



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان شهدای سلامت نی ریز

وارفارين

تهیه کننده: شهناز بنان

کارشناس پرستاری

تاریخ تهیه: بهار 1401

تاریخ بازنگری بعدی: بهار 1404

تایید کننده: دکتر داور ال داوود متخصص قلب

و عروق

منابع

1. American Society of Health-System Pharmacists, Inc
2. British National Formulary; 62nd Edition (Sep 2011) British Medical Association and Royal Pharmaceutical Society of Great Britain, London
3. ۱۱۱ شماره - تغذیه دنیای ماهنامه
4. Aspen Pharma Pty Ltd. 19 January 2010. Retrieved 11 December 2013.
5. Warfarin diet: What foods should I avoid? ". Mayoclinic.com. Retrieved 9 August 2013

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

* ترجیحا 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 2 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 های سبز رنگ و سبزیجات چند ساعتی فاصله بیندازید مثلاً 6 تا 8 ساعت
* قرص را دور از نور، گرما و رطوبت و دور از دسترس اطفال نگهداری کنید.

از سعی کنید برای آزمایش INR و PT به آزمایشگاه معتبر مراجعه نموده، و از 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 هشداردهنده پزشکی مبنی بر استفاده از وارفارین همراه داشته باشید.

* تمديد 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.

وارفارين (کومادین) چیست؟

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 سکته قلبی

* آمبولی ریه (وجود لخته در ریه)

* وجود لخته خون در سیاهرگ های پا (و پیشگیری از آن) درمان

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)

آزمایش خون INR چیست؟

در حقیقت نشان دهنده ی آن است که خون شما چه مدت طول می کشد تا لخته شود . در افراد عادی میزان آن حدود 1 است. عدد بالاتر نشان دهنده ی مدت زمان بیشتر برای لخته شدن خون است . پزشک بسته به علت تجویز وارفارین، میزان را برای شما تعیین می کند. در اکثر موارد میزان مناسب INR بین 2-3 است. عدد بالا تر، احتمال خونریزی و عدد پایین تر احتمال ایجاد لخته را بیشتر می کند.

فواصل انجام آزمایش PT و INR 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.

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



وارفارين 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 - استفراغ خونی - درد یا تورم شکم - خلط یا بزاق خونی - سر درد شدید و مداوم - خونریزی از بینی یا لثه ها - ادرار خونی یا قهوه ای رنگ - مدفوع سیاه یا حاوی رگه های - قرمز روشن - وجود لکه های خونمردگی در هر قسمت از بدن - اسهال - خارش پوست - دردمفاصل و عضلات - زردی پوست یا چشم ها - بی حسی در هر قسمت از بدن - تورم گلو، صورت، دست یا پا - تب یا علائم مشابه

سرماخوردگی - نعوظ دردناکی که 4 ساعت یا بیشتر طول کشیده است.

چه نکاتی را برای استفاده ی ایمن از داروی وارفارين 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 سکته مغزی شود، بنابراین دقت در نحوه مصرف بسیار اهمیت دارد. یکداری ضد انعقاد خون می باشد که گاهی آن را رقیق کننده خون هم می نامند و مانع از لخته شدن خون شما می شود. وارفارين کمک می کند که خون شما راحت تر جریان داشته باشد. در ایران وارفارين به صورت قرص 5 میلی گرمی صورتی رنگ موجود می باشد.



تغذیه و وارفارين

مقدار ویتامین K موجود در رژیم غذایی در عملکرد قرص وارفارين تأثیر می گذارد. منابع غذایی که باعث تغییر مقادیر INR می شوند 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

استفاده کنید یعنی این طور نباشد که در یک هفته از K حاوی ویتامین این سبزیجات به مقدار زیاد استفاده کنید و در هفته بعد اصلاً مصرف نکنید.

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

نکته: ماست پروبیوتیک اثر قرص را کم می کند. پوست خیار را نخورید ویتامین K زیادی دارد. زردچوبه، سیر و پیاز اثر قرص را زیاد می کنند. نباید بیشتر از 1 حبه سیرویک پیاز متوسط در روز مصرف کنید.

وبسایت: nevrishp.sums.ac.ir
شماره تماس: 0543-111-2
پورتال: 0543-111-2



با استفاده از نرم

افزار بارکد خوان از طریق تلفن همراه می توانید

فایل متنی پمفلت را دانلود نمایید.