

وارفارین (کومادین) چیست؟



وارفارین با نام های تجاری کومادین/ سوفارین/وارفیلون یک داروی ضد انعقاد خون می باشد که گاهی آن را رقیق کننده ی خون می نامند و مانع از لخته شدن خون شما می شود . وارفارین کمک می کند که خون شما راحت تر جریان داشته باشد . در ایران وارفارین به صورت قرص ۵ میلی گرمی صورتی رنگ موجود می باشد.

دلایل پزشکی استفاده از وارفارین:

در برخی آریتمی های قلبی (ضربان قلبی غیر طبیعی)

♦ وجود دریچه های مصنوعی قلب

♦ پس از سکته قلبی

♦ آمبولی ریه

♦ درمان DVT (وجود لخته خون در سیاهرگ های پا) و پیشگیری از آن

شما این دارو را به دلیل ابتلا به بیماری استفاده می کنید.

چه چیزی وارفارین را از سایر داروها متمایز می سازد؟

♦ برای تعیین میزان اثر، نیاز به آزمایش خون مرتب دارد.

♦ بر اساس جواب آزمایش نیاز به تغییر متناوب میزان مصرف دارد.

♦ خطر بالای ایجاد خونریزی دارد (اگر تحت کنترل پزشک نباشد)

♦ به آزمایشگاه، بیمارستان و پزشک وابستگی ایجاد می کند.

آزمایش خون INR چیست؟

INR در حقیقت نشان دهنده ی آن است که خون شما چه مدت طول می کشد تا لخته شود. در افراد عادی میزان آن حدود ۱ 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. دراکثر موارد میزان مناسب بین ۲-۳ است . عدد بالاتر ، احتمال خونریزی و عدد پایین تر احتمال ایجاد لخته را بیشتر می کند.

فواصل انجام آزمایش INR و PT چه میزان است؟

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

چه نکاتی را برای استفاده ایمن از داروی وارفارین رعایت کنیم؟



به یاد داشته باشید این دارو را به شمشیر دولبه تشبیه کرده اند که عدم مصرف یا مصرف ناکافی می تواند باعث ایجاد لخته و بروز مشکلات خطرناک شود و مصرف بیش از حد آن نیز ممکن است موجب بروز خونریزی شدید و عوارض غیر قابل برگشت مانند سکته مغزی شود بنابراین دقت در نحوه مصرف بسیار اهمیت دارد.

♦ ترجیحاً دارو را از یک برند (مارک) انتخاب کنید.

♦ آن را با معده خالی و یک لیوان آب مصرف کنید تا جذب بهتری داشته باشد.

♦ هرگز نوبت مصرف دارو را جا نیندازید و اگر یک نوبت را فراموش کردید

♦ به محض یادآوری آن را مصرف کنید (هرگز در یک نوبت دارو را به میزان

۲ برابر مصرف نکنید).

♦ سعی کنید از جعبه داروی روزانه استفاده کنید تا داروی خود را بطور مرتب

مصرف کنید.

♦ بهتر است بین خوردن قرص وارفارین و مصرف میوه (میوه های سبز رنگ)

و سبزیجات چند ساعتی فاصله بیندازید (مثلاً ۶-۸ ساعت)

♦ قرص را دور از نور ، گرما و رطوبت و دور از دسترس اطفال نگهدارید.

♦ سعی کنید برای آزمایش PT و INR به آزمایشگاه معتبر مراجعه نموده و از

تغییر بی مورد محل آزمایش خودداری کنید.

♦ هرگز بدون هماهنگی با پزشک معالج مقدار وارفارین مصرفی را تغییر ندهید

.

♦ درصورت تصمیم برای انجام سایر خدمات پزشکی مانند (دندانپزشکی یا

جراحی و ..) مصرف وارفارین را حتما اطلاع دهید.

♦ بهتر است یک کارت هشدار دهنده پزشکی مبنی بر استفاده از وارفارین

همراه داشته باشید .

♦ تمدید نسخه تهیه قرص وارفارین را با نظر پزشک معالج باشد.

♦ سابقه خونریزی معده –مقعد را حتماً به پزشک معالج اطلاع دهید.

در داخل و خارج از منزل چه نکاتی رعایت نمایم؟

*بجای استفاده از تیغ برای اصلاح از ریش

تراش برقی استفاده کنید.

* از مسواک نرم استفاده کنید.

* از خلال دندان استفاده نکنید.

* در منزل از جوراب و کفش راحتی استفاده

کنید.

* در هنگام گرفتن ناخن مراقب باشید .

* ازدستکاری جوش ، زگیل و خال خودداری

کنید.

* در هنگام کار با ابزار تیز و برنده دقت

بیشتری داشته باشید و از دستکش محافظ

استفاده کنید.

* از انجام ورزش هایی که ممکن است خطر

صدمه و خونریزی داشته باشد (مثل دوچرخه

سواری، وزنه برداری و...) خودداری کنید.

* از تزریق عضلانی خودداری کنید.

وارفارین و عوارض احتمالی : احتمال خونریزی در مدت

درمان با این دارو زیاد است . درصورت بروز علائم زیر پزشک

خود را مطلع سازید یا به اورژانس بیمارستان مراجعه نمایید.

♦ اسهال	♦ غش
♦ خارش پوست	♦ استفراغ خونی
♦ درد مفاصل و عضلات	♦ درد یا تورم شکم
♦ خلط یا بزاق خونی	♦ خلط یا بزاق خونی
♦ زردی پوست یا چشم ها	♦ سردرد شدید و مداوم
♦ بی حسی در هر قسمت از بدن	♦ خونریزی از بینی یا لثه
♦ تورم گلو ، صورت و دست یا پا	♦ ادرار خونی یا قهوه ای رنگ
♦ تب باعلائم مشابه سرماخوردگی	♦ مدفوع سیاه یا حاوی رگه های
♦ نعوظ دردناکی که ۴ ساعت یا	قرمز روشن
بیشتر طول کشیده است.	♦ وجود لکه های خونمردگی در هر
	قسمت از بدن



بیمارستان فوق تخصصی آیت الله یثربی

راهنمای مصرف

قرص وارفارین

Warfarin Na

اسامی تجاری دارو:

Sofarin, Panwarfin, Coumadin, Warfilone



واحد آموزش

نکته:

ماست پروبیوتیک اثر قرص را کم میکند.

پوست خیار را نخورید.

نباید بیشتر از یک حبه سیر و پیاز متوسط در روز مصرف کنید.

تداخل وارفارین با برخی داروها

داروهایی که اثر وارفارین را زیاد می کنند.	داروهایی که اثر وارفارین را کم می کنند.
استامینوفن	آسپیرین
آلوپورینول	آمیودارون
دیکلوفناک - ژلوفن - بروفن	امپرازول
فلوکستین - سیتالوپرام	کلوفیبرات
اریترومایسین	مترونیدازول
کلپیدوگرل (پلاویکس)	فلوکونازول
سیپروفلوکساسین	سفالوسپورین
تاموکسیفن	اریترومایسین
دی سولفیرام	تالیتامید
آنتی هیستامین	ویتامین ث - E
سایمتدین	تریتموپریم

توجه داشته باشید لیست فوق شامل همه ی تداخلات دارویی نمی باشد.

منابع:

- American Society of Health- System Pharmacists, Inc
- Aspen pharmacare pty ltd. 19 january 2010. retrieved 11 december 2013.
- Warfarin diet: what foods should I avoid? MayoClinic.com. Retrieved 9 August 2013

تغذیه و وارفارین



مقدار ویتامین K موجود در رژیم غذایی در عملکرد قرص وارفارین تاثیر می گذارد و باعث تغییر مقادیر INR می شود. منابع غذایی که بیشترین میزان این ویتامین را دارند عموماً سبزیجات با برگهای 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. یعنی این طور نباشد که در یک هفته از این سبزیجات به مقدار زیاد استفاده کنید و در هفته بعد اصلاً مصرف نکنید.

توضیحات

غذاهای غنی از ویتامین K (کمتر مصرف شوند)

گروه غذایی

گروه شیر و لبنیات	غذاهای غنی از ویتامین K (کمتر مصرف شوند)	توضیحات
گروه سبزیجات	تمامی سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج ، کاهو ، سبزی خوردن ، مارچوبه ، انواع کلم و گل کلم ، بروکلی ، شلغم و...	مصرف انواع شیر و پنیر از این ویتامین را دارند.
گروه میوه ها	از میوه های سبز رنگ مانند کیوی و گوجه سبز کمتر مصرف شود.	انار، انبه و گریپ فروت باعث تغییر در عملکرد وارفارین می شوند از مصرف آنها خودداری شود.
گروه نان و غلات	منابع قابل توجهی از این ویتامین نمی باشند.	مصرف انواع نان و برنج و ماکرونی و بیسکویت و... بلامانع است.
گروه گوشت	جگر ، مرغ و گوسفند و گوساله و همچنین دل و قلوه سرشار از ویتامین K می باشند.	مصرف سایر انواع گوشت مانند گوشت قرمز، مرغ، ماهی ، میگو و تخم مرغ
روغن ها و چربی ها	روغن های کانولا، سویا، مارگارین و مایونزهای تولید شده از روغن سویا	مصرف روغن ذرت و افتابگردان در حد مجاز منعی ندارد.
شیرینیجات و دسر ها	-	هیچ منعی ندارند.
دارو و عصاره های گیاهی	برخی از عصاره های گیاهی مانند چای سبز و زنجبیل با وارفارین تداخل دارند.	قبل از مصرف هرگونه داروی گیاهی حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

سبزیجات سرشار از ویتامین K (کمتر مصرف شوند):

کلم، کلم بروکلی، اسفناج، کاسنی، شلغم، خردل، کاهو، کلم پیچ، گل کلم.

سبزیجاتی که ویتامین K کمتری دارند:

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