

محتوی کارت: نکات آموزشی به بیمار در مورد مصرف قرص وارفارین

کد: plav.ccu.h.1798



وارفاین و مراقبت های آن

وارفارین، یک داروی ضد انعقاد است که کار آن پیشگیری از لخته شدن خون است. گاهی به این دارو (رقیق کننده خون) گفته می شود و فرایند لخته شدن خون را کند می کند: به عبارتی دیگر وارفارین کمک می کند که خون شما راحت تر در بدن گردش کند و لخته نشود.

نحوه اندازه گیری وارفارین چگونه است؟

اندازه گیری وارفارین توسط تست خونی PT.INR انجام می شود . به عبارت دیگر بعد از اینکه پزشک، میزان مناسب وارفارین را با توجه به PT.INR فرد، برای وی تجویز کرد با شروع مصرف وارفارین، INR فرد تغییر می کند و زیاد می شود. میزان INR ایده آل در اغلب بیماران که

محتوی کارت: نکات آموزشی به بیمار در مورد مصرف قرص وارفارین

کد: plav.ccu.h.1798

وارفارین مصرف می کنند در محدوده ۲-۳ است. یعنی پزشک با تجویز دوز خاصی از وارفارین سعی می کند INR بیمار را به این محدوده برساند.

آیا سیگار بر اثر بخشی وارفارین تاثیر دارد؟

مصرف سیگار به طور کلی باعث افزایش خطر تشکیل لخته می شود پس بهتر است مصرف سیگار قطع شود.

بهترین زمان مصرف وارفارین چه ساعتی در روز است؟

در مورد مصرف وارفارین باید دقت شود که آن را هر روز در ساعت مشخص و ثابتی مصرف کنید. بهترین زمان مصرف عصرها می باشد. مقدار مصرف دارو را خودسرانه کاهش یا افزایش ندهید و مقدار مصرفی خود را به دیگران توصیه نکنید. وارفارین را با معده خالی نیم ساعت قبل یا یک ساعت بعد از غذا مصرف کنید.

چند بار در روز وارفارین را مصرف می کنند؟

وارفارین را به صورت یک بار در روز مصرف می کنند. یعنی تمام مقدار مشخص شده برای مصرف در هر بار را یکباره مصرف کنید. به عنوان مثال اگر پزشک با توجه به INR شما، (یک قرص + نصف قرص) را تجویز کرده باشد باید تمام این قرص را در ساعت مشخصی از روز مصرف کنید.

مصرف بیش از حد نیاز وارفارین، چه عوارضی ایجاد میکند؟

اگر مقدار وارفارین، بیش از حد نیاز باشد ممکن است فرد را در معرض خطر خونریزی و مشکلات جدی و تهدید کننده حیات قرار دهد علائم عبارتند از :

- خونریزی که به صورت خود به خود بند نیاید.
- خونریزی از بینی که بیش از ۱۰ دقیقه طول بکشد و یا خونریزی های منظم بینی
- خونریزی از لثه

محتوی کارت: نکات آموزشی به بیمار در مورد مصرف قرص وارفارین

کد: plav.ccu.h.1798

- ادرار قرمز و یا قهوه‌ای تیره
- مدفوع تیره
- خون‌ریزی‌های شدید طی دوره‌های قاعدگی در خانم‌ها

توجه: ممکن است در اثر ضربه‌ای شدید ، خونی مشاهده نشود ولی درون بدن خون-ریزی اتفاق افتاده باشد. پس بیمار باید مراقب فعالیت‌های خود باشد.

در صورت بروز خون‌ریزی و یا سرگیجه و ضعف و یا مشاهده کبودی بدون دلیل و بدون هیچ ضربه‌ای و یا قطع نشدن خون‌ریزی و یا بروز هر گونه عارضه جدید بایستی به پزشک اطلاع داده شود.

نحوه نگهداری قرص‌های وارفارین چگونه است؟

- قرص وارفارین را در جای خشک و خنک نگهداری کنید. لزومی به نگهداری در یخچال نمی‌باشد و می‌توان آن را در دمای اتاق ، دور از حرارت و گرما، رطوبت و نور مستقیم آفتاب نگهداری کرد. دارو بایستی از یخ زدگی محافظت شود.
- دارو بایستی دور از دسترس اطفال نگهداری شود.
- قرص‌های تاریخ مصرف گذشته را در منزل نگهداری نکنید.
- اگر نصف قرص را مصرف کردید، باقیمانده قرص را می‌توانید نگه دارید و در نوبت بعد مصرف نمایید.

اگر یک نوبت از مصرف وارفارین را فراموش کردید چه اقداماتی باید انجام دهید؟

در صورت فراموش کردن یک نوبت مصرف وارفارین، به محض به یاد آوردن ، وارفارین فراموش شده را مصرف کنید، اما توجه شود اگر نزدیک مصرف نوبت بعدی وارفارین به یاد آوردید که فراموش کرده‌اید وارفارین فراموش شده را مصرف نکنید و برنامه عادی مصرف وارفارین خود را به صورت منظم ادامه دهید .



محتوی کارت: نکات آموزشی به بیمار در مورد مصرف قرص وارفارین

کد: plav.ccu.h.1798

هیچ گاه دو نوبت وارفارین را در یک نوبت مصرف نکنید .

آیا فردی که وارفارین مصرف می کند می تواند ورزش کند ؟

انجام ورزش در افرادی که وارفارین مصرف می کنند به دلیل احتمال خون ریزی باید دارای شرایط ویژه ای باشد.

- ۱) از انجام ورزش های سنگین مانند فوتبال، وزنه برداری، هنرهای رزمی و ... پرهیز شود.
- ۲) ورزش هایی که در آن ها برخوردی با سایر افراد وجود ندارد و سبک هستند مانعی ندارد (مانند دویدن، پیاده روی، تنیس، بدمینتون) البته باید دقت شود که در هنگام ورزش از پوشش های محافظتی مانند زانوبند، جوراب، کفش و کلاه ایمنی استفاده شود.

پس نیازی به محدود کردن فعالیت های روزانه سبک نیست و بیمار باید سعی کند که تا آنجا که می تواند یک زندگی طبیعی داشته باشد و فقط باید از انجام فعالیت های سنگین خودداری کند.

با چه اقداماتی می توان خطر خون ریزی را کاهش داد؟

بیماری که وارفارین مصرف می کند باید بداند که احتمال خون ریزی در او بیشتر از یک فرد معمولی است.

در هنگام کار با ابزار تیز و برنده دقت بیشتری داشته باشید و از دستکش محافظ، استفاده کنید.

به جای استفاده از تیغ برای اصلاح از ابزارهای برقی استفاده کنید.

از مسواک نرم استفاده کنید از خلال دندان استفاده نکنید .

در منزل از جوارب و یا کفش راحت استفاده کنید تا بدین وسیله پای خود را محافظت کنید به (عبارتی پای برهنه در خانه راه نروید) و در هنگام گرفتن ناخن مراقب باشید.

جوش و زگیل روی بدن خود را دستکاری نکنید.



محتوی کارت: نکات آموزشی به بیمار در مورد مصرف قرص وارفارین

کد: plav.ccu.h.1798

رژیم غذایی : باید مطمئن باشید که رژیم غذایی سالم و متعادلی دارید. بعضی غذاها مانند اسفناج و یا کلم بروکلی حاوی ویتامین k هستند و در صورت مصرف زیاد می-توانند با وارفارین تداخل ایجاد کنند. بنابراین مصرف این گونه غذاها باید در حد متعادل و کم باشد. البته نکته مهم این است که اگر به عنوان مثال مصرف روزانه نصف کلم از عادات رژیم غذایی فرد است، باید هر روز همین مقدار کلم را مصرف کند و آن را قطع و یا کم و زیاد نکند. این گفته که بیمار سعی کند غذاهای حاوی ویتامین k را مصرف نکند غلط است، چون بسیاری از غذاها حاوی ویتامین k هستند و طبق این گفته فرد از بسیاری از غذاها محروم می شود و این کار عملاً غیر ممکن است بنابراین بهترین کار این است که در رژیم غذایی خود تغییرات زیادی ایجاد نکنند.

باید ها و نباید های مصرف وارفارین

- در زمان های تعیین شده برای شما، جهت مراجعه به پزشک و انجام آزمایش خون های مربوطه اقدام نمایید.
- پزشک خود را از تمامی داروهای مصرفی خود مطلع سازید و همچنین پیش از شروع ، تغییر و یا قطع هر گونه دارو، مکمل و یا محصولات گیاهی با پزشک خود مشورت نمایید.
- عادات غذایی و فعالیتی خود را حفظ نمایید. تغییرات ناگهانی می تواند بر INR اثر بگذارد.
- همیشه به میزان کافی وارفارین در منزل داشته باشید و پیش از اتمام آن دوباره نسخه را از داروخانه تهیه کنید.
- در صورت انجام عمل جراحی و یا دندان پزشکی پزشک خود را مطلع سازید.
- اگر بدون مشورت با پزشک خود، همزمان با مصرف وارفارین، داروی دیگری را نیز مصرف می کنید، حتماً به پزشک خود اطلاع دهید.

محتوی کارت: نکات آموزشی به بیمار در مورد مصرف قرص وارفارین

کد: plav.ccu.h.1798

موارد موثر بر وارفارین

افزایش اثر وارفارین	کاهش اثر وارفارین	اقداماتی که بایستی انجام داد
کاهش وزن	افزایش وزن	نبایستی بدون مشورت با پزشک یا پرستار رژیم کاهش وزن بگیرید یا تغییر در عادات خوردنتان ایجاد کنید. سطح فعالیت خود را تا حد امکان نزدیک به نرمال نگه دارید.
	ویتامین K	مکمل های ویتامین K استفاده نکنید.
	غذاهایی از قبیل جگر، کلم، کلم بروکلی و سزیجات سبز (اسفناج) حاوی مقدار زیادی ویتامین K هستند.	در حین مصرف وارفارین هیچ تغییر عمده ای در رژیم غذایی خود ایجاد نکنید.
آب زغال اخته و محصولات زغال اخته (و احتمالاً آب گریپ فروت)		در حین مصرف وارفارین، آب زغال اخته یا آب گریپ فروت یا محصولات حاوی اینها را ننوشید.
مصرف مقدار زیاد الکل		در حین مصرف وارفارین فقط مقدار کمی الکل مصرف شود.

محتوی کارت: نکات آموزشی به بیمار در مورد مصرف قرص وارفارین

کد: plav.ccu.h.1798

بیماری ناگهانی مانند آنفولانزا یا احساس ناخوشی	ناراحتی معده، اسهال، دچار علائم بیماری گوارشی شدن (استفراغ)	اگر هر کدام از این موارد برای شما اتفاق افتاد با پزشک یا پرستار خود صحبت کنید، ممکن است دوز مصرفی شما نیاز به تغییر داشته باشد.
ترک سیگار		قبل از اینکه سیگار را ترک کنید، به دنبال مشاوره پزشکی باشید

داروهایی که باعث افزایش اثر وارفارین می گردد و بایستی با پزشکتان مشورت نمایید:

استفاده منظم و طولانی از پاراستامول (برای درد یا التهاب)

آنتی بیوتیک ها از قبیل آموکسی سیلین، لووفلوکساسین و تتراسایکلین

آلوپرینول (برای نفرس)

کپسیتابین، ارلوتینیب، تاموکسیفن (برای انواع سرطان)

کتوکونازول، فلوکونازول، ایتراکونازول (برای عفونت های قارچی)

امپرازول (برای زخم معده)

پروپافنون، آمیودارون، کینیدین (برای اختلالات قلبی)

متیافنیدیت (برای اختلال کمبود توجه)

واحد آموزش به بیمار