



شماره سند : TR/QI/101
گروه هدف : بیماران و همراهیان
تاریخ بازنگری : ۱۴۰۳/۰۱/۰۵
تاریخ بازنگری بعدی : ۱۴۰۵/۰۱/۰۵
ویرایش : ۰۳

وارفارین

آموزش به بیمار و همراهیان

مواد غذایی که باعث کاهش PT- INR می شوند عبارتند از :

جگر، چای سبز، کلم بروکلی ، کلم سنگ ، شلغم، نخود فرنگی، الکل، بستنی ، روغن ماهی، سبزیجات، سویا، لوبیا، باقلا، انبه، ویتامین E ، روغن ماهی ، امگا۳ ، کاهو، کاسنی، اسفناج، روغن سویا

موادی که باعث افزایش PT- INR می شود عبارتند از:

مواد غذایی حاوی ویتامین C (انواع مرکبات، گوجه فرنگی، و ...) ، پیاز ، سیر، زنجبیل، گریپ فروت



منبع : <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>

مددجوی گرامی خواهشمند است فایل های بارگزاری شده در سایت بیمارستان (www.javadalaemehosp.ir) با عنوان (آموزش به بیمار) جهت مراقبت اثربخشی از بیمار در منزل را مطالعه فرمایید و همچنین در صورت نیاز به هرگونه مشاوره بالینی با شماره تلفن:

05131841-3 داخلی ۲۵۱ (کلینیک پرستاری آموزش سلامت)

همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲

تماس حاصل فرمایید.

آدرس: مشهد-بلوار وکیل آباد- بلوار هنرستان

نکته: کسانی که قرص آهن یا فرسولفات مصرف می کنند نیز رنگ مدفوعشان سیاه رنگ می شود .



رژیم غذایی:

وارفارین با ویتامین K رژیم غذایی شما تداخل دارد.

منابع غذایی ویتامین K برگ سبز سبزیجات تیره چون کلم بروکلی ، اسفناج ، کاهو ، کلم سبز است . پس سعی کنید این مواد غذایی را در رژیم خود کاهش دهید .تداخل مکمل های غذایی چون ویتامینها، گلوکز امین ، کندرتتین سولفات ، روغن ماهی و کوآنزیم ۱۰ با وارفارین ممکن است افزایش احتمال خونریزی یا کاهش اثر و بروز سکتته ها قبلی را باعث شود. داروهای گیاهی نظیر جوز هندی نیز ممکن است برروی INR اثر تداخلی داشته باشد .

نکته مهم، مصرف این گونه مواد زیر نظر پزشک معالج است. بنابراین حتما یک رژیم غذایی معمولی ومتعالی را برای خود در نظر بگیرید طوری که از میزان ثابتی از ویتامین K برخوردار باشد

آموزش به بیمار

۱. مقدار مصرف دارو بستگی به نظر پزشک شما دارد. افزایش مصرف آن باعث خونریزی و کاهش مصرف آن باعث عوارض دریاچه ای میشود **پس از مصرف خودسرانه آن پرهیزد.**
۲. مصرف سیگار با عملکرد صحیح دارو تداخل دارد.
۳. دارو را همیشه در ساعات معینی از روز مصرف نمایید. زمان ایده آل مصرف دارو **عصر** است.
۴. دارو را دور از دسترس اطفال نگاه دارید.
۵. دارو را در ظرف شیشه ای تیره رنگ و به دور از نور، رطوبت و گرما نگاه دارید.
۶. هنگام کار با وسایلی که ممکن است موجب جراحت، زخم و خونریزی شوند، احتیاط لازم را به عمل آورید و به خاطر داشته باشید که در صورت بریدگی، خون شما دیرتر از زمان عادی بند می آید.
۷. با توجه به این که غذا ممکن است بر جذب دارو تاثیر بگذارد دارو را نیم ساعت قبل از غذا یا یک ساعت بعد از غذا مصرف کنید.
۸. در صورتی که احتمال فراموش کردن مصرف دارو را می دهید حتما به یک نفر از اعضای خانواده بسپارید تا به شما یاد آوری کنند.
۹. در صورت مصرف هرگونه داروی همزمان با وارفارین حتی قرص های ویتامین با پزشک خود مشورت کنید.
۱۰. در صورتی که مصرف دارو را در یک روز فراموش کردید، به محض متوجه شدن در همان روز، دارو را مصرف کنید. اما اگر روز بعد متوجه شدید مقدار آن را ۲ برابر نکنید. حتما فردای آن روز PT-INR را چک کنید و به پزشک خود اطلاع دهید.
۱۱. همزمان با مصرف وارفارین از قرص **آسپرین و بروفن** استفاده نکنید. (**مگر با تجویز و نظر پزشک**) در مواردی تجویز همزمان وارفارین و آسپرین برای بیمار لازم است.

باتوجه به این که نتیجه دراز مدت عمل جراحی در بیمارانی که تعویض دریاچه یا ترمیم دریاچه شده اند، بستگی به رعایت نکات خاصی از سوی بیمار دارد و در واقع این خود بیمار است که آینده اش را معلوم می کند. راهنمای دارویی ارائه شده جهت پاسخ به سوالات شما درباره درمان با وارفارین تهیه شده است.

قرص وارفارین دارویی است که بر روی یک سری از فاکتورهای انعقادی خون اثر می گذارد و توانایی بدن را برای تشکیل لخته خون کاهش می دهد. هدف پزشک شما از تجویز وارفارین جلوگیری از تشکیل لخته ای است که بدن شما به آن نیاز ندارد. از جمله موارد قابل استفاده از وارفارین می توان به **ریتیم نامنظم قلب**، آمبولی ریه، بیماری های دریاچه ای قلب، دریاچه مصنوعی و تشکیل لخته در عروق عمقی اشاره کرد.

سطوح دارویی وارفارین بایستی به نام (PT - INR) کنترل شود. تا زمانی که بیمار در بیمارستان بستری است این آزمایشات **روزانه** یکبار انجام می شود تا دوز مناسب و مورد نیاز قرص وارفارین مشخص شود.

انجام این آزمایش یک روز پس از ترخیص، دو روز بعد، سپس یک هفته بعد ترخیص و ۲ هفته بعد از ترخیص و در صورت کنترل آن و مشخص شدن مقدار قرص وارفارین، ماهی یکبار انجام میشود البته در بعضی از بیماران انجام مکرر این آزمایش با نظر پزشک معالج صورت می گیرد.

بنابراین ضروری است پس از هر بار آزمایش مقدار PT-INR به اطلاع پزشک رسانده شود.

از این رو برای شما **دفترچه PT** در نظر گرفته شده است که سوابق آزمایشات و مقادیر مصرف وارفارین در آن ثبت شده است. هنگام مراجعه به پزشک به همراه داشتن این دفتر **الزامی** است.

۱۲. از مسواک نرم استفاده کنید تا لثه صدمه نبیند (می توانید قبل از مسواک زدن مسواک خود را زیر آب گرم بگیرید تا خوب نرم شود)

۱۳. از آن جا که مقدار مصرف دارو در افراد مختلف متفاوت است هیچ گاه مقدار مصرفی خود را به دیگران توصیه نکنید.

۱۴. اگر جراحی دندان پزشکی یا سایر اقدامات تهاجمی مانند آنژیوگرافی و ... داشته باشید ممکن است بر اساس نوع کاردرمانی شما وارفارین قطع گردد و یا درمان جایگزین با داروهای ضد انعقاد دیگر شروع شود.

۱۵. از فعالیت های ورزشی همراه با خطر آسیب دیدگی مانند: فوتبال، هاکی، اسکی و پرهیز کنید

❖ نکات قابل توجه در خانم های باردار که قرص

های وارفارین استفاده می کنند:

- * جهت جلوگیری از بارداری تا حد الامکان از IUD استفاده نکنید.
- * قبل از مصرف قرص ضد بارداری حتما با پزشک خود مشورت کنید.
- * در صورت عمل تعویض دریاچه از بارداری خودداری کنید.
- * در صورت بارداری ناخواسته حتما پزشک خود را مطلع سازید تا در مورد ادامه یا تعویض داروی شما تصمیم بگیرد.
- * اگر با وجود حاملگی وارفارین مصرف می کنید، با پزشک معالج خود مشورت نمایید تا دستورات لازم را صادر نماید.
- * همزمان با مصرف قرص وارفارین طبق نظر پزشک معالج از شیردادن خودداری کنید.
- * خونریزی از لثه هنگام مسواک زدن، وجود مدفوع سیاه رنگ، خونریزی بی دلیل از بینی، خونریزی شدید و غیر طبیعی در دوران قاعدگی (عادت ماهیانه) درد یا تورم شکم، پیدایش خون در ادرار، بیبوست شدید، سرفه یا خلط خونی، سرگیجه، سردرد شدید مداوم، درد، سفتی یا تورم در ناحیه مفاصل، استفراغ خونی. در این موارد به پزشک اطلاع دهید.