



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

بیمارستان آموزشی درمانی شهید رحیمی

وارفارین

راهنمای مصرف



شناسنامه ی پروشور آموزشی

راهنمای مصرف وارفارین

عنوان

مینا رستمی

تهیه و تنظیم

کارشناس پرستاری

سمت

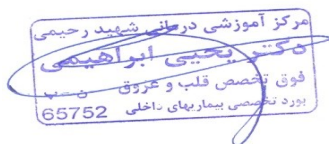
کارگروه آموزش به بیمار

تایید کننده و نظارت

۱۴۰۵

سال بازنگری

ناظر کیفی



واحد آموزش به بیمار و ارتقاء سلامت همگانی



شماره تلفن بیمارستان: ۰۸-۳۳۳۳۶۱۴۲

داخلی مردان: ۲۴۷۴ - داخلی زنان: ۲۴۹۳

آموزش همگانی: ۳۳۳۳۸۱۵۶

وب سایت: rahimi.Lums.ac.ir



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.

گروه غذایی	غذاهای غنی از ویتامین K (کمتر مصرف شوند)	توضیحات
گروه شیر و لبنیات	تمامی فراورده های لبنی مقدار کمی از این ویتامین دارند	مصرف انواع شیر و پنیر و ماست کم چرب بلا مانع است
گروه سبزیجات	تمامی سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج، کاهو، سبزی خوردن، مارچوبه، کلم بروکسل، انواع کلم و گل کلم، بروکلی، شلغم و.....	مصرف سایر سبزیجات مانند اسفناج، کاهو، سبزی خوردن و بادمجان و... آزاد است
گروه میوه ها	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 آن ها خودداری شود.
گروه نان و غلات	منابع قابل توجهی از این ویتامین نمی باشند	مصرف انواع نان ویرنج و ماکارونی و بیسکویت و... بلا مانع است
گروه گوشت	جگر مرغ و گوسفند 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
روغن ها و چربی ها	روغن های کانولا، سویا، مارگارین و مایونزهای تولید شده از روغن سویا	مصرف روغن ذرت و افتابگردان در حد مجاز منعی ندارد
شیرینی جات و دسر ها	-	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

سبزیجات سرشار از ویتامین K:

کلم - کلم بروکلی - اسفناج - کاسنی - شلغم - خردل - کاهو - کلم پیچ - گل کلم.

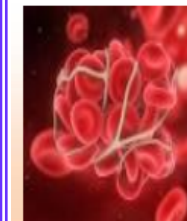
سبزیجاتی که ویتامین K کمتری دارند:

حبوبات سبز، نخود فرنگی، هویج، سیب زمینی، کرفس، خیارپوست کنده، ذرت، بادمجان، گوجه فرنگی، فلفل و کدوسبز



داروی وارفارین

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:

- دربرخی آریتمی های قلبی (ضربان غیر طبیعی)
 - وجود دریچه ی مصنوعی قلب
 - پس از سکت 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 تغییرمناوب 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 رابیشتر 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 INR و PT می باشد.

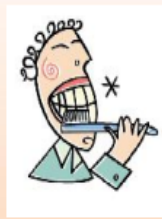
چه نکاتی را برای استفاده ی ایمن از داروی وارفارین رعایت نمایم؟



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 غیرقابل برگشت، مانند سکت 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.
- هر گز 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، ... - را حتماً به پزشک معالج اطلاع دهید.

در داخل و خارج از منزل چه نکاتی را رعایت نمایم؟



- 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 تزیینات عضلانی خودداری کنید.

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:

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