



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

بیمارستان امام حسین (ع) بيجار

## خودمراقبتی در مصرف وارفارين

گروه هدف: کلیه بیماران مصرف کننده وارفارين



IHH-PE-PA-CCU 11

واحد آموزش به بیمار و سلامت همگانی

شماره تلفن: ۰۸۷۳۲۸۲۳۶۰۶۸

آدرس وب سایت بیمارستان:

<https://muk.ac.ir/Page?pagelid=۲۳>

- مصرف نوشیدنی های الکلی باعث کاهش اثر وارفارين می گردد.
- مصرف فرآورده های انبه (آب و عصاره انبه) باعث افزایش اثر ضدلخته ای وارفارين و احتمال خونریزی می گردد.

منبع: برونر سودارت

کنید.

- 13- این دارو در شیر مادر به صورت نسبی ترشح می شود و اگر شما مادر شیرده هستید شیر دادن به نوزاد با نظر پزشک معالج باشد.
- 14- در صورت مراجعه دندانپزشکی و یا انجام هر نوع عمل جراحی به پزشک خود اطلاع دهید.

### برخی از نکات تغذیه ای

- ثابت شده است که سیر از تشکیل لخته در خون جلوگیری می نماید. بیمارانی که وارفارين مصرف می کنند در صورت تمایل نباید بیشتر از یک حبه سیر در روز مصرف کنند زیرا ممکن است باعث رقیق شدن بیش از حد خون و احتمال خونریزی گردد.
- چای سبز باعث خنثی شدن اثر وارفارين می گردد.
- در صورت مصرف مداوم آب گریپ فروت اثر وارفارين زیاد شده و احتمال خونریزی را زیاد می کند.
- مصرف فرآورده های دانه سویا یا شیرسویا باعث کاهش اثر ضدلخته ای وارفارين و احتمال بروز لخته می گردد.
- روغن های نباتی آفتابگردان، کانولا، سویا پنبه دانه از منابع غنی ویتامین «کا» می باشند. مصرف این روغن ها با احتیاط انجام شود.

## وارفارين

قرص وارفارين داروی ضد تشکیل لخته است که توانایی بدن برای تشکیل لخته خون را کاهش می دهد. هدف پزشک شما از تجویز وارفارين جلوگیری از تشکیل لخته ای است که بدن شما به آن نیاز ندارد از جمله موارد استفاده از وارفارين می توان به ریتم نامنظم قلب، لخته وریدی، آمبولی ریه، ایسکمی های اندام، بیماری های دریچه ای قلب و سکتة مغزی اشاره کرد.

INR (2-3) در اکثر موارد معرف سطح درمانی وارفارين است که این میزان ممکن است باتوجه به شرایط بیماری شما و نظر پزشک شما متفاوت باشد. INR کمتر از 1/5 نشان می دهد که خون شما خیلی غلیظ است و شما ممکن است در معرض تشکیل لخته قرار بگیرید. در این حالت پزشک معالج شما مقدار دارو را افزایش می دهد. در موارد INR (4)، خون شما خیلی رقیق است و ممکن است خطر خونریزی وجود داشته باشد لذا پزشک معالج شما مقدار دارو را کم می کند.

در کسانی که وارفارين را تازه شروع می کنند INR ممکن است سطح متغیری داشته باشد از این رو کنترل مکرر سطح INR تا رسیدن آن به سطحی ثابت لازم است.

### نکاتی که باید رعایت شود.

1-مهمترین نکته درباره مصرف قرص وارفارين خوردن دارو در وقت معین است به طوری که فراموش نشود زمان ایده آل مصرف دارو عصر است. و بهتر است دارو نیم ساعت قبل یا یک ساعت بعد از غذا مصرف شود.

2-وارفارين با ویتامین K رژیم غذایی شما تداخل دارد منابع غذایی ویتامین K شامل برگ سبزی تیره سبزیجات، کلم بروکلی، اسفناج، کاهو، کلم سبز است. نکته مهم مصرف هفتگی این سبزیجات است نه حذف کامل این ترکیبات از رژیم غذایی.

3-در صورت پیدایش هر نوع نشانه خونریزی از لثه، بینی، تیرگی رنگ مدفوع پیدایش لکه های آبی یا سیاه روی پوست و افزایش خون قاعدگی و یا وجود خون در ادرار دارو را قطع و با پزشک معالج خود تماس بگیرید. این دارو زمان انعقاد خون را افزایش می دهد یعنی با مصرف این دارو خون شما دیرتر بند می آید در نتیجه با بریدگی یا خراش احتمال خونریزی در شما بیشتر از افراد دیگر است.

4- در موارد نیاز به تزریق عضلانی: از تزریقات عمیق عضلانی، پرهیز شود.

5-ورزش هایی که تماسی است و احتمال آسیب رسانی دارد انجام ندهید.

6- مصرف این دارو در دوران بارداری به ویژه در 3 ماه اول بسیار خطرناک بوده و باعث افزایش خطر سقط جنین می شود. بنابراین حتما با پزشک خود مشورت کنید.

7-تا پایان دوره درمانی باید به صورت مداوم و منظم آزمایش PT-INR بدهید و جهت تنظیم دوز دارو مراجعه نمایید.

8-از مصرف داروهایی همچون مسکن های غیراستروئیدی (دیکلوفناک، ناپروکسن، آسپرین و ...) بدون نظر پزشک پرهیز شود.

9- باتوجه به تداخلات فراوان دارویی با قرص وارفارين، جهت آغاز و قطع داروها، به پزشک خود اطلاع دهید.

10- جهت کاهش احتمال بروز خونریزی از ریش تراش برقی به جای تیغ استفاده نمایید.

11- اگر دچار درد ناگهانی در ناحیه کمر یا شکم شدید فوراً به پزشک اطلاع دهید زیرا ممکن است این نشانه اولیه خونریزی در پشت صفاق یا روده ها باشد.

12- دارو را فقط به مقداری که پزشک دستور داده مصرف نمایید اگر روزی فراموش کردید دارویتان را بخورید تنها در صورتی آن را مصرف کنید که همان روز آن را به خاطر آورید و از دوبرابر کردن دوز داروی روز بعد خودداری نمایید.