



بیمارستان حضرت آیت ا... العظمی گلپایگانی (ره)
مدیریت خدمات پرستاری و مامائی



مصرف قرصی وارفارین



تهیه کننده:

واحد آموزش به بیمار و ارتقاء سلامت همگانی

www.golpayegani-h.ir

۰۲۵ ۳۶۱۶۱۱۱۱

تغذیه و وارفارین

مقدار ویتامین K (کا) موجود در رژیم غذایی در عملکرد قرص وارفارین تأثیر می گذارد و باعث تغییر مقادیر INR میشود. منابع غذایی که بیشترین میزان این ویتامین را دارند عموماً سبزیجات با برگ های سبز تیره هستند. بنابراین شما می بایستی تعادلی در مصرف این سبزیجات به وجود آورید. سعی کنید در هفته از میزان ثابتی از غذای حاوی ویتامین K استفاده کنید.

سبزیجات سرشار از ویتامین K:

کلم - کلم بروکلی - اسفناج - کاسنی - شلغم - خردل - کاهو - گل کلم.

سبزیجاتی که ویتامین K کمتری دارند:

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

* محققان میگویند زردچوبه، سیر و پیاز اثر قرص را زیاد می کند، لذا نباید بیشتر از یک حبه سیر و یک پیاز متوسط در روز مصرف کنید.

چند نکته در مورد خانم های که وارفارین مصرف می کنند

۱. در صورت تعویض درپچه حتی الامکان از بارداری خودداری کنید و با پزشک خود مشورت نمایید.
۲. برای جلوگیری از بارداری از IUD استفاده نکنید.
۳. در صورت بارداری ناخواسته، حتماً پزشک خود را مطلع کنید، تا در مورد ادامه ی درمان یا تعویض وارفارین تصمیم گیری کند.

۴. وارفارین می تواند عوارض دیگری نیز داشته باشد مثل ایجاد دانه های پوستی، اسهال، ایجاد خونمردگی های کوچک در نقاط مختلف بدن، ریزش موها و اختلال کار کبد.

۵. بسیاری از داروها و مواد خوراکی نیز با وارفارین ناسازگاری دارند. به همراه وارفارین اگر آسپرین یا آنتی بیوتیک یا گریپ فروت خورده شود، اثر وارفارین تشدید شده و میتواند باعث خونریزی شود.

اگر به همراه وارفارین، استامینوفن به مقدار زیاد و طولانی مدت مصرف شود می تواند موجب خونریزی شود. بروفن و دیکلوفناک و ناپروکسن نیز اگر با وارفارین مصرف شوند می توانند باعث افزایش اثر وارفارین شده و خونریزی ایجاد کنند. ۶. چون وارفارین از شیر ترشح می شود، در صورتی که به نوزاد خود شیر می دهید با پزشک خود در مورد ادامه ی شیردهی مشورت نمایید.



منابع:

۱. راهنمای آموزش مددجو برای مراقبت در منزل، فاطمه علایی
۲. داخلی جراحی برونر و سودارث، قلب و عروق، ۲۰۱۰
۳. نکات کاربردی داروهای ژنریک ایران، مرجان رسولی

خطرناک شود و مصرف بیش از حد آن نیز ممکن است موجب بروز خونریزی شدید و عوارض غیرقابل برگشت شود، بنابراین دقت در نحوه مصرف بسیار اهمیت دارد.

رعایت نکات زیر به مصرف بهتر و اثربخشی بیشتر دارو کمک می کند:

۱. دارو را در ساعت مشخصی از روز و ترجیحاً عصرها مصرف کنید.
۲. اگر یک نوبت مصرف دارو را فراموش کردید به محض یادآوری، مصرف کنید. ولی اگر زمان وعده بعدی نزدیک است دارو را دو برابر نکنید، بلکه همان مقدار قبلی را مصرف کنید.
۳. در صورت وجود علائمی مانند: سردرد، احساس سبکی سر، استفراغ خونی، ادرار خونی، خونریزی از لثه، کبودی بدون علت بر روی بدن و خونریزی از بینی به پزشک خود مراجعه کنید، تا درمان های لازم انجام شود.
۴. در صورت نیاز به اقدام دندانپزشکی یا عمل جراحی به پزشک خود یادآوری کنید که قرص وارفارین مصرف می کنید.
۵. ترجیحاً دارو را از یک شرکت دارویی تهیه کنید.
۶. آن را با معده خالی و یک لیوان آب مصرف کنید تا جذب بهتری داشته باشد.
۷. بهتر است بین خوردن قرص وارفارین و مصرف میوه های سبز رنگ و سبزیجات چند ساعتی فاصله بیندازید. (۶-۸ ساعت بعد)

آزمایش خون INR چیست؟

INR (آی.ان.آر) نوعی آزمایش خون است که در حقیقت نشان دهنده ی آن است که خون شما چه مدت طول می کشد تا لخته شود. در افراد عادی میزان آن حدود یک است. عدد بالاتر نشان دهنده ی مدت زمان بیشتر برای لخته شدن خون است. پزشک بسته به علت تجویز وارفارین، میزان مناسب INR را برای شما تعیین می کند. در اکثر موارد میزان مناسب بین ۲-۳ است. عدد بالاتر، احتمال خونریزی و عدد پایین تر احتمال ایجاد لخته را نشان می دهد.

فواصل انجام آزمایش PT و INR چه میزانی است؟

در اوایل شروع مصرف وارفارین، فاصله زمانی آزمایش ها نزدیکتر است ولی به محض این که میزان INR و PT در محدوده مناسب قرار گرفت و مقدار مناسب دارو تعیین شد، کمتر به تکرار آزمایش خون نیاز خواهد بود. معمولاً هر ۴-۱ هفته، نیاز به انجام آزمایش INR و PT می باشد.

چه نکاتی را برای استفاده ی ایمن از داروی وارفارین رعایت نمائید؟

به یاد داشته باشید این دارو را به شمشیر دولبه تشبیه کرده اند که عدم مصرف یا مصرف ناکافی آن می تواند باعث ایجاد لخته و بروز مشکلات

مراجعه کننده ی گرامی ضمن خوش آمد گویی به شما که این مرکز را جهت درمان خود انتخاب نموده اید. این راهنما جهت اطلاع رسانی به شما تهیه شده است.



وارفارین چیست؟

وارفارین (کومادین)، یک داروی ضد انعقاد است که کار آن پیشگیری از لخته شدن خون است. وارفارین لخته هایی را که قبلاً تشکیل شده اند، را حل نمی کند. بلکه فرآیند لخته شدن خون را آهسته می کند؛ به عبارتی دیگر وارفارین کمک میکند که خون شما راحت تر در بدن گردش کند و لخته نشود. در ایران وارفارین به صورت قرص ۵ میلی گرمی صورتی رنگ موجود میباشد.

قرص وارفارین ممکن است به یکی از دلایل زیر برای شما تجویز شود:

- ۱- ضربان قلب نامنظم
- ۲- تعویض دریچه ی قلبی و جایگزینی آن با دریچه ی مصنوعی.
- ۳- نارسایی شدید قلبی
- ۴- زمانی که در پاها یا ریه های شما لخته وجود آمده یا احتمال پیدا شدن لخته وجود دارد.

