

وارفارين

وارفارين، یک داروی ضد انعقادی است که کار آن پیشگیری از لخته شدن خون است. این دارو فرایند لخته شدن خون را کند می کند.

نکاتی که باید در هنگام مصرف وارفارين رعایت نمایید:

- پزشک شما براساس آزمایش (PT زمان پروترومبین) و INR در مورد دوز مصرف دارو تصمیم گیری خواهد کرد بنابراین حتما در زمان تعیین شده توسط پزشک آزمایش خود را انجام دهید.
- مصرف سیگار به طور کلی باعث افزایش خطر تشکیل لخته می شود پس بهتر است مصرف سیگار قطع شود.
- در مورد مصرف وارفارين باید دقت شود که آن را هر روز در ساعت مشخص و ثابتی مصرف کنید. بهترین زمان مصرف عصرها می باشد. مقدار مصرف دارو را خودسرانه کاهش یا افزایش ندهید و مقدار مصرفی خود را به دیگران توصیه نکنید. وارفارين را با معده خالی نیم ساعت قبل یا یک ساعت بعد از غذا مصرف کنید.
- وارفارين را به صورت یک بار در روز مصرف کنید.
- توجه داشته باشید که قرصهای وارفارين را فقط باید در روزهایی که پزشک برای شما تعیین می کند مصرف کنید.
- بر اساس توصیه پزشک و یا کلینیک وارفارين، ممکن است در روزهای مختلف، مقدار دوز متفاوت مصرف شود.

عوارض ناشی از مصرف بیش از حد وارفارين:

- خونریزی از بینی که بیش از ۱۰ دقیقه طول بکشد
- خونریزی از لثه
- ادرار قرمز و یا قهوه ای تیره
- مدفوع تیره
- خونریزی های شدید طی دوره قاعدگی در خانم ها
- استفاده از وارفارين در بارداری باعث ناهنجاری مادرزادی در جنین می شود، حتما با پزشک خود مشورت کنید.
- در صورت بروز خونریزی و یا سرگیجه و ضعف و یا مشاهده کبودی بدون دلیل و بدون هیچ ضربه ای و یا قطع نشدن خونریزی و یا بروز هرگونه عارضه جدید بایستی به پزشک اطلاع داده شود.

نحوه نگهداری و مصرف قرص های وارفارين

- قرص های وارفارين را در جای خشک و خنک و دور از حرارت و گرما، رطوبت و نور مستقیم آفتاب نگهداری کنید.
- دارو بایستی دور از دسترس اطفال نگه داری شود.
- اگر نصف قرص را مصرف کردید، باقیمانده قرص را می توانید نگه دارید و در نوبت های بعدی مصرف کنید.
- در صورت فراموش کردن یک نوبت مصرف وارفارين، به محض به یاد آوردن، وارفارين فراموش شده را مصرف کنید اما توجه شود اگر نزدیک مصرف نوبت بعدی وارفارين، به یاد آوردید که فراموش کرده اید، وارفارين فراموش شده را مصرف نکنید و برنامه عادی مصرف وارفارين خود را به صورت منظم ادامه دهید. هیچ گاه دو نوبت وارفارين را در یک نوبت مصرف نکنید.

نکات مراقبتی:

- در صورت انجام هرگونه عمل جراحی و اقدام دندانپزشکی پزشک خود را از مصرف وارفارين مطلع نمایید.
- انجام ورزش در افرادی که وارفارين مصرف می کنند به دلیل احتمال خونریزی شرایط ویژه ای دارد، مراقب باشید که به سر شما ضربه وارد نشود.
- از انجام ورزشهای سنگین مانند فوتبال، وزنه برداری، هنرهای رزمی، کیک بوکسینگ پرهیز شود.
- ورزشهایی که در آن ها برخوردی با سایر افراد وجود ندارد و سبک هستند مانعی ندارند مانند دویدن، پیاده روی، تنیس، بدمینتون (البته باید دقت شود که در هنگام ورزش از پوشش های محافظتی مانند زانوبند، جوراب، کفش و کلاه ایمنی استفاده شود).
- در هنگام کار با ابزار تیز و برنده دقت بیشتری داشته باشید و از دستکش محافظ، استفاده کنید.
- به جای استفاده از تیغ برای اصلاح، از ابزارهای برقی استفاده کنید.
- از مسواک نرم استفاده کنید. از خلال دندان استفاده نکنید.
- در منزل از جوراب و یا کفش های راحت استفاده کن تا بدینوسیله پای خود را محافظت کنید، با پای برهنه در خانه راه نروید و در هنگام کوتاه کردن ناخن مراقب باشید. تب و هوای گرم طولانی، سو تغذیه، اسهال باعث افزایش اثر وارفارين می شود.
- جوش، زگیل در روی بدن خود را دستکاری نکنید.
- در صورت مسافرت، قبل از سفر INR چک شود.
- در مسافرت، داروی وارفارين خود را به اندازه کافی همراه داشته باشید.



دانشگاه علوم پزشکی شیراز



مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی

وارفارین و نکات آموزشی مربوطه

ویژه آموزش به بیمار

تهیه کننده:

فروغ قوی پنجه- کارشناس پرستاری
افسون توفیق- کارشناس ارشد پرستاری

تایید کننده:

دکتر شیروان سلامی نیا- فوق تخصص جراحی
قلب و عروق

منابع:

-پرستاری داخلی جراحی برونر و سودارث ۲۰۲۰
-<https://depts.washington.edu/anticoag/home>

بهار ۱۴۰۳

EDU-PT-172/C

- مریم گلی قرمز- روغن ماهی- سیر- زنجفیل- مکمل جنسینگ- خار مریم

داروهایی که همراه با مصرف وارفارین می توانند خونریزی شدید ایجاد کنند:

ریواروکسابان- آسپرین- پلاویکس- ناپروکسن- دیکلوفناک- ایبوپروفن- کتولاک- سلکوکسیب- ایندومتاسین- سیتالوپرام و فلوکستین

داروها و مواد غذایی که اثرات وارفارین را کم می کنند:

- باربیتورات- بوزنتان- کاربامازپین- سیکلوسپورین- پنی سیلین- فنی توثین- فنوباریتال- آزاتیوپرین- ویتامین K- متی مازول و PTU
- چغندر- انواع کلم مانند کلم پیچ و بروکلی- اسفناج- شلغم- خردل- پیاز- کنگر فرنگی- مارچوبه- تمشک- بلوبری- خیار- کرفس- لوبیا سبز- خیار- کاهو- ماش- بامیه- جعفری- نخود فرنگی- کدو حلوایی- ریواس- سویا- ماهی تن- سبزیجات مخلوط- کدو حلوایی- کیوی و سبزیجات



رژیم غذایی:

- لازم نیست رژیم غذایی معمول خود را تغییر دهید.
- مصرف همه میوه جات و سبزیجات و موارد دیگر طبق روال قبلی ادامه یابد.
- بعضی غذاها مانند اسفناج و یا کلم بروکلی حاوی ویتامین K هستند و در صورت مصرف زیاد می توانند با وارفارین تداخل ایجاد کنند پس در حد متعادل مصرف شود. غذاهای غنی از امگا 3 نظیر میگو را با احتیاط استفاده کنید.
- از مصرف بیش از مقدار قبلی و یا پرخوری در غذاهایی که ویتامین کا (K) دارند پرهیز کنید (مقدار نرمال و قبلی استفاده کنید).
- در رژیم غذایی خود تغییرات ناگهانی ایجاد نکنید.
- در صورت تغییر رژیم غذایی و یا داروهای مصرفی و یا ابتلا به بیماری جدید، حتما در مورد نحوه مصرف داروی وارفارین با پزشک یا کلینیک وارفارین مشاوه شود.

داروها و مواد غذایی که اثرات وارفارین را زیاد می کنند:

- استامینوفن- آمپودارون- داروهای ضد قارچ از نوع آزول (azole)- سلکوکسیب-پلاویکس و داروهای ضد پلاکتی مانند آسپرین- داروهای شیمی درمانی مانند تاموکسیفن- داروهای کاهش دهنده کلسترول مانند آتورواستاتین و سیمواستاتین و کلوفیبرات و جم فیبروزیل- برخی آنتی بیوتیک ها مانند آزیترومایسین و مترونیدازول و سیپروفلوکساسین و وانکومایسین- امپرازول- لانزوپرازول- آلپرازولام- کلشیسین- ایندومتاسین- ترامادول- ویتامین E- مصرف الکل