

بیمارستان سیدالشهدا (ع) فارسان



وارفارین

راهنمای مصرف

بیمار گرامی:

پمفلتی که در دست دارید حاوی اطلاعات ضروری در خصوص

بیماری فعلی شما و چگونگی روند درمان و مراقبت آن می باشد.

تهیه و تنظیم: سوپر وایزر آموزش کارکنان

تاریخ بازنگری: خرداد ۱۴۰۲

کد پمفلت: wa p- IQF-۲۰۰

وارفارین و عوارض احتمالی:

احتمال خونریزی در مدت درمان با این دارو زیاد است. در صورت بروز علائم زیر پزشک خود را مطلع سازید یا به اورژانس بیمارستان مراجعه نمایید:

اسهال خارش پوست درد مفاصل و عضلات زردی پوست و چشم ها بی حسی در هر قسمت بدن تورم گلو، صورت، دست یا پا نعوظ دردناکی که ۴ ساعت یا بیشتر طول کشیده است.	خلط یا بزاق خونی درد یا تورم شکم استفراغ خونی غش سر درد شدید و مداوم ادرار خونی یا قهوه ای رنگ خونریزی از بینی یا لثه ها مدفوع سیاه یا حاوی رگه های قرمز روشن وجود لکه های خونمردگی در هر قسمت از بدن
--	---

تغذیه و وارفارین

مقدار ویتامین K موجود در رژیم غذایی در عملکرد قرص وارفارین تأثیر می گذارد و باعث تغییر مقادیر INR می شود. منابع غذایی که بیشترین میزان این ویتامین را دارند عموماً سبزیجات با برگهای سبز تیره هستند. بنابراین شما می بایستی تعادلی در مصرف این سبزیجات به وجود آورید. سعی کنید در هفته از میزان ثابتی از غذای حاوی ویتامین K استفاده کنید یعنی این طور نباشد که در یک هفته از این سبزیجات به مقدار زیاد استفاده کنید و در هفته بعد اصلاً مصرف نکنید.

سبزیجات سرشار از ویتامین K: کلم - کلم بروکلی - اسفناج - کاسنی - سلغم - خردل - کاهو - کلم پیچ - گل کلم.

سبزیجاتی که ویتامین K کمتری دارند: حبوبات سبز، نخود فرنگی، هویج، سیب زمینی، کرفس، خیار پوست کنده، ذرت، بادمجان، گوجه فرنگی، فلفل و کدوسبز.

- ماست پروبیوتیک اثر قرص را کم می کند.
 - پوست خیار را نخورید (ویتامین K زیادی دارد).
 - نباید بیشتر از یک حبه سیرویک پیاز متوسط در روز مصرف کنید.
- زرچوبه، سیر و پیاز اثر قرص را زیاد می کنند

گروه غذایی	غذاهای غنی از ویتامین K (کتر مصرف شوند)	توضیحات
روغن	تمامی فرآورده های لبنی مقدار کمی از این ویتامین دارند	مصرف انواع شیر و پنیر و ماست کم چرب بلا مانع است
سبزیجات	تمامی سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج، کاهو، سبزی خوردن، مارچوبه، کلم بروکسل، انواع کلم و گل کلم، بروکلی، سلغم و.....	مصرف سایر سبزیجات مانند کدو و بادمجان و... آزاد است.
میوه	از میوه های سبز رنگ مانند کیوی و گوجه سبز کمتر مصرف شود	انار، انبه و گریپ فروت باعث تغییر در عملکرد وارفارین می شوند از مصرف شود. آن ها خودداری شود.
نان و غلات	منابع قابل توجهی از این ویتامین نمی باشند	مصرف انواع نان و برنج و ماکارونی و بیسکویت و... بلا مانع است.
چربی	چکر مرغ و کوسفند و گوساله و همچنین دل و قلوه سرشار از ویتامین K می باشد.	مصرف سایر انواع گوشت مانند گوشت قرمز، مرغ، ماهی، میگو و تخم مرغ
چربی	روغنهای کانولا، سویا، مارگارین و مایونزهای تولید شده از روغن سویا	مصرف روغن ذرت و افتابگردان در حد مجاز منعی ندارد.
پنیر	-	هیچ منعی ندارند
دارو و عصاره های گیاهی	برخی از عصاره های گیاهی مانند چای سبز و زنجبیل با وارفارین تداخل دارند	قبل از مصرف هرگونه داروی گیاهی حتماً با پزشک خود مشورت کنید

منابع: زهرا فتویگان - آموزش بیمار و خانواده

وارفارین (کومادین) چیست؟

یک داروی ضد انعقاد خون می باشد که گاهی آن را رقیق کننده خون هم می نامند و مانع از لخته شدن خون شما می شود. وارفارین کمک می کند که خون شما راحت تر جریان داشته باشد. در ایران وارفارین به صورت قرص ۵ میلی گرمی صورتی رنگ موجود می باشد.

مردم به دلایل پزشکی زیادی از داروی وارفارین استفاده می کنند. مانند:

در برخی آریتمی های قلبی (ضربان غیر طبیعی)

وجود دریچه ی مصنوعی قلب

پس از سکته قلبی

آمبولی ریه (وجود لخته در ریه)

درمان (DVT) وجود لخته خون در سیاهرگ های پا) و پیشگیری از آن شما این دارو را به دلیل ابتلا به بیماری استفاده می کنید.

چه چیزی وارفارین را از سایر داروها متمایز می سازد؟

برای تعیین میزان اثر، نیاز به آزمایش خون مرتب دارد. براساس جواب آزمایش نیاز به تغییرمتناوب میزان مصرف دارد. خطر بالای ایجاد خونریزی دارد. (اگر تحت کنترل پزشک نباشد)

به آزمایشگاه، بیمارستان و پزشک وابستگی ایجاد می کند.

آزمایش خون INR چیست؟

INR در حقیقت نشان دهنده ی آن است که خون شما چه مدت طول می کشد تا لخته شود. در افراد عادی میزان آن حدود ۱ است. عدد بالاتر نشان دهنده ی مدت زمان بیشتر برای لخته شدن خون است. پزشک بسته به علت تجویز

وارفارین، میزان مناسب INR را برای شما تعیین می کند. در اکثر موارد میزان مناسب بین ۲-۳ است. عدد بالا تر، احتمال خونریزی. و عدد پایین تر احتمال ایجاد لخته را بیشتر می کند

فواصل انجام آزمایش INR و PT چه میزان است؟

در اوایل شروع مصرف وارفارین، فاصله زمانی آزمایش ها نزدیک تر است ولی به محض اینکه میزان PT و INR در محدوده مناسب قرار گرفت و مقدار مناسب دارو تعیین شد. کمتر به تکرار آزمایش خون نیاز خواهد بود. معمولاً هر ۴-۱ هفته، نیاز به انجام آزمایش PT و INR می باشد.

چه نکاتی را برای استفاده ی ایمن از داروی وارفارین رعایت نمایم؟

به یاد داشته باشید این دارو را به شمشیر دولبه تشبیه کرده اند که عدم مصرف یا مصرف ناکافی آن می تواند باعث ایجاد لخته و بروز مشکلات خطرناک شود و مصرف بیش از حد آن نیز ممکن است موجب بروز خونریزی شدید و عوارض غیر قابل برگشت، مانند سکته مغزی شود. بنابراین دقت در نحوه مصرف بسیار اهمیت دارد.

ترجیحاً دارو را از یک برند (مارک) انتخاب کنید.

آن را با معده خالی و یک لیوان آب مصرف کنید تا جذب بهتری داشته باشد. هرگز نوبت مصرف دارو را جا نیندازید و اگر یک نوبت را فراموش کردید به محض یادآوری آن را مصرف کنید. (هرگز در یک نوبت دارو را به میزان ۲ برابر مصرف نکنید.) سعی کنید از جعبه داروی روزانه استفاده کنید تا داروی خود را بطور مرتب مصرف کنید.

بهتر است بین خوردن قرص وارفارین و مصرف میوه (میوه های سبز رنگ) و سبزیجات چند ساعتی فاصله بیندازید. (مثلاً ۸-۶ ساعت)

قرص را دور از نور، گرما و رطوبت و دور از دسترس اطفال نگهداری کنید.

سعی کنید برای آزمایش PT و INR به آزمایشگاه معتبر مراجعه نموده، واز تغییر بی مورد محل آزمایش خودداری کنید.

هرگز بدون هماهنگی با پزشک معالج مقدار وارفارین مصرفی را تغییر ندهید.

در صورت تصمیم برای انجام سایر خدمات پزشکی

مانند (دندانپزشکی یا جراحی و...) مصرف وارفارین را حتماً اطلاع دهید. بهتر است یک کارت هشدار دهنده پزشکی مبنی بر استفاده از وارفارین همراه داشته باشید.

تمدید نسخه تهیه قرص وارفارین با نظر پزشک معالج باشد.

سابقه خونریزی- معده، مقعد، ... - راحتی به پزشک معالج اطلاع دهید.

نکات مهم

- بجای استفاده از تیغ برای اصلاح، از ریش تراش برقی استفاده کنید
- از مسواک نرم استفاده کنید.
- از خلال دندان استفاده نکنید.
- در منزل از جوراب و کفش راحتی استفاده کنید .
- در هنگام گرفتن ناخن مراقب باشید
- از دستکاری جوش، زگیل و خال خودداری کنید
- در هنگام کار با ابزار تیز و برنده دقت بیشتری داشته باشید و از دستکش محافظ استفاده کنید
- از انجام ورزشهایی که ممکن است خطر صدمه و خونریزی داشته باشند (مثل دوچرخه سواری، وزنه برداری و ...) خودداری کنید
- از تزریقات عضلانی خودداری کنید.