

وارفارين



داروی وارفارين به صورت قرص های ۵ میلی گرمی صورتی رنگ می باشد و یک داروی رقیق کننده ی خون است که از تشکیل لخته خون جلوگیری می کند و باعث میشود خون راحت داخل رگ های شما حرکت کند

پزشک معالج دوز وارفارين را با توجه به میزان PT و INR برای بیمار تجویز میکند؛ این تستها نشان میدهند خون شما چه مدت زمانی طول میکشد که لخته شود، پس از شروع مصرف میزان INR تغییر میکند و بیشتر میشود. میزان ایده آل INR در اغلب بیمارانی که وارفارين مصرف میکنند در محدوده ۲-۳ است و پزشک با تجویز دوز خاصی از وارفارين سعی میکند مقدار INR را در آن محدوده نگه دارد

بهترین زمان مصرف وارفارين چه ساعتی در روز است؟

اگر وارفارين را هر روز استفاده میکنید باید حتماً سر ساعت مشخص و ثابتی از روز مصرف کنید. بهترین زمان مصرف عصر میباشد. مقدار مصرف را خودسرانه تغییر ندهید و دوز مصرفی خود را به دیگران توصیه نکنید. وارفارين را معده خالی نیم ساعت قبل از غذا یا یک ساعت بعد از آن مصرف کنید.

چند بار در روز وارفارين را مصرف میکنند؟

کل دوز تجویزی را در یک مرحله استفاده کنید عنوان مثال اگر پزشک با توجه به INR شما (یک قرص + نصف قرص) تجویز کرده است باید تمام این قرص را در یک ساعت مشخصی از روز مصرف کنید

۲

دلایل تجویز وارفارين

دربرخی آریتمی های قلبی (ضربان غیر طبیعی) وجود دریچه ي 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

نکاتی که در مصرف دارو باید دقت کنید:

دارو را دور از دسترس اطفال نگه دارید
ترجیحاً با معده خالی و عصرها مصرف شود
از قرص تاریخ مصرف گذشته استفاده نکنید
در صورتی که نصف قرص را مصرف کرده اید نیم دیگر را میتوانید برای وعده بعدی نگه دارید
در صورت فراموش کردن یک نوبت مصرف وارفارين، به محض به یاد آوردن، وارفارين فراموش شده را مصرف کنید؛ اما توجه شود اگر نزدیک مصرف نوبت بعدی وارفارين به یاد آوردید که فراموش کرده اید. وارفارين فراموش شده را مصرف نکنید
و برنامه عادی مصرف وارفارين خود را به صورت منظم ادامه دهید هیچ گاه دو نوبت وارفارين را در یک نوبت مصرف نکنید.
قرص های وارفارين را در جای خشک و خنک نگه دارید ولی نیاز به نگهداری در یخچال نیست فقط دور از نور آفتاب باشد و از یخ زدگی حافظت کنید



۳



رژیم غذایی

میزان ویتامین K بر عملکرد وارفارين تاثیر میگذارد

بعضی غذاها مانند اسفناج و یا کلم بروکلی حاوی ویتامین K هستند و در صورت مصرف زیاد میتواند با ویتامین K تداخل ایجاد کند. بنابراین مصرف این گونه غذاها باید در حد تعادل و کم باشد.

این گفته که بیمار سعی کند غذاهای حاوی ویتامین K را مصرف نکند غلط است؛ چون بسیاری غذاها حاوی ویتامین K هستند و طبق این گفته فرد از بسیاری از غذاها محروم است و این کار عملاً غیر ممکن است بنابراین بهترین کار این است که در رژیم غذایی خود تغییرات زیادی ایجاد نکنید.

سعی کنید در هفته از میزان ثابتی از غذای حاوی ویتامین K استفاده کنید

مواد غذایی حاوی ویتامین K:

جگر، چای سبز، کلم، اسفناج، سس مایونز، کاهو، سویا، روغن سویا، بستنی، شلغم، پوست خیار، جعفری، شاهی، لوبیا، باقلا، پیاز، مرکبات، گوجه فرنگی و برخی قرص های مولتی ویتامین که حاوی ویتامین K هستند

سبزیجاتی که ویتامین K کمتری دارند:

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



۴



دانشگاه علوم پزشکی البرز

مرکز پزشکی آموزشی درمانی رجایی

قرص وارفارین



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش و ارتقاء سلامت

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 تزریقات عضلانی خودداری کنید.

عوارض مصرف بیش از اندازه وارفارین:

خونریزی که به صورت خود به خود بند نیاید

خونریزی از بینی که بیش از ۱۰ دقیقه بند نیاید یا خونریزی

منظم بینی

خونریزی از لثه

ادرار قرمز یا قهوه ای تیره یا مدفوع تیره

خونریزی شدید در حین قاعدگی خانم ها

استفراغ خونی، غش، درد و تورم شکم، خلط خونی، زردی

پوست یا چشم، تورم گلو و یا دست و پا، تب و علائم مشابه

سرماخوردگی، نعوظ دردناک که بیشتر از ۴ ساعت طول

کشیده باشد، خونریزی و ضعف و سرگیجه، کبودی بدون

دلیل

توجه: ممکن است در اثر ضربه شدید خونی مشاهده نشود اما

درون بدن خونریزی اتفاق بیافتد بنابراین مراقب فعالیت روزانه

خود باشید

حتما مرتباً هر ۱ تا ۴ هفته میزان PT و INR خود را چک کنید

کارتی مبنی بر مصرف قرص وارفارین را به همراه خود داشته باشید

جهت استفاده از مشاوره مراقبتی در مورد بیماری خود با شماره

۰۲۹۵۷۰۰۳۴ داخلی ۴۱۴ سایت rajaei.abzums.ac.ir ارتباط

انبه، گریپ فروت، زنجبیل، سیر دارای اثر تداخلی با وارفارین هستند.

جگر حیوانات دارای ویتامین K است وارفارین با آسپرین تداخل دارد مصرف همزمان با استانیوفن، بروفن، دیکلوفناک، ناپروکسن میتواند باعث افزایش احتمال خونریزی شود. مصرف سیگار احتمال تشکیل لخته را بیشتر میکند بنابراین از مصرف آن خودداری کنید

ورزش

انجام ورزش در افرادی که وارفارین مصرف میکنند شرایط ویژه ای دارد:

1. از انجام ورزش های سنگین مانند فوتبال، وزنه برداری، هنرهای رزمی و کیک بوکسینگ خودداری شود
2. ورزش هایی که سبک هستند و در آنها برخوردی با سایر افراد وجود ندارد مانعی ندارد مانند: دویدن، پیاده روی، بدمینتون، تنیس
3. دقت شود در هنگام ورزش از وسایل محافظتی: بازوبند، کلاه، دستکش و کفش مناسب استفاده شود

نکاتی که باید رعایت کنید:

اگر به دندان پزشک مراجعه میکنید درباره ی مصرف وارفارین اطلاع دهید

بجای استفاده از تیغ برای اصلاح، از ریش تراش برقی استفاده کنید.