



وارفارین (راهنمای مصرف)



دانشگاه علوم پزشکی ایلام

مرکز آموزشی درمانی تحقیقاتی رازی ایلام

واحد آموزش همگانی

سبزیجات سرشار از ویتامین K:

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

سبزیجاتی که ویتامین K کمتری دارند:

حبوبات سبز، نخودفرنگی، هویج، سیب زمینی، کرفس، خیار پوست کنده، ذرت، بادمجان، گوجه فرنگی، فلفل و کدوسبز

❖ نکته:

- ✓ ماست پروبیوتیک اثر قرص را کم می کند.
- ✓ پوست خیار را نخورید (ویتامین K زیادی دارد)
- ✓ زردچوبه، سیرو پیاز اثر قرص را زیاد میکنند.
- ✓ نباید بیشتر از 1 حبه سیر و یک پیاز متوسط در روز مصرف کنید.

تداخل وارفارین با برخی از داروها

داروهایی که اثر وارفارین را کم میکنند	داروهایی که اثر وارفارین را زیاد میکنند	
آزاتیوپرین	آسپرین	استامینوفن
داروی ضدتیروئید	آمیلودارون	آلوپرینول
کاربامازین	آمپرازول	سایمتیدین
مولتی ویتامین حاوی ویتامین K	کلوفیبرات	زولفن
فنوباریتال	میترونیدازول	فیلوکستین - سیتالوپرام
قرص ضد بارداری	فلوکونازول	اریترومایسین
نفسیلین-ریفامپین	سفالوسپورین	کلوبیدوگرل(پلاویکس)
گلوتماید	آزیترومایسین	سیپروفلوکسازین
دیکلوفناک	تالیوتامید	ناموکسین
گریزوفولین	تریمتوپریم	دی سولفیرام
	ویتامین E	آنتی هیستامین

- استفراغ خونی
- درد و تورم شکم
- خلط یا بزاق خونی
- سردرد شدید و مداوم
- خونریزی از بینی و یا لثه ها
- ادرار خونی یا قهوه ای رنگ
- مدفوع سیاه یا حاوی رگه های قرمز روشن
- وجود لکه های خونمردگی در هر قسمت از بدن
- غش اسهال
- خارش پوست
- دردمفاصل و عضلات
- زردی پوست یا چشم ها
- بی حسی در هر قسمت از بدن
- تورم گلو، صورت، دست و پا
- تب یا علائم سرماخوردگی
- نemoط دردناکی که 4 ساعت یا بیشتر طول بکشد

تغذیه و وارفارین:

مقدار ویتامین K موجود در رژیم غذایی در عملکرد قرص وارفارین تاثیر میگذارد و باعث تغییر مقادیر INR میشود. منابع غذایی که بیشترین میزان این ویتامین را دارند عموماً سبزیجات با برگهای سبز تیره هستند. بنابراین شما بایستی تعادلی در مصرف این سبزیجات به وجود آورید. سعی کنید در هفته از میزان ثابتی از غذای حاوی ویتامین K استفاده کنید. یعنی این طور نباشد که در یک هفته از این سبزیجات به مقدار زیاد استفاده کنید و در هفته ی بعد اصلاً مصرف نکنید.



وارفارین (کومادین) چیست؟

یک داروی ضد انعقاد خون میباشد که گاهی آن را رقیق کننده خون هم می نامند و مانع از لخته شدن خون شما میشود. وارفارین کمک میکند که خون شما راحت تر جریان داشته باشد. در ایران وارفارین به صورت قرص 5 میلی گرمی صورتی رنگ موجود می باشد. مردم به دلایل پزشکی زیادی از وارفارین استفاده می کنند مانند:

- در برخی آریتمی های مصنوعی قلب
- وجود دریچه مصنوعی قلب
- پس از سکنه قلبی
- آمبولی ریه (وجود لخته در ریه)
- درمان DVT (وجود لخته خون در سیاهرگ های پا) و پیشگیری از آن

چه چیزی وارفارین را از سایر داروهای متمایز میسازد؟

- برای تعیین میزان اثر، نیازه به آزمایش خون دارد.
- براساس جواب آزمایش نیاز به تغییر متناوب میزان مصرف دارد.
- خطر بالای خونریزی دارد. (اگر تحت کنترل پزشک نباشد)
- به آزمایشگاه، بیمارستان و پزشک وابستگی ایجاد میکند.

آزمایش خون INR چیست؟

INR در حقیقت نشان دهنده ی آن است که خون شما چه مدت طول میکشد تا لخته شود. در افراد عادی میزان آن حدود 1 است. عدد بالاتر نشان دهنده ی مدت زمان بیشتر لخته شدن خون است. پزشک بسته به علت تجویز وارفارین، میزان مناسب INR را برای شما تعیین می کند. در اکثر موارد میزان مناسب بین 2-3 است. عدد بالاتر، احتمال خونریزی، و عدد پایین تر احتمال ایجاد لخته را بیشتر میکند.

2

چه نکاتی را برای استفاده ایمن از داروی وارفارین رعایت نمایم؟

به یاد داشته باشید این دارو را به شمشیر دو لبه تشبیه کرده اند که عدم مصرف یا مصرف ناکافی آن میتواند باعث ایجاد لخته و بروز مشکلات خطرناک شود و مصرف بیش از حد آن نیز ممکن است موجب بروز خونریزی شدید و عوارض غیر قابل برگشت مانند سکنه مغزی شود. بنابراین دقت در نحوه ی مصرف بسیار اهمیت دارد.

- ترجیحا دارو را از یک برند (مارک) انتخاب کنید.
- آن را با معده ی خالی و لیوان آب مصرف کنید تا جذب بهتری داشته باشد. معمولا عصرها استفاده شود.
- هرگز نوبت مصرف دارو را جا نیندازید و اگر یک نوبت را فراموش کردید به محض یاد آوری آن را مصرف کنید. (هرگز در یک نوبت دارو را به میزان 2 برابر مصرف نکنید).
- بهتر است بین خوردن قرص وارفارین و مصرف میوه (میوه های سبز رنگ) و سبزیجات فاصله بیندازید (مثلا 6-8 ساعت)
- قرص را دور از نور، گرما و رطوبت و دور از دسترس اطفال نگهداری کنید.
- سعی کنید برای آزمایش INR و PT به آزمایشگاه معتبر مراجعه نموده، و از تغییر بی مورد محل آزمایش خودداری کنید.
- هرگز بدون هماهنگی با پزشک معالج مقدار وارفارین مصرفی را تغییر ندهید.
- در صورت تصمیم برای انجام سایر خدمات پزشکی مانند (دندانپزشکی یا جراحی ..) مصرف وارفارین را حتما اطلاع دهید.
- بهتر است یک کارت هشدار دهنده پزشکی مبنی بر استفاده از وارفارین همراه داشته باشید.
- تمدید نسخه تهیه قرص وارفارین با نظر پزشک معالج باشد.
- وارفارین را در دسترس اطفال قرار ندهید.

3

در داخل و خارج از منزل چه نکاتی را رعایت نمایم؟

- به جای استفاده از تیغ برای اصلاح، از ریش تراش برقی استفاده کنید.
- از مسواک نرم استفاده کنید.
- از خلال دندان استفاده نکنید.
- در منزل از جوراب و کفش راحتی استفاده کنید.
- در هنگام گرفتن ناخن مراقب باشید.
- از دستکاری جوش، زگیل و خال خود داری کنید.
- در هنگام کار با ابزار برنده و تیز دقت بیشتری داشته باشید و از دستکش محافظ استفاده کنید.
- از ورزشهایی که ممکن است خونریزی داشته باشد (مثل دوچرخه سواری، وزنه برداری و...) خودداری کنید.
- از تزریقات عضلانی خودداری کنید

وارفارین و عوارض احتمالی:

- احتمال خونریزی در مدت درمان با این دارو زیاد است. در صورت بروز علائم زیر پزشک خود را مطلع سازید یا به اورژانس بیمارستان مراجعه نمایید
- سندرم انگشت ارغوانی که با سفتی، کبودی و ورم پا مشخص می شود عارضه نادر مصرف مصرف وارفارین است که در صورت ایجاد، دارو باید قطع شود

4