

PARS HOSPITAL

بیمارستان یارس



زندگی سالم با وارفارین:
"آنچه باید بدانید"



P.H-04-03-115

ارتقاء سلامت

داروی وارفارین ، دارویی بسیار مهم است که برای درمان بیماری فعلی شما تجویز شده است .

این دارو را باید مطابق دستور پزشک معالجتان و برای زمان طولانی مصرف کنید.

هدف ما این است که اطلاعات لازم و مفید را در مورد خود مراقبتی حین مصرف وارفارین در اختیار شما قرار دهیم .



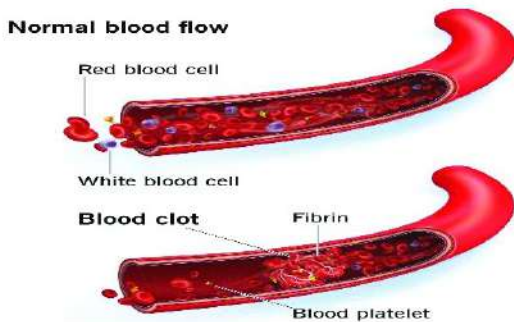
امید داریم با رعایت نکات مراقبتی ، دچار کمترین عوارض جانبی در طول مصرف وارفارین شوید.

لطفا وقت کافی برای مطالعه این دفترچه صرف کنید و از افراد نزدیک خانواده خود نیز بخواهید آن را مطالعه کنند تا در صورت لزوم، شما را در انجام مراقبت های مورد نیاز یاری دهند.



وارفارين چیست؟

وارفارين یک داروی ضد انعقاد است که وظیفه آن پیشگیری از لخته شدن خون می باشد. این دارو فرایند لخته شدن خون را کند کرده و موجب می شود خون راحت تر در رگ ها جریان یابد و از تشکیل لخته های خون جلوگیری کند.



وارفارين برای چه بیماری هایی تجویز می شود؟

این دارو در بیماری هایی مانند : تعویض دریچه قلب ، فیبریلاسیون دهلیزی (نوعی ضربان غیر طبیعی قلب) ، سکته قلبی یا مغزی، ترومبوز ورید عمقی ، آمبولی ریه ، بیماری اختلال دریچه قلب با صلاحدید پزشک تجویز می گردد .



اشکال دارویی:

این دارو بصورت قرص های 5 mg برای بالغین در بازار دارویی ایران موجود است.



مصرف ایمن و موثر وارفارین:

این دارو باید از یک برند تهیه شود و به طور منظم زیر نظر پزشک معالج مصرف شود و همراه با آزمایش خون مکرر مورد بررسی قرار گیرد.

*درخصوص مصرف وارفارین ، لازم است به این نکته توجه کنید که منظم بودن زمان مصرف دارو در طول دوره درمان بسیار مهم است.

*مصرف وارفارین بهتر است با معده خالی و بین وعده های غذایی باشد . این کار به جذب بهتر دارو کمک میکند.

*اگر وارفارین یکبار در روز تجویز شده است ، بهترین زمان برای مصرف آن عصر می باشد.



* آزمایش موثر در تعیین دوز دارو ، آزمایش PT_INR می باشد که بطور مکرر انجام می شود.

PT: مدت زمانی که طول می کشد تا لخته تشکیل شود را محاسبه می کند.
INR: نشان دهنده زمان استاندارد انعقاد خون فرد است.

دوز داروی وارفارین ، براساس INR تنظیم می شود تا توازن نسبی بین خطر خونریزی و خطر تشکیل لخته خون برقرار گردد.



میزان مطلوب INR

در یک فرد سالم و طبیعی که داروی وارفارین مصرف نمی کند و سیستم انعقادی عادی دارد میزان INR باید در حدود ۱ باشد.

هرچه میزان INR بیشتر باشد زمان بیشتری طول می کشد تا خون لخته شود و بنابراین خطر خونریزی افزایش می یابد . از سوی دیگر هرچه میزان INR کمتر باشد ، زمان کمتری برای لخته شدن خون نیاز است و این می تواند منجر به ایجاد لخته در عروق خونی گردد.

در افرادی که وارفارین مصرف می کنند محدوده INR مطلوب ممکن است متفاوت باشد و این محدوده توسط پزشک معالج با توجه به نوع بیماری فرد مشخص می شود.

INR ایده آل هر بیمار بسته به نوع بیماری و دلیل تجویز دارو متفاوت است.

در افرادی که دارای دریچه های میترا ل و پولمونر فلزی هستند ، INR بین ۳/۵ - ۲/۵ قابل قبول است. در سایر موارد بسته به نظر پزشک معالج INR بین ۳ - ۲ قابل قبول خواهد بود.

البته باید توجه داشت که در افراد بالای ۷۵ سال ، در خصوص تغییرات ریتم قلب، محدوده ۲ - ۱/۵ نیز با توجه به نظر پزشک معالج قابل قبول است.



توصیه می شود که میزان هدف استاندارد INR (با توجه به بیماری کنونی شما) را با پزشک معالجتان مطرح کنید.

عوامل موثر بر دوز وارفارین

باید توجه نمود که مصرف وارفارین در افراد مختلف متفاوت است و عواملی از قبیل نوع بیماری، وزن بدن، سن، جنس، بیماری های زمینه ای ، مصرف داروهای همزمان و نتایج آزمایش های INR بر دوز آن تاثیر گذار هستند.

تداخلات دارویی با وارفارین : چه داروهایی بر درمان شما تاثیر می گذارند؟



تاثیر مصرف همزمان سایر داروها بر وارفارین بسیار مهم است.

داروها با تاثیری که بر زمان PT_INR دارند ،

می توانند عاملی برای ایجاد عوارض دارویی

وارفارین شوند.

بنابراین اگر به هر دلیلی به پزشک غیر از پزشک معالجتان مراجعه می کنید ، حتما

در مورد مصرف وارفارین به او اطلاع دهید.



در صورت مصرف همزمان وارفارین با داروهای دیگر حتما به نکات زیر توجه نمایید:

- پزشک خود را از تمام داروهایی که مصرف می کنید مطلع سازید. در صورت شروع داروی جدید یا قطع دارو، به پزشک معالج خود اطلاع دهید.
- از مصرف هر گونه آسپرین، یا داروهای رقیق کننده خون بدون مشورت پزشک خودداری کنید.
- داروهای ضد التهابی مانند ایبو پروفن (بروفن)، مفنامیک اسید، ... را بدون تجویز و مشورت پزشک معالجتان مصرف نکنید.
- با توجه به تاثیر داروهای انتی بیوتیک یا ضد قارچ بر عملکرد وارفارین، حتما به پزشک معالجتان اطلاع دهید.
- نوع ویتامین یا مکمل دارویی که استفاده می کنید را به پزشک خود اطلاع دهید. به عنوان مثال، در خصوص مصرف همزمان مکمل هایی که حاوی ویتامین K، ویتامین C و ویتامین E هستند، جانب احتیاط را رعایت نمایید.
- با توجه به متداول شدن داروهای گیاهی در سال های اخیر، باید به تداخل اثر محصولات گیاهی (چای سبز، ترکیبات سیر، جین سینگ، ...) با وارفارین توجه نمود.

تاثیر سیگار و الکل بر درمان وارفارین

سیگار با افزایش خطر تشکیل لخته و مشروبات الکلی با افزایش خطر خونریزی می تواند با تاثیر بر عملکرد وارفارین سلامت فرد را تحت تاثیر قرار دهد، بنابراین حتما به پزشک معالجتان اطلاع دهید و از یک برنامه مصرف منظم روزانه پیروی کنید.



نحوه نگهداری وارفارین:

- قرص را باید در جای خشک و خنک نگه دارید.
- می توان آن را در اتاق و دور از حرارت ، گرما و نور و رطوبت نگه داشت. (لزومی به نگهداری در یخچال نمی باشد.)
- قرص های تاریخ مصرف گذشته را استفاده نکنید.
- اگر نصف قرص را مصرف کردید ، باقیمانده قرص را می توانید نگه دارید.
- دارو را دور از دسترس کودکان قرار دهید.

فراموش کردن دوز وارفارین: چه باید کرد؟

- در صورت فراموش کردن یک نوبت مصرف وارفارین ، به محض به یاد آوردن، تا پایان همان روز دوز فراموش شده را مصرف کنید.
- اگر نزدیک زمان بعدی (مثل روز بعد یا نوبت بعدی) باشد ، دوز فراموش شده را مصرف نکنید.
- هیچ گاه دو نوبت دارو را همزمان یا با فاصله زمانی نزدیک به هم مصرف نکنید.
- در صورت تکرار فراموشی هرگز دوز دارو را دو برابر نکنید وحتما با پزشک مشورت نمایید.



وارفارین و رژیم غذایی:

مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین K، مانند سبزیجات برگ سبز (کلم، کاهو، اسفناج، ...)، مواد غذایی مانند سیر و مشتقات آن می تواند بر وارفارین تداخل اثر داشته باشد، بنابراین، مصرف اینگونه غذاها باید در حد تعادل و به مقدار کمی باشد.



چه بخوریم؟ چه نخوریم؟

جدول زیر تداخل داروها با مواد غذایی را نشان می دهد.

راهنمای مصرف مواد غذایی

دارو

وارفارین

کاهش مصرف چای سبز
مصرف میزان ثابتی از غذای غنی از ویتامین K مانند: سبزیجات برگ سبز بویژه اسفناج پخته، کرفس، کاهو، کلم، بروکلی
کاهش مصرف زنجبیل، زرد چوبه
کاهش مصرف پیاز، سیر
کاهش مصرف گریپ فروت، انبه، خیار با پوست
کاهش مصرف سویا، جگر و فراورده های پرو بیوتیک



البته توجه به این نکته مهم است که یک رژیم غذایی ثابت و متعادل بسیار ضروری است. به عنوان مثال، اگر مصرف روزانه ۱ فنجان ماست پروبیوتیک جزء عادات رژیم غذایی فرد است و او هر روز همین میزان را استفاده می کند، نباید آن را بطور ناگهانی قطع یا افزایش دهد.

– در خصوص هر گونه تغییر در عادات رژیم غذایی، به تداخل اثر با وارفارین توجه کنید و همچنین به نتایج آزمایشات خود بعد از تغییر رژیم غذایی دقت فرمایید.

مصرف وارفارین: مراقب چه علائمی باشیم؟

شایع ترین عارضه ای که به دنبال مصرف وارفارین اتفاق می افتد خونریزی از نقاط مختلف بدن است، حتی زمانیکه نتایج آزمایشات شما در محدوده هدف قرار داشته باشد.

این خونریزی جزئی می تواند شامل موارد زیر باشد:



- خونریزی از لثه هنگام مسواک زدن

- خونریزی زیر جلدی

- کبودی بی دلیل یا کبودی بر اثر ضربه آرام

- خون دماغ شدن بی دلیل

- خونریزی شدید و غیر طبیعی در دوران قاعدگی



- پیدایش خون در ادرار

- مدفوع سیاه رنگ

- سردرد

بنابراین زمانیکه وارفارین مصرف می کنید باید فعالیت های روزانه خود را با احتیاط بیشتری انجام دهید و در صورت بروز هر علامت غیر طبیعی ، به پزشک معالج خود اطلاع دهید.

مراقبت از خود با وارفارین: از عوارض جانبی جلوگیری کنید

- دارو مطابق با بیماری و نتیجه آزمایش شما تجویز میشود ،لذا در طول درمان بدون مشورت پزشک و به طور خود سرانه ، وارفارین مصرفی را قطع یا تغییر دوز ندهید.
- همواره وارفارین را از یک برند مشخص تهیه نمایید. در صورت نیاز به تغییر برند حتما

با پزشک خود مشورت نمایید.





- دارو را همیشه در ساعت معینی از روز و به همان شیوه که تعیین شده است، مصرف کنید.

- پزشک خود را از تمام داروهایی که مصرف می کنید، مطلع نمایید. هم چنین پیش از شروع یا تغییر و قطع هرگونه دارو، مسکن، ویتامین و محصولات گیاهی با پزشک خود مشورت کنید.

- همیشه به میزان کافی وارفارین داشته باشید و پیش از تمام شدن آن، دوباره نسخه را از داروخانه تهیه نمایید.

- برای اطمینان از مصرف به موقع داروها، از یکی از اعضاء خانواده بخواهید دوز دارو را به شما یادآوری کند، یا از آلارم گوشی موبایل خود استفاده کنید.

- برای اطمینان از دقت نتایج، آزمایش های خود را همواره در یک آزمایشگاه مشخص انجام دهید. این کار به دلیل پیوستگی و تکرار آزمایش ها اهمیت دارد.

در مورد زمان مناسب برای انجام آزمایش حتما با پزشک خود مشورت نمایید.





- از مسواک نرم استفاده نمایید.
- از خلال دندان استفاده نکنید.
- در منزل همیشه جوراب و کفش راحت به پا داشته باشید

تا از پای خود در مقابل ضربه محافظت کنید.

- در هنگام کار با وسایل تیز و برنده ، دقت بیشتری داشته باشید و حتما از دستکش استفاده کنید.

- از انجام فعالیت های شدید بدنی خودداری کنید.

- به جای تیغ برای اصلاح از ابزار های برقی استفاده کنید.

- اگر به هر دلیلی ضربه ای به بدنتان وارد شد حتما جهت بررسی خونریزی به پزشک یا نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه نمایید.

- از انجام ورزش هایی که به فرد آسیب می زنند خودداری کنید، البته این بدان معنا نیست که ورزش نکنید ، انجام ورزش هایی مثل پیاده روی و شنا مفید است، ولی ورزش هایی مانند دوچرخه سواری ، بوکس، وزنه برداری ، ... می توانند برای فرد خطر آفرین باشند.



- رژیم غذایی خود را تغییر ندهید، یک رژیم غذایی متعادل و مناسب داشته باشید.

- در صورت نیاز به انجام جراحی یا دندانپزشکی، حتما جواب آخرین آزمایش PT_INR

خود را به همراه داشته باشید.

- در صورت نیاز به جراحی یا دندان پزشکی، حتما به پزشک در مورد مصرف وارفارین

اطلاع دهید.

- در خانم های جوان ، در صورت بارداری یا تصمیم به بارداری ، حتما پزشک خود را

مطلع کنید.

- کارت هویت پزشکی ، مبنی برنوع بیماری و مصرف وارفارین ، را همیشه همراه داشته

باشید.

- در سفرها ، تعداد بیشتری از دارو را با خود همراه داشته باشید.



نام و نام خانوادگی :

علت بستری :

شرح حال :

علت مصرف وارفارین :

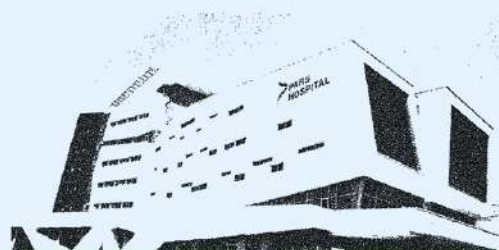
تاریخچه دارویی :



WWW.PARS-HOSPITAL.COM



شماره تماس با بیمارستان : ۰۱۳-۳۴۲۳۳



PARS HOSPITAL

WWW.PARS-HOSPITAL.COM

منابع : - درسنامه جامع داروهای رسمی ایران - ایران فارما .دکتر سعید شهرآز
- برونر ، سودارث، بیماری های قلب و عروق
- آموزش به بیمار ، ماری ام کانابوو ، ترجمه خدیجه نصریانی
- کارگروه درون بخشی دپارتمان قلب بیمارستان پارس
- گروه تغذیه بیمارستان پارس