



Thrombosis Canada

Thrombose Canada

Héparine de bas poids moléculaire

Qu'est-ce qu'une héparine de bas poids moléculaire?

Les héparines de bas poids moléculaire (HBPM) sont des anticoagulants qu'on administre par injections sous-cutanées (sous la peau). Les anticoagulants sont des médicaments qui traitent les caillots sanguins et qui en préviennent la formation. Trois HBPM sont offertes au Canada : l'énoxaparine (Lovenox®), la daltéparine (FragminMD) et la tinzaparine (Innohep®).

À quoi servent les HBPM?

- À prévenir la formation d'un caillot sanguin anormal.
- À traiter un caillot sanguin anormal présent dans une jambe ou dans un poumon.

Quelle est la posologie prescrite pour les HBPM?

La posologie des HBPM dépend de la raison pour laquelle le médicament est prescrit – pour prévenir ou pour traiter un caillot sanguin – ainsi que du poids de la personne.

- La daltéparine (FragminMD) est administrée une ou deux fois par jour.
- L'énoxaparine (Lovenox®) peut être administrée une ou deux fois par jour.
- La tinzaparine (Innohep®) est administrée une fois par jour.

C'est le médecin qui détermine la dose d'HBPM à administrer, le nombre d'injections par jour (une ou deux) ainsi que la durée du traitement. Les patients ne doivent pas changer la dose ou arrêter de prendre le médicament à moins que le médecin ne leur ait dit de le faire. Votre médecin pourrait demander des analyses sanguines pour vérifier la concentration du médicament dans votre sang.



Comment les HBPM doivent-elles être administrées?

Les HBPM sont administrées sous forme d'injections sous-cutanées, c'est-à-dire juste sous la peau. Un professionnel de la santé vous montrera comment faire les injections. Voici la description d'une méthode générale pour l'administration d'une HBPM au moyen d'une seringue préremplie.

1. Lavez-vous les mains.
2. La peau doit être propre et sèche. L'utilisation d'un tampon d'alcool n'est pas nécessaire à la maison.
3. Assoyez-vous ou allongez-vous. Vous devez prendre une position qui vous permettra de voir l'endroit où vous allez faire l'injection (ventre, cuisse ou partie arrière d'un bras) et d'y pincer la peau. Le ventre est généralement le meilleur endroit pour les adultes, MAIS il est À ÉVITER pour les nourrissons et les enfants.
4. Choisissez l'endroit où vous ferez l'injection.
5. Éviter la zone autour du nombril, d'une cicatrice chirurgicale ou d'une ecchymose laissée par une injection précédente.
6. Changez d'endroit et de côté du corps à chaque injection.
7. Enlevez le capuchon de l'aiguille en tirant en ligne droite.
8. Tenez la seringue avec la main dont vous vous servez pour écrire. De l'autre main, pincez la zone choisie pour l'injection entre le pouce et l'index afin de former un bourrelet avec la peau.
9. Enfoncez l'aiguille complètement à un angle de 90° dans le bourrelet. Ne relâchez pas le bourrelet pendant l'injection.
10. Tout en maintenant la peau pincée, pousser lentement le piston de la seringue jusqu'au bout afin d'injecter tout le médicament.
11. Quand toute la dose de médicament a été injectée, retirez l'aiguille en tirant en ligne droite.
12. Relâchez le bourrelet de peau.

Suivez-nous sur Twitter : @ThrombosisCan



Téléchargez notre application dans les boutiques iTunes, Google Play et Windows

Courriel : info@thrombosiscanada.ca
www.thrombosiscanada.ca

Comment les HBPM doivent-elles être administrées? (cont'd)

13. Exercer une pression (sans frotter) sur le point d'injection pendant 5 minutes pour éviter la formation d'une ecchymose.
14. Certaines seringues d'HBPM sont dotées d'un mécanisme qui recouvre automatiquement l'aiguille d'un manchon protecteur quand le piston est poussé jusqu'au bout.
15. Ne jetez pas les seringues usagées dans les déchets domestiques. Placez-les dans un contenant spécialement conçu pour les aiguilles que vous remettra votre fournisseur de soins de santé ou votre pharmacien. Celui-ci vous indiquera également comment vous débarrasser correctement de ce contenant.

Conseils pratiques pour l'administration des HBPM

- N'injectez pas l'HBPM dans un muscle. La meilleure façon d'éviter cela est de pincer suffisamment de peau avant l'injection.
- N'utilisez pas une HBPM si la date de péremption indiquée sur la boîte ou sur la seringue est échuë.
- Choisissez un endroit différent à chaque injection.
- Administrez l'HBPM à peu près à la même heure tous les jours.

Comment conserver les HBPM?

- Conservez les seringues d'HBPM à la température ambiante (pas dans le réfrigérateur).
- N'exposez pas les seringues à la lumière du soleil.

Que faire si vous oubliez une dose d'HBPM?

Il est important de prendre l'HBPM régulièrement, comme elle vous a été prescrite, et de renouveler votre ordonnance à temps. Voici ce qu'il faut faire si vous oubliez une dose :

- prenez la dose oubliée dès que vous constatez votre oubli et téléphonez à votre médecin qui vous donnera d'autres instructions;
- si vous ne réussissez pas à communiquer immédiatement avec votre médecin, prenez la prochaine dose 12 ou 24 heures après votre dernière injection, selon la fréquence habituelle de vos injections;
- n'injectez pas deux doses en même temps pour compenser la dose oubliée.

Les HBPM causent-elles des effets indésirables?

- Les effets indésirables les plus fréquents sont la douleur, la rougeur, les ecchymoses ou l'enflure aux points d'injection. Ces effets indésirables peuvent généralement être atténués en variant les points d'injection.
- Les hémorragies sont l'effet indésirable le plus important des HBPM.
- Tous les anticoagulants augmentent le risque d'hémorragie. Les hémorragies peuvent être mineures ou graves.
 - Les hémorragies mineures ne durent pas longtemps et se résolvent d'elles-mêmes (saignements du nez ou des gencives, ecchymoses, etc.).
 - Les hémorragies graves (voir ci-dessous) sont plus sérieuses; elles requièrent des soins médicaux et l'arrêt au moins temporaire des injections d'HBPM. La majorité des personnes qui prennent une HBPM n'ont pas d'hémorragie grave.

Dans quels cas devez-vous communiquer immédiatement avec votre médecin ou votre pharmacien?

Si vous éprouvez l'un ou l'autre des symptômes suivants d'une hémorragie :

- présence de sang dans les selles, selles noires ou goudroneuses ou urine rouge foncé;
- saignements menstruels plus importants qu'à l'habitude;
- présence de sang dans les crachats ou les vomissements;
- tout saignement qui ne s'arrête pas;
- lésion physique, comme une blessure à la tête, une fracture osseuse, des blessures causées par un accident de voiture;
- infection d'un point d'injection, qui se manifeste par de la rougeur, de la douleur, de la chaleur ou un suintement local (communiquez avec votre médecin);
- une nouvelle éruption cutanée;
- des ecchymoses inhabituelles et inexplicables.



Suivez-nous sur Twitter : @ThrombosisCan



Téléchargez notre application dans les boutiques iTunes, Google Play et Windows

Courriel : info@thrombosiscanada.ca
www.thrombosiscanada.ca



Conseils pour réduire les risques d'hémorragie

- Si vos gencives saignent souvent, utilisez une brosse à dents souple et de la soie dentaire cirée.
- Évitez les sports de contact (p. ex., la boxe, les arts martiaux).

Message à retenir

- Souvenez-vous de faire votre injection d'HBPM à peu près à la même heure tous les jours.
- Téléphonnez à votre médecin ou rendez-vous dans un service d'urgence si vous avez un saignement inhabituel ou important.
- Informez vos fournisseurs de soins de santé que vous prenez une HBPM.

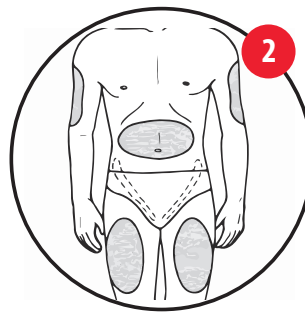
Comment s'injecter soi-même un médicament au moyen d'une seringue préremplie?

Instructions générales à suivre :

- Assurez-vous que votre médicament n'est pas périmé.
 - Le liquide doit être limpide et incolore. Si ce n'est pas le cas, NE vous l'injectez PAS.
- Conservez vos seringues à la température ambiante. NE PAS les réfrigérer ni les congeler.
- Si vous devez prélever votre dose de médicament dans une fiole à doses multiples, demandez à votre infirmière ou à votre pharmacien de vous montrer comment faire (quand vous aurez appris comment prélever votre dose, suivez les instructions ci-dessous).



- 1
- Lavez-vous les mains



- 2
- Choisissez l'endroit où vous ferez l'injection



- 3
- Pincez la peau
 - Tenez la seringue comme vous tiendriez un crayon
 - Faites l'injection en tenant la seringue à un angle de 90° (de 45° si la couche de graisse est mince)
 - Poussez lentement sur le piston pour injecter l'HBPM
 - Retirez l'aiguille de la peau en maintenant le piston enfoncé
 - Relâchez ensuite le piston ainsi que le bourrelet de peau



- 4
- Appliquez une douce pression sur le point d'injection pendant 1 à 2 minutes
 - Cela réduira le risque de saignement et d'ecchymose
 - Ne frottez pas la peau



- 5
- Jeter la seringue usagée dans un contenant spécialement conçu à cet effet (non perforable). Votre pharmacien ou votre médecin peut vous en fournir un.
 - Pour vous débarrasser de ce contenant, suivez les instructions de votre pharmacien ou de votre médecin.

É
t
a
p
e
s



Suivez-nous sur Twitter : @ThrombosisCan



Téléchargez notre application dans les boutiques iTunes, Google Play et Windows

Courriel : info@thrombosiscanada.ca
www.thrombosiscanada.ca

 ClotsMatter.ca
THROMBOSIS ADVOCATES