



## وارفارین

کد رسانه : Plt-Shafa-111-003



تهیه و تنظیم: واحد آموزش بگانی و ارتقاء سلامت



دندانپزشک خود را در جریان مصرف وارفارین خود بگذارید (پزشک باید قبل از این اقدامات مقدار داروی شما را تنظیم کند تا از عوارض خونریزی پیشگیری شود).

- ضد بارداری‌های خوراکی از طریق تأثیر بر فاکتورهای انعقادی باعث افزایش خطر احتمال تشکیل لخته می‌شوند. لذا بهتر است در صورت امکان از سایر روش‌های مطمئن پیشگیری از بارداری (روش‌های غیر هورمونی) استفاده شود. اگر باردار شده‌اید و یا تصمیم به باردار شدن دارید، سریعاً به پزشک خود اطلاع دهید.
- عادات غذایی و فعالیتی خود را حفظ نمایید. تغییرات ناگهانی می‌تواند بر INR اثر بگذارد.
- مصرف غذاهای حاوی ویتامین K مانند سبزیجات برگ سبز (مانند: کاهو، اسفناج و کلم) را قطع نکنید! بلکه همان مقداری را که همیشه مصرف می‌کردید، مصرف کنید. افزایش و یا کاهش اینگونه غذاها بر INR اثرگذار می‌باشد.
- در صورت بیمار شدن و یا بروز هر گونه عارضه جدید و یا خونریزی‌های شدید، به پزشک اطلاع دهید.
- همیشه به میزان کافی وارفارین در منزل داشته باشید و پیش از تمام شدن آن، دوباره نسخه را از داروخانه تهیه نمایید.
- کارت هویت پزشکی، مبنی بر مصرف داروی ضد انعقاد را به همراه داشته باشید و در صورت مراجعه به هر پزشک دیگری، حتماً پزشک را از مصرف وارفارین مطلع نمایید.
- اگر علائم بهبودی در خود مشاهده کردید، خودسرانه مصرف وارفارین خود را قطع نکنید.
- بدون مشورت با پزشک خود، مصرف همزمان سایر داروها با وارفارین را قطع و یا شروع نکنید. اگر همزمان با وارفارین، داروی دیگری مصرف می‌کنید، حتماً به پزشک خود اطلاع دهید. در مقدار مصرفی آن دارو تغییری ندهید.
- از انجام ورزش‌های سنگین و پر برخورد که منجر به خونریزی و یا خون‌مردگی می‌شوند، پرهیز نمایید.

### در صورت مصرف وارفارین، به نکات زیر توجه کنید:

- وارفارین را در ساعت مشخص و طبق دستور پزشک مصرف کنید.
- در زمان‌های تعیین شده برای شما، به پزشک مراجعه و آزمایش خون را انجام دهید.
- یک جدول زمان‌بندی مصرف وارفارین و انجام آزمایش‌های خون برای خود تهیه نمایید. این کار به شما کمک می‌کند که مصرف هیچ دوزی از وارفارین و یا انجام هیچ یک از آزمایش‌های خون را از دست ندهید.
- قرص‌های وارفارین را در جای خشک و خنک نگه‌داری کنید ولی لزومی به نگه‌داری در یخچال نمی‌باشد و می‌توان آن را در دمای اتاق، دور از حرارت و گرما، رطوبت و نور مستقیم آفتاب نگه‌داری کرد. این قرص باید یخ‌زدگی محافظت و دور از دسترس اطفال نگه‌داری شود. اگر نصف قرص را مصرف کردید، باقیمانده قرص را می‌توانید نگه دارید و در نوبت‌های بعدی مصرف کنید.
- بسیاری از داروها می‌توانند بر عملکرد وارفارین اثرگذار باشند بنابراین پزشک خود را از تمام داروهایی که مصرف می‌کنید مطلع نمایید. با شروع مصرف داروی جدید و یا قطع دارو با پزشک خود مشورت نمایید.

### صرف هرگونه آسپیرین و یا هر داروی حاوی آسپیرین بدون مشورت با پزشک خودداری کنید.

- زیرا احتمال خونریزی افزایش می‌یابد. داروهای ضد التهابی مانند آیبوپروفن را بدون تجویز و مشورت با پزشک مصرف نکنید.
- بعضی آنتی‌بیوتیکها و محصولات گیاهی ممکن است بر عملکرد وارفارین اثر بگذارند، درمورد مصرف آنها با پزشک مشورت کنید.
- در خانم‌ها نیز خونریزی ماهیانه، ممکن است با مصرف وارفارین تحت تأثیر قرار گیرد، در صورتی که افزایش خونریزی غیر طبیعی باشد به پزشک اطلاع دهید.
- قبل از انجام اعمال جراحی و یا دندانپزشکی حتماً جراح یا

## وارفارين چیست؟

یک داروی ضد انعقاد است که جهت پیشگیری از تشکیل لخته خون در برخی از بیماریهای قلبی، مغزی و ریوی طبق دستور پزشک تجویز میشود و کمک می‌کند که خون شما راحت‌تر در بدن گردش کند و لخته نشود.

**موارد مصرف:** ممکن است در تعویض دریچه قلب، سکته قلبی یا مغزی، ترمبوز ورید عمقی، آمبولی ریه، حمله قلبی و بیماری اختلال دریچه قلب استفاده شود.

**نحوه اندازه گیری وارفارين:** با انجام تست خونی **PT** و **INR** صورت می‌گیرد. با شروع مصرف وارفارين، **INR** فرد تغییر می‌کند و زیاد می‌شود، که پس از آن پزشک با انجام این تست ها میزان مصرف وارفارين را تنظیم میکند.

**PT:** مدت زمانی که طول می‌کشد تا لخته تشکیل شود.

**INR:** تنها واحد استاندارد برای گزارش نتیجه تست **PT** می‌باشد.

برای محاسبه **PT** و **INR** ۳-۲ سی سی خون از بیمار گرفته و مورد آزمایش قرار می‌گیرد. میزان **INR** در یک فرد سالم که وارفارين مصرف نمی‌کند و سیستم انعقادی طبیعی دارد باید در حدود ۱ باشد. هرچه **INR** بیشتر باشد زمان بیشتری طول می‌کشد تا خون لخته شود. با افزایش **INR** بیشتر از ۱، خطر خونریزی افزایش و با کاهش **INR** کمتر از ۱، خطر لخته شدن خون افزایش می‌یابد.

اما در افرادی که وارفارين مصرف می‌کنند، محدوده **INR** مطلوب متفاوت است و این محدوده را پزشک با توجه به نوع بیماری فرد مشخص می‌کند و محدوده در همه ی افراد ثابت نیست.

## ویتامین K:

ویتامینی است که باعث ایجاد لخته درخون شده و از بروز خونریزی جلوگیری می‌کند، بنابراین دارای نقش متضادی با وارفارين میباشد.

در بیمارانی که وارفارين مصرف می‌کنند، دریافت زیاد ویتامین **K** باعث کاهش اثر دارو می‌گردد.



**رژیم غذایی باید طوری تنظیم شود که میزان ویتامین K موجود درغذای بیمار هر روز میزان ثابتی داشته باشد، زیرا دریافت مقدار کم یا زیاد ویتامین K اثر دارو را کم یا زیاد می‌کند.**

مصرف مقدار زیاد ویتامین **K** در رژیم

غذایی باعث غلیظ شدن خون شده و نیاز

به وارفارين را زیاد می‌کند.

مصرف مقدار کم این ویتامین در غذا باعث رقیق شدن خون می‌گردد و

نیاز به وارفارين را کم می‌کند.

## مواد غذایی دارای ویتامین K شامل:

سبزیجات پخته مانند اسفناج، سبزی خوردن، سبزی خورش قورمه

سبزی، کرفس، جعفری خام، کاهو، کلم بروکلی پخته شده، مارچوبه

در مصرف مواد غذایی زیر احتیاط کنید، بعضی از این منابع باعث افزایش

و بعضی باعث کاهش اثر وارفارين میشود و شامل:

زنجبیل - سیر - روغن‌های نباتی آفتابگردان، کانولا، سویا و پنبه دانه خیار

- چای سبز - سویا - گزنه - جگر - گریپ‌فروت - انبه - زردچوبه و پیاز

در صورت مصرف زیاد وارفارين : دچار مسمومیت با وارفارين میشود در

این حالت فرد در معرض خطر خونریزی و مشکلات جدی و تهدید

کننده حیات قرار می‌گیرد.

## علائم مسمومیت با وارفارين به شرح زیر است :

- خونریزی که به صورت خود به خود بند نیاید.

- خونریزی از بینی که بیش از ۱۰ دقیقه طول بکشد و یا خون

ریزی‌های منظم از بینی، خونریزی از لثه، ادرار قرمز و یا قهوه‌ای تیره،

مدفوع تیره، خونریزی‌های شدید طی دوره‌های قاعدگی در خانم‌ها در

صورت مصرف وارفارين کمتر از مقدار مورد نیاز ممکن است نتواند فرد را

علیه تشکیل لخته محافظت کند و در صورت تشکیل و یا مغز برود و

منجر به مشکلات تهدید کننده زندگی فرد شود.

-گاهی ممکن است تکه‌ای از لخته جدا شده و به داخل رگ‌های خونی ریه‌ها و یا مغز برود و منجر به ایجاد مشکلات تهدید کننده ی زندگی فرد شود.

**حتماً در مصرف وارفارين دقت کنید و مصرف مقدار دارو را به هیچ وجه کم یا زیاد نکنید.**

## عوارض مصرف وارفارين:

• خونریزی جزئی لثه در هنگام مسواک زدن

• خون دماغ شدن گاه به گاه

• کبود شدگی در اثر ضربه آرام

• خونریزی ناشی از بریده شدن توسط چاقو و یا اشیای تیز

• افزایش حجم و مدت خونریزی ماهانه در خانم‌ها

## جهت پیشگیری از بروز عوارض جانبی باید:

۱. از مسواک نرم استفاده کند.

۲. همیشه در منزل جوراب و کفش راحت به پا داشته باشد.

۳. در هنگام کار کردن با وسایل تیز و برنده دقت بیشتری داشته باشد.

۴. از انجام فعالیت‌های شدید خودداری کند.

**توجه:** ممکن است در اثر ضربه‌ای شدید، خونی مشاهده نشود ولی درون

بدن خونریزی اتفاق افتاده باشد.

در صورت بروز خونریزی و یا سرگیجه و ضعف و یا مشاهده کبودی

بدون دلیل و بدون هیچ ضربه‌ای و یا قطع نشدن خونریزی و یا بروز

هرگونه عارضه جدید بایستی به پزشک اطلاع داده شود.

## در صورت بروز خونریزی از بینی (خون دماغ شدن) کمک‌های

### اولیه معمولی را می‌توان انجام داد:

( ۱ ) سر به سمت جلوی بدن کشیده شود (دقت شود که سر نباید به عقب

برده شود).

(۲) توسط دو انگشت، بالای بینی محکم فشار داده شود.

اگر خون دماغ شدن بیش از ۱۵ دقیقه طول بکشد و یا خون دماغ

شدن‌های مکرر اتفاق بیفتد، با پزشک مشورت کنید.