

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

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.

* از دستکاری 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.




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.



وارفارین با نام های تجاری کومادین/ سوفارین/وارفیلون یک داروی ضد انعقاد خون می باشد که گاهی آن را رفیق 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. در اکثر 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.

وارفارین و عوارض احتمالی: احتمال خونریزی در مدت درمان با این دارو زیاد است. در صورت بروز علائم زیر پزشک خود را مطلع سازید یا به اورژانس بیمارستان مراجعه نمایید.

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

- ♦ 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.
- ♦ در صورت تصمیم برای انجام سایر خدمات پزشکی مانند (دندانپزشکی یا جراحی و...) مصرف وارفارین را حتماً 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.



بیمارستان فوق تخصصی آیت ... یثربی

راهنمای مصرف

قرص وارفارین

Warfarin Na

اسامی تجاری دارو:

Sofarin, Panwarfin, Coumadin, Warfilone



واحد آموزش

نکته:

ماسه 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	آسپرین
آلوپورینول	آمیودارون
دیکلوفناک- ژلوفن-	امپرازول
بروفن	کاربامازپین
فلوکستین-	کلوپیرات
سیتالوپرام	مولتی ویتامین حاوی ویتامین K
اریترومایسین	مترونیدازول
کلیدروگل (پلاویکس)	فلوکنازول
سیپروفلوکساسین	سفالوسپورین
تاموکسیفن	اریترومایسین
دی سولفیرام	تالیتامید
آنتی هیستامین	ویتامین ث - E
سایمتدین	تریمتوپریم

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 تأثیر 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.

گروه شیر و لبنیات	تمامی فرآورده های لبنی مقدار کمی از این ویتامین را دارند.	مصرف انواع شیر و پنیر و ماست کم چرب پلا مانع است.
گروه سبزیجات	تمامی سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج ، کاهو ، سبزی خردن ، مارچوبه ، انواع کلم و گل کلم ، بروکلی ، شلغم و ...	
گروه میوه ها	از میوه های سبز رنگ مانند گیوی و گوجه سبز کمتر مصرف شود.	انار ، انبه و کربب 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 ... پلا مانع است.
گروه گوشت	چکر ، مرغ و کوسفند و کوساله و همچنین دل و قلوه سرشار از ویتامین K می باشند.	مصرف سایر انواع گوشت مانند گوشت قریز ، مرغ ، ماهی ، میگو و تخم مرغ
روغن ها و چربی ها	روغن های کانولا، سویا، مارگارین و مایونز های تولید شده از روغن سویا	مصرف روغن درخت و افتابگردان در حد مجاز منعی ندارد.
شیرینجات و دسر ها	-	هیچ منعی ندارند.
دارو و عصاره های گیاهی	برخی از عصاره های گیاهی مانند جای سبز و زنجبیل با وارفارین تداخل دارند.	قبل از مصرف هرگونه دارو گیاهی حتماً با پزشک خود مشورت کنند.

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