

## وارفارین و مراقبت های آن

تهیه و تنظیم  
واحد آموزش بیمارستان  
تاسان 95

### جهت بیماران



وارفارین ، یک داروی ضد انعقاد است که کار آن پیشگیری از لخته شدن خون است . گاهی به این دارو ، (رقیق کننده خون )گفته می شود و فرآیند لخته شدن خون را کند می کند: به عبارتی دیگر وارفارین کمک می کند که خون شما راحت تر در بدن گردش کند و لخته نشود .

### نحوه اندازه گیری وارفارین چگونه است؟

اندازه گیری وارفارین توسط تست خونی PT و INR انجام میشود. به عبارت دیگر بعد از اینکه پزشک، میزان مناسب وارفارین را با توجه به PT و INR فرد، برای وی تجویز کرد با شروع مصرف وارفارین، INR فرد تغییر می کند و زیاد می شود.میزان INR ایده آل در اغلب بیمارانی که وارفارین مصرف می کنند در محدوده ۲-۳ است. یعنی پزشک با تجویز دوز خاصی از وارفارین سعی می کند INR بیمار را به این محدوده برساند.

### آیا سیگار بر اثربخشی وارفارین تأثیر دارد؟

مصرف سیگار به طور کلی باعث افزایش خطر تشکیل لخته می شود پس بهتر است مصرف سیگار قطع شود.

### بهترین زمان مصرف وارفارین چه ساعتی در روز است؟

در مورد مصرف وارفارین باید دقت شود که آن را هر روز در ساعت مشخص و ثابتی مصرف کنید. بهترین زمان مصرف عصر ها می باشد.مقدار مصرف دارو را خودسرانه کاهش یا افزایش ندهید و مقدار مصرفی خود را به دیگران توصیه نکنید.وارفارین را با معده خالی نیم ساعت قبل یا یک ساعت بعد از غذا مصرف کنید.

### چند بار در روز وارفارین را مصرف می کنند؟

وارفارین را به صورت یک بار در روز مصرف می کنند. یعنی تمام مقدار مشخص شده برای مصرف در هر بار را یکباره مصرف کنید. به عنوان مثال اگر پزشک با توجه به INR شما ، (۱ قرص

+ نصف قرص) را تجویز کرده باید تمام این قرص را در ساعت مشخصی از روز مصرف کنید.

### آیا می دانید تواتر مصرف قرص شما چگونه است؟

توجه داشته باشید که قرص های وارفارین را فقط باید در روزهایی که پزشک برای شما تعیین کرده مصرف کنید.

### مصرف بیش از حد نیاز وارفارین، چه عوارضی ایجاد می کند؟

اگر مقدار وارفارین، بیش از حد نیاز باشد ممکن است فرد را در معرض خطر خونریزی و مشکلات جدی و تهدید کننده حیات قرار دهد علائم عبارتند از :

خونریزی که به صورت خود به خود بند نیاید.

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

خونریزی های منظم از بینی

خونریزی از لثه

ادرار قرمز و یا قهوه ای تیره

مدفوع تیره

خونریزی های شدید طی دوره های قاعدگی در خانم ها

**توجه:** ممکن است در اثر ضربه ای شدید، خونی مشاهده نشود

ولی درون بدن خونریزی اتفاق افتاده باشد. پس بیمار باید

مراقب فعالیت های خود باشد.

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 قرص های وارفارین چگونه است؟

قرص های وارفارین را در جای خشک و خنک نگهداری کنید

لزمی به نگهداری در یخچال نمی باشد و می توان آن را در دمای

اتاق، دور از حرارت و گرما، رطوبت و نور مستقیم آفتاب

نگهداری کرد.دارو بایستی از یخ زدگی محافظت شود.

دارو بایستی دور از دسترس اطفال نگهداری شود. قرص‌های از تاریخ مصرف گذشته را در منزل نگه داری نکنید. اگر نصف قرص را مصرف کردید، باقیمانده قرص را می‌توانید نگه دارید و در نوبت‌های بعدی مصرف کنید.

**اگر یک نوبت از مصرف وارفارین را فراموش کردید چه اقداماتی باید انجام دهید؟** در صورت فراموش کردن یک نوبت مصرف وارفارین، به محض به یاد آوردن، وارفارین فراموش شده را مصرف کنید؛ اما توجه شود اگر نزدیک مصرف نوبت بعدی وارفارین به یاد آوردید که فراموش کرده اید وارفارین فراموش شده را مصرف نکنید و برنامه عادی مصرف وارفارین خود را به صورت منظم ادامه دهید. **هیچ گاه دو نوبت وارفارین را در یک نوبت مصرف نکنید.**

**آیا فردی که وارفارین مصرف می‌کند می‌تواند ورزش کند؟** انجام ورزش در افرادی که وارفارین مصرف می‌کنند به دلیل احتمال خون‌ریزی شرایط ویژه‌ای دارد.

۱) از انجام ورزش‌های سنگین مانند فوتبال، وزنه‌برداری، هنرهای رزمی، کیک بوکسینگ، پرهیز شود.  
۲) ورزش‌هایی که در آن‌ها 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 پوشش‌های محافظتی مانند زانو بند، جوراب، کفش و کلاه ایمنی استفاده شود. پس نیازی به محدود کردن فعالیت‌های روزانه سبک نیست و بیمار باید سعی کند که تا آنجا که می‌تواند یک زندگی طبیعی داشته باشد و فقط باید از انجام فعالیت‌های سنگین خودداری کند.

**با چه اقداماتی می‌توان خطر خون‌ریزی را کاهش داد؟** بیماری که وارفارین مصرف می‌کند باید بداند که احتمال خون‌ریزی در او بیشتر از یک فرد معمولی است.

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 کفش‌های راحت استفاده کنید تا بدین وسیله پای خود را محافظت کنید (به عبارتی با پای برهنه در خانه راه نروید) و در هنگام گرفتن ناخن مراقب باشید. جوش، زگیل در روی بدن خود را دستکاری نکنید.

**رژیم غذایی:** باید مطمئن باشید که رژیم غذایی سالم و متعادلی دارید. بعضی غذاها مانند اسفناج و یا کلم بروکلی حاوی ویتامین K هستند و در صورت مصرف زیاد می‌توانند با وارفارین تداخل ایجاد کنند. بنابراین مصرف این گونه غذاها باید در حد متعادل کم باشد. البته نکته مهم این است که اگر به عنوان مثال مصرف روزانه نصف کلم از عادات رژیم غذایی فرد است، باید هر روز همین مقدار کلم را مصرف کند و آن را قطع یا کم و زیاد نکند. این گفته که بیمار سعی کند غذاهای حاوی ویتامین K را مصرف نکند، غلط است؛ چون بسیاری غذاها حاوی ویتامین K هستند و طبق این گفته فرد از بسیاری از غذاها محروم می‌شود و این کار عملاً غیر ممکن است. بنابراین بهترین کار این است که در رژیم غذایی خود تغییرات زیادی ایجاد نکنید.

**خلاصه‌ای از باید‌ها و نبایدهایی که در صورت مصرف وارفارین، باید به آنها توجه کرد:**

در زمان‌های تعیین شده برای شما، جهت مراجعه به کلینیک وارفارین، مراجعه نمایید و آزمایش خون را انجام دهید. پزشک خود را از تمام داروهایی که مصرف می‌کنید، مطلع نمایید. همچنین پیش از شروع، تغییر و یا قطع هر گونه دارو، مکمل و یا محصولات گیاهی با پزشک خود مشورت نمایید.

عادات غذایی و فعالیتی خود را حفظ نمایید. تغییرات ناگهانی می‌تواند بر INR اثر بگذارد.

در صورت بیمار شدن و یا بروز هر گونه عارضه جدید و یا خونریزی‌های شدید، به کلینیک وارفارین اطلاع دهید. همیشه به میزان کافی وارفارین در منزل داشته باشید و پیش از تمام شدن آن، دوباره نسخه را از داروخانه تهیه نمایید. اگر باردار شده‌اید و یا تصمیم به باردار شدن دارید، سریعاً به پزشک خود اطلاع دهید. خودسرانه داروی خود را قطع نکنید. در صورت انجام اعمال جراحی و یا دندانپزشکی، دندانپزشک و یا جراح خود را از مصرف وارفارین مطلع نمایید. اگر قصد سفر دارید، حتماً مطمئن شوید که وارفارین به میزان کافی برای آن مدت به همراه دارید. کارت هویت پزشکی، مبنی بر مصرف داروی ضد انعقاد، به همراه داشته باشید.

در صورت مراجعه به هر پزشک دیگری، حتماً پزشک را از مصرف وارفارین مطلع نمایید. 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.