

## وارفارين

مددجوی گرمای پزشک داروی وارفارين ( کومادين) را برای شما تجویز کرده است بیمارانی که تحت درمان با داروی وارفارين هستند باید با دقت و از نزدیک تحت نظر باشند . به همین خاطر، به طور منظم نمونه خون شما آزمایش می شود . شما بایستی مراقب باشید کارهایی انجام ندهید که منجر به آسیب و خونریزی شما بشود شروع مصرف یک داروی جدید، آن هم برای مدتی طولانی، ممکن است شما را نگران کند .این کتابچه به شما کمک می کند تا در مورد داروی خود نکات مفیدی را یاد بگیرید . با خود به منزل ببرید و مطالعه کنید

اطلاعات داخل این کتابچه به شما می کند تا بفهمید که چرا شما بایستی داروی وارفارين(کومادين) را مصرف کنید و به شما می آموزد که چگونه خودتان را تندرست نگه دارید .لطفا برای خواندن تمامی اطلاعات داخل کتابچه وقت کافی صرف کنید ، تندرست بمانید .شما و ما به صورت اعضای یک گروه با هم همکاری خواهیم کرد تا مطمئن شویم که مصرف دارویی مانند وارفارين (کومادين) مانع از زندگی خوب و بدون خطر شما نخواهد شد

نام داروی ضدانعقاد شما وارفارين است وارفارين در ایران به شکل قرص های ۵ میلی گرمی و به رنگ صورتی موجود می باشد

وارفارين (کومادين) چیست و چه کاری برای من انجام می دهد؟

وارفارين دارویی است که مانع از لخته شدن خون شما می شود . وارفارين یک "آنتی کواگولانت" یعنی . "ضد انعقاد خون" می باشد "آنتی" یعنی "ضد" و "کواگولانت" یعنی "انعقاد"گاهی اوقات این دارو را رقیق کننده خون هم می نامند . ریختن از شیشه است را

در نظر بگیرید: چسبناک و غلیظ است و به آهستگی جریان دارد. وارفارین (کومادین) کمک می کند بهتر جریان داشته باشد که خون شما راحت لخته نشود

. به دلایل پزشکی زیادی مردم از داروی وارفارین (کومادین) استفاده می کنند

شما به علت ..... از این دارو استفاده خواهید کرد. ، لطفا قرص تان را طبق دستور پزشک مصرف کنید . مقدار مورد نیاز وارفارین در افراد مختلف متفاوت است نتیجه آزمایش خون که **pt** و **INR** نامیده می شود ممکن است مقدار دارو بر اساس نتیجه آزمایش تغییر کند حتی اگر مقدار دارو تغییر کرد باید در همان ساعت قبلی که معمولاً در عصر می باشد مورد استفاده قرار گیرد .می توان وارفارین را همراه با داروهای دیگر مصرف کرد. هرگز نوبت مصرف دارویی خود را جا نیندازید و هرگز در یک نوبی دارویی ، دارو را به میزان دو برابر مصرف نکنید .اگر یک نوبت را فراموش کردید به محض اینکه به یاد آوردید داروی خود را بخورید اگر تا روز بعد یادتان نباشد که داروی خود را مصرف کنید با پزشک تماس بگیرید تا دستورات لازم را دریافت کنید .اگر اصلاً به پزشک یا بیمارستان دسترسی پیدا نکردید نوبت دارویی خود را طبق برنامه قبلی شروع کنید و در اولین فرصت به پزشک مراجعه کنید.در تقویم خود نوبت فراموش شده را یاد داشت کنید .استفاده از جعبه داروی روزانه به شما کمک می کند تا داروی خود را به طور مرتب مصرف کنید

برای انجام آزمایش خون طبق برنامه مراجعه کنید.

• هرگز نوبت مصرف دارو را جا نیندازید

هرگز در یک نوبت، دارو را به میزان دو برابر مصرف نکنید

دارو را هر روز عصر در ساعت مشخص مثلاً ۶ مصرف کنید

می توان دارو را همراه غذا استفاده کرد .

مقدار داروی شما را پزشک بر اساس نتیجه آزمایش **PT** و **INR** تعیین می کند این آزمایش نشان می دهد که خون شما با چه سرعتی لخته می شود و به پزشک شما این

امکان را می دهد که مقدار داروی مورد نیاز را برای شما تعیین کند. اگر میزان PT, INR شما بالا باشد یعنی شما در معرض خطر مشکلات خونریزی دهنده هستید. اگر میزان PT, INR شما خیلی پایین باشد یعنی شما در معرض خطر تشکیل لخته در رگهایتان هستید. پزشک شما محدوده مناسب PT, INR را برای شما تعیین می کند.

تنظیم خون شما با وارفارین مانند حفظ تعادل با ترازو است اگر شما زیاد مصرف کنید شانس خونریزی در شما افزایش می یابد. اگر به میزان کافی از این دارو استفاده نکنید خون شما لخته خواهد شد. نگه داشتن غلظت خون در محدوده هدف آن را متعادل می کند. وقتی شما در آغاز مصرف وارفارین هستید ممکن است نیاز به آزمایش مکرر خون داشته باشید به محض اینکه میزان PT, INR شما در محدوده هدف قرار گرفت و مقدار دارو تعیین شد کمتر نیاز به تکرار آزمایش خون خواهید داشت.

از آنجاییکه مقدار داروی مورد نیاز شما بر اساس نتیجه آزمایش تعیین می شود خیلی مهم است که در روز و ساعت تعیین شده آزمایش خون بدهید.

عوارض جانبی احتمالی وارفارین:

عوارض جانبی ناشی از وارفارین شایع نمی باشد بیشتر عوارض ناشی از نحوه عملکرد دارو میباشد. به منظور کاهش خطر خونریزی، سطح خونی وارفارین شما باید در محدوده مناسب قرار گیرد. حتی در صورتی که INR شما در محدوده مناسب باشد، ممکن است خونریزی خفیف روی دهد. به عنوان مثال ممکن است در زمان مسواک زدن دندانهایتان متوجه خونریزی خفیف لثه و یا کبودی های کوچک لثه بشوید. بعضی از افراد ممکن است ریزش مو یا جوش های پوستی را تجربه کنند که بروز آن بسیار نادر است. اگر شما متوجه نکات غیرعادی در خود شدید که احساس می کنید ناشی از دارویی است که مصرف می کنید به پزشکتان مراجعه کنید.

خونریزی خفیف :

ممکن است برخی اوقات متوجه آن بشوید.

خونریزی از لثه در زمان مسواک زدن

- خونریزی بینی گاه و بیگاه
- کبود شدن آسان
- خونریزی به دنبال بریدگی کوچکی که در گذشته پس از چند دقیقه قطع می . شده است

خونریزی قاعدگی که کمی شدیدتر از حالت عادی است

خونریزی شدید :

در صورتی که هر یک از مشکلات زیر را دارید به اورژانس بیمارستان مراجعه کنید:

ادرار قرمز

ادرار قرمز، تیره ، قهوه ای

مدفوع قرمز یا شبیه قیر

خونریزی زیاد از لثه یا بینی

استفراغ به رنگ قرمز روشن یا به رنگ قهوه ای

سرفه با ترشحات قرمز کمرنگ

درد شدید ( مثل سردرد ، یا درد معده )

کبودی ناگهانی در پوست بدون دلیل

خونریزی قاعدگی شدید

بریدگی که بعد از ۱۰ دقیقه خونریزی آن بند نیاید

افتادن شدید

● ضربه به سر

چگونه می توانم از عوارض وارفارین در امان باشم ؟

در استفاده از وسایلی که شما را مستعد خونریزی می کند و منجر به خونریزی می شود با احتیاط عمل کنید همچنین از بعضی فعالیت ها و ورزش ها که منجر به آسیب شما می شود پرهیز کنید . برای مثال اگر باغبانی می کنید دستکش های ضخیم و کفش های محکم بپوشید .

ورزش هایی مانند شنا و پیاده روی برای شما بی خطر و سالم می باشند .

اگر آسیب دیدید و خونریزی شما بند نیامد بلافاصله درخواست کمک کنید . به بیمارستان بروید . پس از انجام اقدامات لازم حتما توسط پزشکستان ویزیت شوید .

خیلی مهم است بدانید که ممکن است شما دچار خونریزی شده باشید ولی هیچ خونی نبینید برای مثال ممکن است شما زمین بخورید و به سر شما ضربه بخورد و خونریزی داخل جمجمه شما اتفاق بیفتد یا اینکه زمین بخورید و دست شما ضربه ببیند و شما متوجه یک کبودی بزرگ شوید . این خونریزی زیر پوستی میباشد اگر

خیلی شدید زمین بخورید به پزشک مراجعه کنید یا به بیمارستان مراجعه کنید حتی اگر در ظاهر هیچ خونریزی نباشد . دوباره وقتی اقدامات لازم انجام شد به پزشک خود مراجعه کنید . کارت ویژه وارفارین را همیشه همراه خود داشته باشید . اگر به سختی آسیب دیدید و نمی توانید صحبت کنید این کارت به کارکنان سلامت نشان می دهد که شما وارفارین مصرف می کنید .

پیشگیری از آسیب داخل منزل :

از ریش تراش برقی استفاده کنید

از مسواک نرم استفاده کنید

( استفاده کنیدwaxedاز نخ دندان موم اندود )

در منزل دمپایی یا کفش بپوشید

در زمان کوتاه کردن ناخن های انگشتان پا دقت کنید

در زمان استفاده از چاقو و قیچی خیاطی دقت کنید

گیاهان به ویژه خارهای آنها را خودتان قیچی نکنید

خارج منزل :

همیشه کفش بپوشید

هنگامی که در حیاط منزل کار می کنید حتما دستکشش های باغبانی

بپوشید

از فعالیت ها و ورزش هایی که می تواند به راحتی به شما آسیب برساند  
پرهیز کنید

در زمان استفاده از ابزارها با احتیاط عمل کنید و دستکش بپوشید

سایر داروها ، مکمل های غذایی ، داروهای بدون نسخه بر عملکرد  
وارفارين تاير می گذارند بنابراین مصرف هر داروی گیاهی یا شیمیایی را به  
پزشک اطلاع دهید و در صورت تجویز پزشک قلب مصرف کنید .

رژیم غذایی کسانی که وارفارين مصرف می کنند :

غذایی که می خورید بر نحوه عملکرد وارفارين اثر می گذارد. نکته مهم که باید به یاد  
داشته باشید این است که شما همان غذایی هایی که همیشه می خورید بخورید و بدون  
اطلاع پزشک رژیم غذایی خود را تغییر ندهید . در طول مدتی که تحت درمان با وارفارين  
هستید رژیم لاغری را شروع نکنید بدون هماهنگی با پزشک هیچ مکمل غذایی مصرف  
نکنید .

نکته مهم در مصرف وارفارين این است که دریافت ویتامین کا (k) به میزان معین باشد .  
ویتامین کا در تشکیل لخته خون نقش مهمی دارد . از آنجایی که وارفارين مانع از تشکیل  
لخته خون می شود . مقادیر زیاد ویتامین کا ممکن است بر ضد وارفارين عمل کند .

مقدار زیاد ویتامین کا در گیاهان سبز و برگ پهن مانند کلم بروکلی ، انواع مختلف کاهو ،  
کلم و اسفناج وجود دارد .

نکته مهم که باید به یاد داشت این است که در رژیم غذایی عادی خود حتی مواد غذایی  
که حاوی ویتامین کا میباشد را ادامه دهید اگر همیشه با ناهار سالاد میخورید همان را  
ادامه دهید. اگر به هر دلیل نتوانستید چند روز غذا بخورید با پزشکتان تماس بگیرید .  
همچنین اگر مشکلات گوارشی ، استفراغ ، اسهالی که بیش از ۱ روز طول بکشد ، دارید با  
پزشک تماس بگیرید این مشکلات می تواند بر مقدار مصرف وارفارين شما اثر بگذارد .

غذاهای حاوی ویتامین K زیاد :

سبزیجات : بروکلی ، انواع کلم ، پیازچه ، آووکادو ، گیاهان برگ دار

گیاهان برگ پهن : انواع کاهو ، اسفناج ، برگ شلغم ، جعفری ، کلک پیچ

گوشت ها : جگرسياه

غیره : مایونز ، کره نباتی ، روغن کانولا ، روغن سویا

✓ در رژیم غذایی خود ثبات داشته باشید و عادت های غذایی خود را حفظ کنید

مصرف وارفارین چگونه زندگی من را تغییر می دهد ؟

اگر چه وارفارین دارویی است که بعضی عوارض جانبی مهم دارد اما نیازی نیست که شما روش زندگی خود را خیلی تغییر دهید .

فعال باشید : ورزش در سلامتی شما نقش مهمی دارد به ورزشها و فعالیت هایی که دوست دارید انجام بدهید فکر کنید ایا ان ها شما را در معرض خطر آسیب قرار می دهند ؟ اگر اینطور است فعالیت دیگری را امتحان کنید و حین انجام فعالیت مورد نظر خود از محافظ استفاده کنید برای مثال دوست دارید دوچرخه سواری کنید دستکش ببوشید و کلاه بر سر بگذارید اگر دوست دارید فعالیت جدیدی را شروع کنید که میزان ورزش روزانه شما را افزایش می دهد با پزشک مشورت کنید .

❖ الکل مقدار وارفارین را تحت تاثیر قرار می دهد .

مراقبت از سلامت خود حین مصرف وارفارین :

ویزیت مرتب توسط پزشک

همراه داشتن کارت وارفارین

اطلاع به پزشکان دیگر و کادر درمانی در مورد مصرف وارفارین ( دندانپزشکی  
...)

اگر پزشک دیگری برایتان دارو تجویز کرد به پزشک خود اطلاع دهید .

مصرف وارفارین در خانم ها :

حاملگی بعلت اثرات سوء داروی وارفارین و خطرات مهم برای مادر ممنوع میباشد .

برای پیشگیری از بارداری حدالامکان از IUD استفاده نکنید .

در صورت حاملگی ناخواسته حتما به پزشک تان اطلاع دهید تا در مورد دارو  
تصمیم گیری کند

همزمان با مصرف وارفارین شیردهی ممنوع است در صورت ضرورت کودک شما  
باید تحت نظر پزشک باشد

نکات ضروری در طول مصرف وارفارین :

هیچگاه دارو را خودسرانه کم و زیاد نکنید

دارویتان را به دیگران توصیه نکنید

دارو را دور از دسترس کودکان قرار دهید

دارو را در ظرف شیشه ای دور از نور و رطوبت و گرما نگهداری کنید

دارو را با معده خالی و در زمان مشخص مصرف کنید تا بهتر جذب شود

در صورتی که مصرف دارو را فراموش کردید به محض متوجه شدن در همان روز ، دارو را مصرف کنید اما اگر روز بعد متوجه شدید دارو را دو برابر نکنید. فردای آن روز PT را چک کنید و نتیجه آزمایش را به پزشک نشان دهید تا تصمیم گیری کند .

در صورت وجود علائم خونریزی یا مشکوک حتما به پزشک مراجعه کنید

به صورت دوره ای هر شش ماه یکبار آزمایش ادرار و مدفوع بدهید .

در صورت بروز تب ، ابتلا به بیمار خاص ، تغییر در رژیم غذایی و به طور کلی بروز هر اتفاق جدیدی را به پزشکتان اطلاع دهید

در صورتی که هر گونه درمان دندانپزشکی دارید به دندانپزشک تان یادآوری کنید که وارفارین مصرف می کنید .