

بیمار عزیز می که قرص وارفارین برای شما تجویز شده است، لطفاً هنگام استفاده از این دارو به مطالب آموزشی جمع آوری شده در این پمفلت آموزشی، توجه کنید.

## تاریخچه وارفارین



وارفارین یک داروی ضد انعقاد است که برای اولین بار در گیاه شبدر شیرین فاسد شده کشف شد و مورد استفاده قرار

گرفت. وارفارین مورد اعتمادترین دارو در دسته خود است و به عنوان یک ضد انعقاد خوراکی و گاهی هم تزریقی در انسان مصرف می‌گردد.

وارفارین یک داروی رقیق کننده خون و جلوگیری کننده از خطر تشکیل لخته خون می باشد که به صورت قرص های صورتی رنگ ۵ میلی گرمی وجود دارد. توجه کنید که این دارو با توجه به نظر پزشک و حتما طبق مقداری که تعیین می شود و با کنترل آزمایش PT خون باید مصرف شود. PT مخفف واژه انگلیسی (زمان پروترومبین) است. در واقع با آزمایش PT مدت زمانی که طول می کشد تا لخته تشکیل شود را محاسبه می کنند.

موارد مصرف: این دارو ممکن است در فیبرینولیسین دهلیزی تعویض دریچه قلب، سکتة قلبی یا مغزی، ترمبوز ورید عمقی، آمبولی ریه، حمله قلبی، بیماری اختلال دریچه قلب استفاده شود.

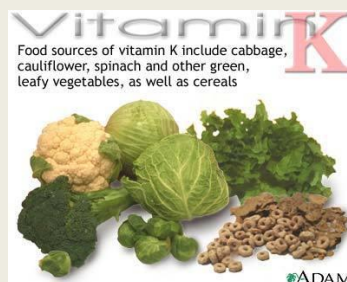
مقدار جذب ویتامین K در عملکرد قرص وارفارین تاثیر می گذارد. منابع غذایی که بیشترین میزان این ویتامین را دارا می باشند سبزیجاتی هستند که برگ های سبز تیره دارند.

شما باید در مصرف سبزیجات با برگهای روشن و تیره تعادل ایجاد کنید یعنی این طور نباشد که در یک هفته سبزیجات سبز تیره به

مقدار زیاد مصرف کنید و در هفته بعدی اصلاً مصرف نکنید. تا زمانی که مصرف ویتامین K در رژیم غذایی شما ثابت باشد، وارفارین نیز همراه با آن در حال تعادل خواهد بود. این نوع غذاها برای سلامت قلب سودمند بوده و دارای مقادیر زیادی فیبر هستند که برای عملکرد معده - روده ای مفید می باشد.

اگر تغییری در جذب ویتامین K مشاهده شود INR شما نیز تغییر خواهد یافت. بنابراین از مواد حاوی این ویتامین به طور ثابت استفاده کنید تا قرص وارفارین مؤثرتر باشد.

## سبزیجات سرشار از ویتامین K :



کلم، کلم بروکلی، اسفناج، کاسنی، شلغم، خردل، کاهو، کلم، کلم پیچ، گل کلم (اگر چه سفید است اما از همان خانواده کلم بروکلی است).

## لطفا به نکات زیر

### توجه فرمایید :

۱. احتمال خونریزی در طی مدت درمان با این دارو زیاد است. در صورت بروز علائم زیر پزشک خود را مطلع سازید:

- ادرار خونی یا قهوه ای رنگ - مدفوع سیاه یا قرمز روشن - خونریزی از بینی یا لثه - خلط یا بزاق خونی - غش - درد یا تورم شکم - سردرد شدید و مداوم - خارش پوست - وجود لکه های خون مردگی روی هر قسمت از بدن

• اگر دچار خونریزی کم می باشید (مثلا خونریزی از بینی یا لثه ها که ظرف چند دقیقه متوقف می گردد) با مرکز درمانی خود تماس بگیرید. (باید میزان INR شما چک شود).

• اگر دچار خونریزی زیاد بودید (مثلا استفراغ خونی یا خون دماغی که بند نمی آید) به نزدیکترین اورژانس موقعیت خود مراجعه نمایید. این خود علامتی از یک مشکل جدی است.

• اگر دچار هرگونه ضربه شده اید (مثلا تصادف یا زمین خوردن) به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه نمایید.

۲. قبل از شروع درمان و نیز در طی درمان باید بر اساس نظر پزشک هر ۴ - ۱ هفته جهت بررسی PT خون به آزمایشگاه مراجعه نمایید.

۳. PT ممکن است با مصرف رژیم پرچرب، چای سبز، افزایش مصرف غذاهای حاوی ویتامین K مثل کاسنی، خردل، کلم بروکلی، کلم پیچ، گل کلم، شلغم تازه، کاهو، اسفناج، ماهی و جگر کاهش پیدا می کند.

## سبزیجاتی که ویتامین K کمتری دارند:



حبوبات سبز، نخود فرنگی، هویج، سیب زمینی، کرفس، ذرت، خیار، بادمجان، گوجه فرنگی، فلفل و کدو سبز.

توصیه ما این است که رژیم غذایی خود را حتی الامکان ثابت نگهدارید. یعنی هر هفته به یک میزان از سبزیجات استفاده نمایید.

۴. PT ممکن است به علت تب، سوء تغذیه، اسهال و قرار گرفتن طولانی در هوای گرم، طولانی شود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی کوثر

## راهنمای مصرف وارفارین



تهیه مطلب: فاطمه جزء رفیعی (کارشناس پرستاری)

ویراستار: س. کاشیان (کارشناس علوم اطلاعات و دانش شناسی)

K(E.R)Epp/15/94.4/0

منبع:

[www.num.s.ac.ir/](http://www.num.s.ac.ir/)

<http://ceel.sums.ac.ir/index.php>

ممکن است بر جذب دارو تاثیر بگذارد بهتر است دارو نیم ساعت قبل یا یک ساعت بعد از غذا صرف شود.

حتما یک رژیم غذایی معمولی و متعادلی را برای خود در نظر بگیرید طوری که میزان ثابتی از ویتامین K برخوردار باشد.

حتما پزشک خود را نسبت به هر گونه داروی دیگر و مکمل های گیاهی یا تغذیه ای که مصرف می نمایید، مطلع سازید.

حتما در هر جایی که از خدمات پزشکی یا دندانپزشکی استفاده می نمایید، مصرف وارفارین خود را اطلاع دهید.

حتما از یک کارت هشدار دهنده پزشکی در جهت یادآوری مصرف وارفارین استفاده نمایید.

حتما تمديد نسخه خود را بر اساس تجویز پزشک خود انجام دهید.

در صورت بروز هر گونه سابقه ای از علائم خونریزی یا سایر علائم حتما پزشک خود را مطلع سازید.

وارفارین را حتما هر روز و در ساعتی مشخص (بهتر است عصر ها باشد) و با شکم خالی مصرف نمایید.

در صورتیکه یک نوبت مصرف داروی وارفارین را فراموش نمودید، هرگز در نوبت بعدی دو برابر مصرف ننمایید.

بدون هماهنگی با پزشک خود، هرگز مقدار وارفارین را تغییر ندهید.

هرگز الکل مصرف ننمایید.

### و در آخر اینکه:

**درد ناگهانی در ناحیه شکم اطلاع داده شود.**

**زیرا ممکن است نشانه اولیه خونریزی در**

**ناحیه شکم یا روده ها باشد.**

۵. بهتر است جواب آزمایش PT و تاریخ انجام آزمایش را در دفترچه ای یادداشت کرده و در هر بار مراجعه به پزشک، همراه داشته باشید.

### آموزش به بیمار و خانواده :



۱. سعی کنید داروی خود را همیشه از یک کارخانه داروسازی تهیه کنید.

۲. قرص های وارفارین دور از نور و رطوبت نگهداری شود.

۳. اگر پس از مصرف وارفارین، مبتلا به لکه های پوستی شدید، پزشک خود را از آن باخبر سازید.

۴. در دوران بارداری وارفارین باید با صلاحدید پزشک مصرف شود.

۵. مصرف سیگار با عملکرد صحیح دارو تداخل دارد.

۶. تزریق واکسن آنفلوانزا اثر وارفارین را کم می کند و تا یک ماه پس از تزریق واکسن خطر خونریزی وجود دارد.

۷. بدون تجویز پزشک از آنتی اسیدها، آنتی هیستامین ها و آسپرین استفاده نکنید.

۸. حتما وارفارین را به مقداری که پزشک برای شما تجویز نموده است، مصرف نمایید.

۹. حتما هر چند گاه یکبار در فواصلی منظم میزان INR را چک کنید.

### توجه

وارفارین معمولا روزی یک نوبت مصرف می شود. مهم است که هر روز در ساعت معینی خورده شود. زمان ایده آل مصرف این دارو عصر است. و با توجه به اینکه غذا