

## اگر برای شما داروی وارفارین تجویز شده

### است به نکات زیر توجه نمائید:

وارفارین یک داروی ضد انعقاد است که کار آن پیشگیری از لخته شدن خون است و کمک می کند خون شما راحت تر در بدن گردش کند و لخته نشود. میزان مصرف وارفارین بر اساس آزمایش PT و INR تعیین می شود. میزان طبیعی PT بین ۱۲ تا ۱۳ ثانیه است اما در کسانی که وارفارین مصرف می کنند بین ۱۸ تا ۲۵ ثانیه تنظیم می گردد. مقدار طبیعی INR، ۱ می باشد اما در مصرف کنندگان وارفارین بین ۲ تا ۳/۵ تنظیم می گردد.

تا زمانیکه در بیمارستان بستری هستید روزانه یکبار باید آزمایش PT-INR انجام شود تا مقدار لازم قرص وارفارین مشخص شود. پس از ترخیص، دو روز و سپس یک هفته و بعد ۲ هفته و در صورت کنترل آن و مشخص شدن مقدار قرص وارفارین، ماهی یک بار انجام این آزمایش کافی است.

### رژیم غذایی و مصرف وارفارین:

بعضی غذاها مانند اسفناج، کلم بروکلی، جگر، جینسینگ، ماست پروبیوتیک، روغن های نباتی آفتابگردان، کانولا، سویا، پنبه دانه، پوست خیار (تا حد امکان خیار را بدون پوست مصرف نمائید)، گزنه، سبزی قورمه سبزی و کرفس حاوی ویتامین K هستند و در صورت مصرف زیاد می توانند با وارفارین تداخل ایجاد نمایند و باعث کاهش اثر وارفارین شوند. سیگار و الکل نیز باعث افزایش خطر تشکیل لخته

می شوند و باید مصرف آنها قطع شود.

مصرف انبه، زنجبیل، سیر، گریپ فروت، زردچوبه و پیاز باعث افزایش اثر وارفارین و خونریزی می شود.

بنابراین در مصرف آنها باید احتیاط شود.

نه زیاده روی در مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین K صحیح می باشد و نه عدم مصرف این مواد به نفع بیمار می باشد، بنابراین اگر بیمار عادت به مصرف سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج و سبزی خوردن ندارد آنها را به یکباره به رژیم غذایی او اضافه نکنید در صورتی هم که عادت به مصرف غذاهای غنی از ویتامین K دارد نباید رژیم خود را تغییر دهد. مهم این است که مقدار و وزن غذاهای حاوی این ویتامین هر روز در رژیم غذایی ثابت باشد.



### داروهایی که باعث افزایش PT و INR می شوند:

آسپرین - بروفن - ایندومتاسین - مفنمیک اسید - داروهای ضد قند - سایمتدین - آلوپرینول - کلوفیبرات - جم فیبروزیل - هپارین - ایزونیازید - متی مازول - مترونیدازول - مصرف مشروبات الکلی - کلرامفنیکل - اریترومايسين - داناژول - دیازوکساید - دکستروتیروکسین - گلوکاگون - هپارین - واکسن انفلولانزا - کتوکونازول - مپریدین - متوتروکساید - متیل دوپا - نالیدیکسیک اسید - نفیدیبین یا آدالات - فنیل بوتازون - کینیدین - استرپتوکیناز - هورمونهای تیروئید - وراپامیل

ویتامین A - ویتامین E

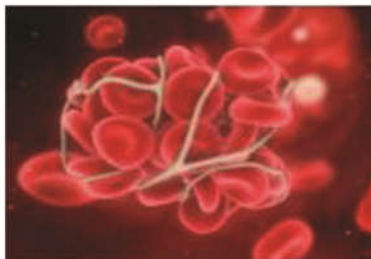
### داروهایی که باعث کاهش PT و INR می شوند:

قرص های ضد بارداری - کاربامازپین - شربت معده - سیگار - ویتامین k - قرص های ادرار آور - کلروبو تانول - کولستیرامین - ریفامپین - استروژنها - داروهای ملین

### آموزش به بیمار و مراقبت در منزل در

#### مصرف قرص وارفارین:

- ۱- خودسرانه و بدون نظر پزشک، مقدار وارفارین را کاهش یا افزایش ندهید.
- ۲- هیچگاه مقدار مصرفی خود را به دیگری توصیه نکنید.
- ۳- دارو را همیشه در ساعت معینی از روز مصرف کنید. بهتر است عصرها و با معده خالی باشد.
- ۴- دارو را دور از دسترس اطفال نگهدارید.
- ۵- دارو را در ظرف شیشه ای و بدور از نور، رطوبت و گرما نگهدارید.
- ۶- در صورتیکه احتمال فراموش کردن مصرف دارو را می دهید حتما به یک نفر از اعضای خانواده بسپارید تا شما را یادآوری کند.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی رفسنجان

بیمارستان حضرت علی ابن ابیطالب (ع)

راهنمای استفاده از داروی

# وارفارين



کمیته آموزش به بیمار

تابستان ۱۳۹۸

۱۱- همزمان با مصرف وارفارين از قرص آسپرین و بروفن بعنوان مسکن استفاده نکنید.

۱۲- در صورت بروز تب - ابتلا به بیماری خاص - تغییر در رژیم غذایی مانند دیابت و بطور کلی بروز هر اتفاق جدیدی را به پزشک خود یا هر پزشک قابل دسترس دیگری اطلاع دهید.

۱۳- بصورت دوره ای هر ۶ ماه یکبار آزمایش ادرار و مدفوع بدهید

**علامه هشداردهنده افزایش INR - PT که با بروز آن باید به پزشک خود مراجعه کنید:**

✓ خونریزی از لثه هنگام مسواک زدن

✓ وجود مدفوع سیاه رنگ

✓ خونریزی زیر جلدی

✓ کبودی بی دلیل روی پوست

✓ خونریزی بی دلیل از بینی

✓ خونریزی شدید و غیر طبیعی در دوران قاعدگی

✓ درد یا تورم شکم

✓ پیدایش خون در ادرار

✓ یبوست شدید

✓ سرفه یا خلط خونی

✓ سرگیجه

✓ سردرد شدید مداوم

✓ درد ، سفتی یا تورم مفاصل

✓ استفراغ خونی

**نکته :** کسانیکه قرص آهن یا فرسولفات مصرف می کنند نیز رنگ مدفوعشان سیاه رنگ می شود که نشانه خونریزی داخلی نیست.

۷- از انجام ورزش های سنگین مانند فوتبال، وزنه برداری، هنرهای رزمی و بوکسینگ پرهیز شود. ورزش های سبک مانند دویدن، پیاده روی، تنیس و بدمینتون مانعی ندارد.

۸- در صورتیکه 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 آنرا ۲ برابر نکنید. حتما فردای آنروز INR - PT را چک کنید و به پزشک خود اطلاع دهید.

۹- در صورت مصرف هرگونه دارو همزمان با وارفارين حتی قرصهای ویتامین، حتما با پزشک خود مشورت کنید. (مصرف همزمان وارفارين با ویتامین Kمجاز نیست)

۱۰- هنگام کار با وسایلی که ممکن است موجب جراحت ، زخم و خونریزی شوند، احتیاط لازم را بعمل آورید و به خاطر داشته باشید که در صورت بریدگی، خون شما دیرتر از زمان عادی بند می آید.