

وارفارين یک داروی رقیق کننده خون و جلوگیری کننده از خطر تشکیل لخته خون می باشد که به صورت قرصهای صورتی رنگ ۵ میلی گرمی وجود دارد. توجه کنید که این دارو با توجه به نظر پزشک و حتما طبق مقداری که تعیین می شود و با کنترل آزمایش PT باید مصرف شود.

مقدار جذب ویتامین K در عملکرد قرص وارفارين تاثیر می گذارد. منابع غذایی که بیشترین میزان این ویتامین دارا می باشند سبزیجاتی هستند که برگهای سبز تیره دارند. شما باید در مصرف سبزیجات با برگهای روشن و تیره تعادل ایجاد کنید یعنی این طور نباشد که در یک هفته از سبزیجات سبز تیره به مقدار زیاد مصرف کنید و در هفته بعدی اصلاً مصرف نکنید. تا زمانی که مصرف ویتامین K در رژیم غذایی شما ثابت باشد، وارفارين نیز همراه با آن در حال تعادل خواهد بود. اگر تغییری در جذب ویتامین K مشاهده شود، INR شما نیز تغییر خواهد یافت. باید به طور ثابت استفاده کنید تا قرص وارفارين موثرتر باشد.

سبزیجات سرشار از ویتامین K

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

لطفاً به نکات زیر توجه فرمایید:

❖ احتمال خونریزی در طی مدت درمان با این دارو زیاد است. در صورت بروز علائم زیر پزشک خود را مطلع سازید:

ادرار خونی یا قهوه ای رنگ، مدفوع سیاه یا قرمز روشن، خونریزی از بینی یا لثه ها، خلط یا بزاق خونی، غش، درد یا ترم شکم، سردرد شدید و مداوم، خارش پوست، وجود لکه های خون مردگی روی هر قسمت از بدن

❖ اگر دچار خونریزی کم می باشید مثلاً خونریزی از بینی یا لثه ها که ظرف چند دقیقه متوقف می گردد با مرکز درمانی خود تماس بگیرید. باید میزان INR شما چک شود.

❖ اگر دچار خونریزی زیاد بودید مثلاً استفراغ خونی یا خون دماغی که بند نمی آید به نزدیک ترین اورژانس موقعیت خود مراجعه نمایید

❖ اگر دچار هر گونه ضربه شده اید مثل تصادف یا زمین خوردگی به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه نمایید.

❖ قبل از شروع درمان و در طی درمان باید بر اساس نظر پزشک هر 1 الی 4 هفته جهت بررسی PT به آزمایشگاه مراجعه نمایید. PT یک آزمایش ساده برای بررسی زمان انعقاد خون است و مصرف وارفارين بر اساس آن تعیین می شود.

ممکن است با مصرف رژیم پر چرب، چای سبز، افزایش

مصرف غذاهای حاوی ویتامین K مثل: کاسنی، خردل، کلم بروکلی، کلم پیچ، گل کلم، شلغم تازه، کاهو، اسفناج، ماهی و جگر کاهش پیدا می کند.

سبزیجاتی که ویتامین K کمتری دارند:

حبوبات سبز، نخود فرنگی، هویج، سیب زمینی، کرفس، ذرت، خیار، بادمجان، گوجه فرنگی، فلفل و کدوسبز. توصیه ما این است که رژیم غذایی خود را حتی الامکان ثابت نگهدارید. یعنی هر هفته به یک میزان از سبزیجات استفاده نمایید.

❖ PT ممکن است به علت تب، سوء تغذیه، اسهال و قرار گرفتن طولانی در هوای گرم، طولانی شود.

❖ بهتر است جواب آزمایش PT و تاریخ انجام آزمایش را در دفترچه های یادداشت کرده و در هر بار مراجعه به پزشک، همراه داشته باشید.





بیمارستان شهدا بندرلنگه

دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان
بیمارستان شهدا بندرلنگه

راهنمای مصرف وارفارین

(کومادین)



شناسنامه بروشور آموزشی	شناسنامه QM.SH.PA.212.00
عنوان	راهنمای مصرف وارفارین
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت همگانی
سال تهیه	1402
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
منابع	برونر و سودارث 2018
بازبینی	سالانه
ناظر کیفی	محمد صالح محمودی (فوق تخصص غدد) فاطمه رادیه (سوپروایزر آموزشی)

- ❖ دارو در ساعت معینی از روز ترجیحاً 5 بعد از ظهر مصرف نمائید
- ❖ در صورت مراجعه به پزشکان دیگر ، آنان را از مصرف داروی وارفارین مطلع نمائید.
- ❖ چنانچه قصد عمل جراحی یا کشیدن دندان را دارید داروی شما باید چند روز قبل قطع و با داروی دیگری جایگزین شود ، بنابراین حتماً با پزشک یا دندانپزشک مشورت نمائید.
- ❖ بهتر است از مسواک نرم استفاده کنید
- ❖ چنانچه یک نوبت مصرف دارو را فراموش کردید به محض متوجه شدن ، در همان روز دارو را مصرف کنید . ولی هرگز مقدار داروی مصرفی را دو برابر نکنید.
- ❖ بیمار باید کارت تشخیص هویت پزشکی شامل: نام و نام خانوادگی ، آدرس و داروهای خود را همراه داشته باشد.

نکات ضروری مخصوص خانم ها:

- ❖ در رابطه با روش پیشگیری از بارداری با پزشک خود مشورت کنید .
- ❖ در صورت افزایش خونریزی زمان قاعدگی فوراً با پزشک خود تماس بگیرید.
- ❖ در صورت مصرف وارفارین از شیر دادن به فرزند خود خودداری کنید.
- ❖ در صورتی که تمایل به حاملگی دارید، حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

نکات آموزش به بیمار و خانواده:

- ❖ سعی کنید داروی خود را همیشه از یک کارخانه داروسازی تهیه کنید.
 - ❖ قرص های وارفارین دور از نور و رطوبت نگهداری شود.
 - ❖ اگر پس از مصرف وارفارین، مبتلا به لکه های پوستی شدید، پزشک خود را از آن باخبر سازید.
 - ❖ در دوران بارداری وارفارین باید با صلاحدید پزشک مصرف شود.
 - ❖ مصرف سیگار با عملکرد صحیح دارو تداخل دارد.
 - ❖ در صورت تزریق واکسن آنفولانزا اثر وارفارین را کم می کند و تا یک ماه پس از تزریق واکسن خطر خونریزی وجود دارد.
 - ❖ بدون تجویز پزشک از آنتی اکسیهها، آنتی هیستامین ها و آسپرین استفاده نکنید.
 - ❖ حتما وارفارین را به مقداری که پزشک برای شما تجویز نموده است، مصرف نمائید.
- حتماً هر چند گاه یکبار در فواصلی منظم میزان PT را چک کنید.**
- ❖ مصرف دارو باید بر اساس نظر پزشک باشد و هرگز خودسرانه مصرف دارو را کاهش یا افزایش ندهید