

- Reduza ou evite o consumo de álcool, pois altera o efeito do medicamento;
- Vigie o aparecimento de equimoses (pissaduras) na pele e mucosas. No caso de aparecimento recorra, imediatamente, ao seu médico assistente ou ao Serviço de Urgência;
- Faça-se sempre acompanhar do seu cartão de hipocoagulado e apresente-o quando recorrer aos serviços de saúde (ex: médico dentista);
- Quando iniciar um medicamento novo (antibiótico ou outro), deverá efectuar um controlo 5-6 dias após;
- Evite desportos de contacto (para evitar equimoses);
- Evite o contacto com raticidas ou herbicidas, pois podem alterar o efeito do anticoagulante;
- Não tome aspirina, a não ser com indicação médica;
- Evite injeções intramusculares. Quando necessárias deve ser feita compressão no local, aproximadamente, durante 15 minutos;
- Vigie perdas anormais de sangue;
- Sempre que tiver dúvidas contacte o seu médico ou enfermeiro.

## ORIENTAÇÕES AO DOENTE HIPOCOAGULADO



## DOENTE HIPOCOAGULADO:

doentes que necessitam de tomar medicação hipocoagulante para evitar a formação de coágulos no sangue, tornando-o mais fluído.

## SINAIS DE ALERTA:

dores de cabeça;

tonturas;

perdas de sangue;

vómitos ensanguentados;

fezes de cor "borra de café";

equimoses (pissaduras) na pele;

sangue na urina.



## COMO REDUZIR O RISCO DE PERDAS DE SANGUE:

Tenha cuidado no manuseamento de objectos cortantes;  
Previna quedas;  
Não ande descalço;  
Utilize escovas de dentes macias;  
Use máquina de barbear.

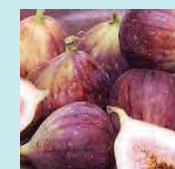
## ALIMENTAÇÃO:

Faça uma alimentação equilibrada .  
O consumo de fruta e vegetais deve ser equilibrado.  
Deve comer quantidades certas de fruta e vegetais todos os dias do ano, porque as alterações da quantidade diária influenciam na absorção mais ou menos do efeito do hipocoagulante oral.

Grelos  
Repolho  
Pepino  
Espinafre  
Agião  
Alface  
Couve galega  
Couve lombarda  
Couve de Bruxelas  
Brócolos



Figo  
Uva  
Ameixa preta  
Kiwi  
Abacate  
Dióspiro  
Espargo



## OUTROS CONSELHOS:

- Necessita de consultas regulares (semanais ou mensais);
- Deverá efectuar colheita de sangue a cada consulta;
- No dia da consulta, faça apenas uma refeição ligeira;
- Respeite sempre a dose de hipocoagulante prescrita (não a aumente ou diminua);
- Não deixe acabar o medicamento ou fique um ou mais dias sem o tomar, pois corre maior risco de trombose;
- Não deixe acabar o medicamento ou fique um ou mais dias sem o tomar, pois corre maior risco de trombose;
- Não deixe acabar o medicamento ou fique um ou mais dias sem o tomar, pois corre maior risco de trombose;