AVK

Votre médecin vous a prescrit un traitement anti-coagulant (SINTROM, PREVISCAN, PINDIONE, COUMADINE...) pour prévenir la formation d'un caillot dans la circulation sanguine.

Ce médicament a été choisi en raison de son efficacité, mais il justifie une stricte surveillance biologique et quelques règles simples à respecter, car :

- un surdosage du médicament induit un risque hémorragique
- un sous-dosage induit une diminution d'efficacité donc une absence de protection vis-à-vis de la survenue de caillots.

Mécanisme d'action du médicament :

La coagulation du sang fait intervenir plusieurs composés fabriqués par le foie avec participation de la vitamine K issue notamment de l'alimentation.

Votre médicament, qui empêche l'action de la vitamine K (anti-vitamine K = AVK) permet donc de réduire le niveau de coagulation spontanée et la survenue de caillots.

Le niveau de coagulation du sang est donc fonction de plusieurs éléments :

- la dose du médicament
- la plus ou moins grande richesse de l'alimentation en vitamine K
- l'interférence possible avec d'autres médicaments (qui ont notamment tendance à faire saigner)
- d'éventuelles affections (comme les diarrhées qui empêchent l'absorption normale de la vitamine K)

Surveillance biologique :

Elle est prescrite par votre médecin, qui définit la fréquence de contrôles, les valeurs attendues adaptées à votre cas particulier.

Elle s'effectue par un dosage sanguin mesurant le taux de prothrombine exprimé en INR, mode d'expression normalisé équivalent pour tous les laboratoires.

Règles alimentaires

Ne modifiez pas brusquement votre alimentation habituelle : ayez une alimentation régulière et variée.

Attention aux aliments riches en vitamine K (voir tableau ci-dessous), qui peuvent diminuer l'efficacité du traitement (l'INR baisse), éviter pour ces aliments une consommation excessive (plus d'une portion par jour).

Aliments	Richesse en vitamine K (mg Vit. K pour 100 g)	Quantité inhibant l'activité d'1/2 à 3/4 de comprimé de SINTROM® ou de PREVISCAN®	Commentaire
chou, choucroute, chou-fleur, épinards, brocolis, persil	3,0	30 g	A éviter
tomates, carottes, salade	0,8	125 g	Consommation possible sans exagération
Foie de veau ou de porc	0,6	160 g	
Huile de tournesol	0,5	200 ml	
Mûres, fraises, pêches	0,3	330 g	
Haricots verts ou blancs, asperges, champignons	0,3	330 g	

Attention aux causes pouvant augmenter l'action du médicament (risque hémorragique - INR augmenté) comme le jeûne prolongé ou l'abus d'alcool (intoxication aiguë).

Autres médicaments

Certains médicaments peuvent augmenter ou diminuer l'efficacité d'un traitement anti-coagulant. Il est dangereux notamment de prendre de l'aspirine (ASPEGIC, SOLUPSAN, CATALGINE...) ou un anti-inflammatoire (VOLTARENE, FELDENE, PROFENID, SURGAM, NIFLURIL...)

Ne jamais arrêter ou débuter un traitement sans en parler à votre médecin traitant.

Traumatismes

Éviter les sports violents, prudence lors de manipulation d'objets tranchants.

Après une prise de sang, comprimer fortement le coton pendant 2 minutes au moins, sans plier le bras.

Extractions dentaires et injections intra-musculaires sont interdites sans avis médical.

Savoir reconnaître les signes hémorragiques mineurs : ils peuvent être le signe d'un surdosage

- ecchymoses spontanées
- saignements de nez ou de gencives
- présence de sang dans les urines ou dans les selles