



بیمارستان برکت امام خمینی میانه

## راهنمای مصرف وارفارین



تهیه و تنظیم : المیرا مکارم

کارشناس پرستاری

منبع: کتاب داخلی جراحی (برونر سودارث)

تاریخ تهیه: ۱۳۹۷

تاریخ بازنگری: ۱۳۹۹

BAREKAT-NC/C-PAM

واحد آموزش سلامت

از انجام ورزش هایی که امکان صدمه و خونریزی دارد خودداری کنید. از تزریقات عضلانی خودداری کنید.

### تغذیه و وارفارین:

مقدار ویتامین K موجود در رژیم غذایی در عملکرد قرص وارفارین تاثیر می گذارد و باعث تغییر INR می شود. منابع غذایی که بیشترین میزان این میزان این ویتامین را دارند عموماً سبزیجات با برگ های تیره هستند. بنابراین باید تعادلی در مصرف این منابع به وجود آورید. سعی کنید در هفته از میزان متناسبی از ویتامین K استفاده کنید.

۸. تمدید نسخه تهیه قرص وارفارین با نظر پزشک معالج باشد .

۹. سابقه خونریزی-معهده، مقعد، ... را حتماً به پزشک معالج اطلاع دهید.

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

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

۱۲. بهتر است یک کارت هشداردهنده پزشکی مبنی بر استفاده از وارفارین برای آزمایش همراه داشته باشید.

### در داخل و خارج از منزل چه مواردی را 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 راحت استفاده کنید.

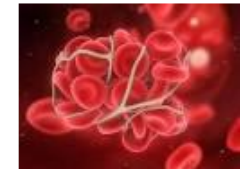
در هنگام گرفتن ناخن مراقب باشید.

از دستکاری جوش، زگیل و خال خودداری کنید.

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

## وارفارين (کومادين) چیست؟

یک داروی ضد انعقاد خون می باشد که گاهی آن را رقیق کننده خون هم می نامند و مانع از لخته شدن خون شما می شود. وارفارين کمک می کند که خون شما راحت تر جریان داشته باشد. در ایران وارفارين به صورت قرص ۵ میلی گرمی صورتی رنگ موجود می باشد.



مردم به دلایل پزشکی زیادی از وارفارين استفاده

میکنند مانند:

- ✓ در برخی اریتمی های قلبی (ضربان غیر طبیعی)
- ✓ وجود دریچه های مصنوعی قلب
- ✓ پس از سکته قلبی
- ✓ آمبولی ریه (وجود لخته در ریه)
- ✓ درمان (DVT) (وجود لخته خون در سیاهرگ های پا) و یا پیشگیری از آن

۲

## چه چیزی وارفارين را از ساير داروها متمايز می

سازد:

برای تعیین میزان اثر به آزمایش خون مرتب نیاز دارد.

براساس جواب آزمایش نیاز به تغییر متناوب میزان مصرف دارد.

خطر بالای ایجاد خونریزی دارد. پبه آزمایشگاه، پزشک و بیمارستان وابستگی ایجاد میکند.

## آزمایش خون INR چیست؟

نشان دهنده آن است که چه مدت طول می کشد تا خون شما لخته شود. در افراد عادی میزان آن در حدود ۱ است. عدد بالاتر نشان دهنده زمان بالاتر برای لخته شدن خون است. پزشک بسته به علت تجویز وارفارين، میزان مناسب INR برای شما تعیین میکند. در اکثر موارد میزان مناسب ۲-۳ است. عدد بالاتر احتمال خونریزی و عدد پایین تر احتمال ایجاد لخته را افزایش می دهد.

## فواصل انجام آزمایش INR و PT چه میزان است؟

در اوایل شروع مصرف وارفارين، فاصله زمانی آزمایش ها نزدیک تر است ولی به محض اینکه میزان INR و PT در محدوده مناسب قرار گرفت و مقدار مناسب دارو تعیین شد کمتر به آزمایش خون نیاز خواهد بود.

۳

معمولا هر ۴-۱ هفته نیاز به آزمایش INR و PT می باشد.

## چه نکاتی را برای استفاده ایمن از داروی

### وارفارين رعایت نماییم:

۱. ترجیحا دارو را از یک برند انتخاب کنید.
۲. آن را با معده خالی و یک لیوان آب مصرف کنید تا جذب بهتری داشته باشد .
۳. 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.
۴. سعی کنید از جعبه داروی روزانه استفاده کنید تا داروی خود را بطور مرتب مصرف کنید.
۵. بهتر است بین خوردن قرص وارفارين و مصرف میوه (میوه های سبز رنگ ۶ ساعت) و سبزیجات چند ساعتی فاصله بیندازید (مثلاً ۸)
۶. قرص را دور از نور، گرما و رطوبت و دور از دسترس اطفال نگهداری کنید .
۷. برای آزمایش INR و PT به آزمایشگاه معتبر مراجعه نموده، واز سعی کنید از تغییر بی مورد محل آزمایش خودداری کنید.

۴