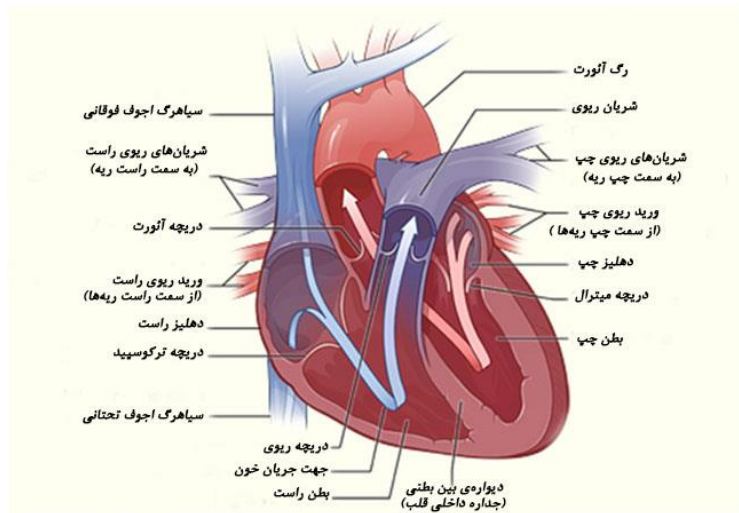


راهنمای خود مراقبتی

جراحی تعویض دریچه



واحد آموزش سلامت بیمارستان امام حسن(ع) بجنورد

تایید کننده: دکتر کیوان سبحانیان (فوق تخصص جراحی قلب و عروق)

کد محتوا: ۱۵۱

گروه هدف: بیماران

پاییز ۱۴۰۱



بیماری های دریچه ای قلب..... ۸-۶

اقدامات قبل از عمل تعویض دریچه قلب..... ۱۰-۸

مراقبت های بعد از عمل تعویض دریچه قلب در ای سی یو..... ۱۱-۱۰

مراقبت های بعد از عمل تعویض دریچه قلب در منزل..... ۲۳-۱۱

نکات قابل توجه در مصرف وارفارین..... ۲۶-۲۳

منابع..... ۲۷



شما برای انجام جراحی تعویض دریچه در بیمارستان بستری شده اید دانستن مطالب زیر به شما کمک می کند بیشتر بدانید تا بهتر از خودتان مراقبت کنید.

مقدمه:

قلب ما بدون وقفه در حال تپش است و خون دارای اکسیژن و مواد غذایی را به سراسر بدن پمپ می کند تا بدن ما بتواند

بدرستی کار کند. برای عملکرد قلب به عنوان یک پمپ موثر خون ، لازم است دریچه های یک طرفه ای در مسیرهای

ورودی و خروجی خون به قلب وجود داشته باشند تا در زمان باز شدن قلب (دیاستول) خون ریه و سیاهرگهای بدن

وارد قلب شوند سپس در زمان منقبض شدن (سیستول) خون موجود در قلب وارد سرخرگ های قلب شده و مجدداً به

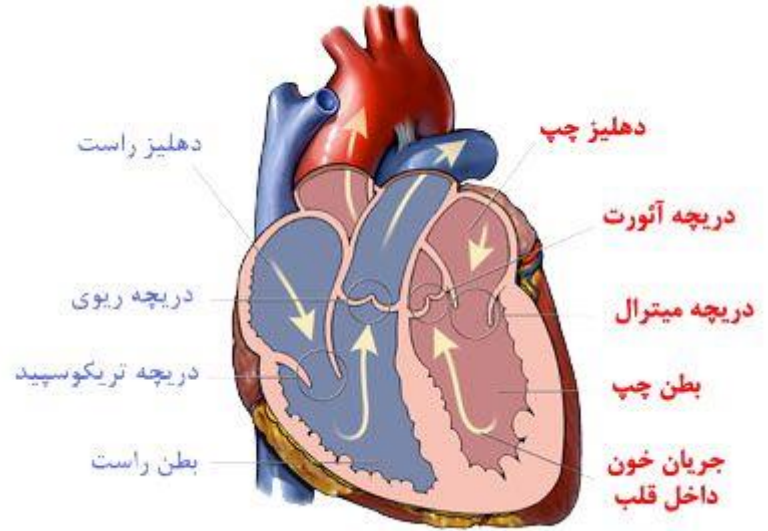
سمت عقب برگشت پیدا نکند.



قلب ۴ دریچه دارد ، این دریچه ها تنظیم عبور جریان خون از حفرات قلب را بر عهده دارند

- دریچه تریکوسپید (سه لتی) : بین دهلیز و بطن راست
- دریچه میترال (دو لتی) : بین دهلیز چپ و بطن چپ
- دریچه پولمونر (ریوی) : بین بطن راست و شریان ریوی
- دریچه آئورت : بین بطن چپ و شریان آئورت





بیماریهای دریچه ای قلب

بیماری‌های دریچه ای قلب، زمانی ایجاد می‌شود که یک یا تعداد بیشتری از دریچه‌های قلب به خوبی کار نکنند ، بیماری دریچه قلب اساسا به دو نوع تقسیم می‌شود :

- تنگ شدن دریچه که جلوی جریان طبیعی خون را می‌گیرد .
- گشاد شدن دریچه که باعث برگشت خون به عقب و به درون قلب می‌شود .



علل بیماریهای دریچه ای قلب؟

تب روماتیسمی، آنرواسکلروز (تصلب شرایین)

بالا بودن فشار خون، نقایص مادر زادی قلب، آندوکاردیت و تزریق مواد مخدر در رگ و گاهی اوقات سیفلیس و سابقه خانوادگی

علائم شایع:

تپش قلب و تنگی نفس حین فعالیت ، خستگی و ضعف ، درد قفسه سینه و یا حتی بدون هیچ علائم واضح بالینی که فقط در صورت معاینه توسط پزشک مشخص خواهد شد.

بیماری های دریچه ای به روش های مختلف درمان می شوند:

تجویز دارو و اصلاح تنگی دریچه با بالون ، ترمیم دریچه به روش جراحی، تعویض دریچه

جراحی تعویض دریچه :

ممکن است برخی از موارد ضروری باشد که دریچه معیوب خارج شود و توسط یک دریچه مصنوعی جایگزین شود . اغلب

جراحی های تعویض دریچه برای دریچه آئورت و یا میترال انجام می شود



۱- دریچه بافتی (بیولوژیک) : از بافت گاو ، خوک و یا انسان استفاده می شود ، این دریچه ها دوام و طول عمر کمتری دارند و احتمال تشکیل لخته کمتر دارند .

۲- دریچه مکانیکی : از جنس فلز یا پلاستیک می باشند ، این نوع دوام و طول عمر بیشتر دارند ولی احتمال تشکیل لخته با آن بیشتر می باشد و نیاز به استفاده مادام العمر داروی ضد لخته (وارفارین) دارند .

اقدامات قبل از عمل جراحی:

- ✚ تاریخ عمل توسط پزشک تعیین میشود و هماهنگی های لازم توسط پرستار مسئول انجام می شود
- ✚ در صورت داشتن سوابق بستری یا عمل جراحی و یا سابقه هر گونه بیماری (کلیوی ، تنفسی ، خونی ، کم کاری و یا پرکاری تیروئید و...) که نیاز به مصرف دارو و یا مراقبت خاص دارد به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید. ،



✚ سابقه بیماری اعصاب و روان و یا استفاده از هر نوع داروی خاص در این زمینه ، هر نوع حساسیت غذایی یا دارویی را به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید.

✚ به دلیل نیاز به مراقبت ویژه حین به هوش آمدن ، استفاده از هر نوع دخانیات و یا مواد اعتیاد آور نظیر (تریاک ، مشروبات الکلی و غیره) را به پزشک جراح ، بیهوشی و پرستار گزارش دهید

✚ انجام آزمایشات خون قبل از عمل

✚ شب قبل از عمل دوش بگیرید (در صورت امکان با بتادین یا صابون آنتی باکتریال بدن خود را بشویید) وموهای روی سینه،شکم،دست وپاهایتان را اصلاح کنید.

✚ بعضی از داروها مانند پلاویکس،اسویکس،وارفارین وآسپرین چند روز قبل از عمل باید قطع شود (نوع دارو و مدت زمان قطع طبق دستور پزشک جراح می باشد که باید دقیقا رعایت کنید)
✚ روز قبل از عمل جهت بستری مراجعه کنید.

✚ هنگام بستری تمامی مدارک پزشکی (اکو، تست ورزش، آزمایشات و...) و دفترچه بیمه را به همراه داشته باشید.

✚ اخذ رضایت عمل از شما و همراه

✚ هیچگونه زیور آلاتی باخود به همراه نداشته باشید.

✚ در بخش از شما آزمایشات خون ، نوارقلب ، اکو ، عکس قفسه سینه و انژیوکت گرفته میشود

✚ توصیه می شود شام سبک مصرف کنید واز ساعت ۱۲شب از مصرف هر گونه غذاومایعات پرهیز نمایید



- ✚ در زمان تعیین شده جهت عمل پس از پوشیدن گان (لباس قبل عمل) و تخلیه مثانه به همراه یک پرستار به اتاق عمل منتقل می شوید در صورتی که دندان مصنوعی و زیور الات دارید به همراه خود تحویل دهید.
- ✚ مدت زمان عمل شما ۲ تا ۴ ساعت طول می کشد ، بعد از عمل جراحی به بخش مراقبت های ویژه (ICU) منتقل می شوید

مراقبت های بعد از عمل در ICU :

- ✚ زمانی که به هوش می آیید ، در بخش مراقبت های ویژه (آی سی یو) و تحت مراقبتهای خاص می باشید.
- ✚ لوله کمک کننده تنفس (داخل دهان) ، لوله ادراری و لوله های درون قفسه سینه (جهت تخلیه خونا به و ترشحات حین عمل جراحی) به شما وصل می باشند ، که در تمام بیماران تحت جراحی تعویض دریچه وجود دارند ، لذا باید با پرستار خود همکاری نموده تا با هماهنگی پزشک جراح و بیهوشی آنها را یک به یک و به تدریج و در زمان های مناسب از شما جدا کنند.
- ✚ پرستار مراقبت کننده شما ، تمام مواردی که نیاز به همکاریتان دارد را برای شما توضیح می دهد ، نظیر نفس کشیدن های آرام و عمیق برای خارج کردن لوله تنفسی و یا صحبت نکردن حین وجود لوله تنفسی در دهان و دست نبردن به سمت لوله های اتصالی به بدن (- بدنتان را بدون فشار و انقباض در آرامش قرار دهید)
- ✚ تا زمانی که لوله تنفسی از دهان شما بیرون آورده نشده ، قادر به ارتباط برقرار کردن از طریق کلام با پرستار خود نمی باشید و در صورت احساس مشکل با اشاره دست با پرستار خود ارتباط برقرار کنید.
- ✚ شروع مایعات و تغذیه با صلاحدید پزشک و پرستار می باشد.



✚ در صورت وجود گیجی ، خواب آلودگی ، ضعف و حالت تهوع نگران نباشید ، این به دلیل اثر داروهای بیهوشی می باشد که به مرور رفع می شود.

✚ پس از جراحی قلب دچار دردهای پراکنده و گاهی شدید در قفسه سینه ، جناغ ، ناحیه ستون فقرات ، شانه و گردن می باشید . این دردها پس از جراحی به طور معمول احساس می شود و با گذشت زمان از شدت آن کاسته می شود .

جناغ سینه پس از جراحی به شدت حساس و ناپایدار می باشد ، بنابراین رعایت این نکات در زمان بستری در بخش ضروری می باشد:

از انجام حرکات ناگهانی روی تخت نظیر پرتاب کردن بدن روی تخت و یا بلند شدن بدون کمک و یا دست بالای سر بردن و روی پهلو خوابیدن درطول بستری جداً خوداری کنید

✚ آموزش های لازم در زمینه اهمیت سرفه کردن و نفس کشیدن های عمیق و استفاده از اسپرومتری (وسیله ای جهت تمرینات تنفسی) به شما داده می شود که این اقدامات به کاهش عوارض تنفسی کمک می کند.

✚ بعد از چند روز مراقبت در بخش ICU و خارج کردن لوله های متصل به شما و کنترل وضعیت قلب، به بخش سابق خود که قبل از عمل در آنجا بستری بودید، باز خواهید گشت.

مراقبت های بعد از عمل تعویض دریچه قلب در منزل:

آموزش تنفس صحیح:



۱. به آرامی از راه بینی، نفس عمیق بکشید؛ چند لحظه نگه دارید و سپس بازدم خود را به آرامی از راه دهان خارج کنید.
 ۲. دست های خود را به صورت ضربدر روی قفسه سینه بگذارید و به آرامی سرفه کنید و سعی کنید خلط خود را خارج کنید (بعد از عمل، برای نتیجه گیری بهتر، پرسنل پرستاری و باز توانی می توانند با زدن ضربه های آرام به پشت شما به این امر کمک کنند).
 ۳. از وسیله کمک تنفسی که در بخش به شما داده خواهد شد؛ استفاده نمایید. (طرز استفاده آن توسط پرسنل بخش آموزش داده خواهد شد)
- همانطور که گفته شد شما باید تنفس صحیح را روز قبل از رفتن به اتاق عمل آموزش ببینید و آن را تمرین کنید.

فعالیت و تحرک:

می توانید ۲۴ ساعت پس از جراحی به کمک پرستار، کنار تخت نشسته، پاهایتان را آویزان کنید و مدت کوتاهی آن ها را حرکت دهید. عصر همان روز یا روز دوم پس از جراحی می توانید مدت کوتاهی روی صندلی بنشینید. روز سوم تا پنجم پس از جراحی در صورتی که عارضه ای پیش نیاید، می توانید در اتاق یا راهروی بیمارستان راه بروید و روز هشتم تا دهم می توانید تحرک کامل داشته باشید

درد:



درد ناحیه برش جراحی، از شایع ترین مشکلات بیماران است. البته گاهی اوقات این درد به نواحی دنده‌های جلو، پهلوها و حتی دنده‌های پشت نیز منتشر می‌شود. که بایستی با مصرف داروهای مسکن تجویز شده توسط پزشک که به صورت قرص یا شیاف می‌باشد آن را تسکین دهید این نکته را بخاطر داشته باشید، زمانی که احساس درد کردید حتماً مسکن مصرف کنید و تصور این را نداشته باشید که تحمل درد کار بهتری است؛ زیرا تحمل درد به قلب فشار می‌آورد و باعث افزایش فشار خون خواهد شد.

جوراب تد: TED

امروزه بعد از انجام عمل‌های جراحی بزرگ، از جوراب تد استفاده می‌کنند. پوشیدن این جوراب باعث می‌شود که لخته خون در پاها تشکیل نشود و پاها ورم نکنند. این جوراب را می‌توانید از داروخانه تهیه کنید.

می‌توانید هنگام خواب جوراب‌ها را درآورید و یک بالش زیر پاهایتان بگذارید و موقع رفتن مجدداً آنها را بپوشید.

نکته مهم این است که نمی‌توانید از جوراب واریس به جای این جوراب استفاده کنید؛ زیرا عملکرد آن با جوراب تد متفاوت است.



به مدت یک ماه از این جوراب‌ها استفاده کنید. پس از آن دیگر نیازی به پوشیدن جوراب‌ها نیست اما مرتب به انگشتان پای خود توجه کنید. در صورتی که هرگونه تورم در انگشتان پاهایتان مشاهده کردید، جوراب‌ها را تا هنگامی که تورم پاهای شما از بین برود با همان شرایط قبل بپوشید.

استحمام:

معمولاً روز پس از ترخیص می‌توانید دوش بگیرید در حالیکه پشت به دوش هستید حمام کوتاه (۵ الی ۱۰ دقیقه) با آب ولرم باشد

در ابتدا برای حمام کردن شما به کمک دیگران احتیاج دارید. (بخصوص برای شستن سر، که دستها نباید بالای سر برود) (تا دچار تحریک و درد در ناحیه قفسه سینه نشوید)

موقع حمام کردن از یک صندلی استفاده نمایید

برای شستشوی قسمت‌های پایینی بدن خم نشوید

یک روز در میان دوش گرفته و از شامپو و صابون بچه استفاده کنید محل زخم لیف یا کیسه استفاده نشود.

بعد از استحمام، محل برش جراحی نیازی به پانسمان ندارد. در صورت تمایل می‌توانید بر روی آن یک عدد گاز استریل بگذارید.

تا ۳۰ روز تا التیام کامل محل زخم استفاده از وان و استخر و سونا ممنوع می‌باشد.



✚ بعد از مرخص شدن از بیمارستان ، شما می توانید روزانه یا یک روز در میان دوش گرفته (کوتاه مدت) و با آب ولرم و صابون بدن‌تان را بشویید ولی بایستی مراقب باشید که از به کار بردن لیف روی زخم خودداری نمایید .

✚ از به کار بردن هر نوع کرم ، پماد یا لوسیون روی زخم سینه خودداری نموده مگر با تجویز پزشک .
✚ در صورتیکه علائمی مانند درد شدید ، التهاب و قرمزی و هر گونه ترشح از زخم و یا تب تکرار شونده دیدید به پزشک جراح مراجعه کنید .
✚ در هنگام سرفه بالشتک یا حوله تمیزی را به صورت حمایتی روی سینه بگیرید که باعث کاهش درد و کاهش فشار روی استخوان جناغ سینه می شود .

✚ در صورت تجویز استرنوم ساپورت (کمر بند حمایتی) توسط پزشک حتما تا ۲ ماه استفاده کنید .
✚ برداشتن اجسام بیشتر از ۵ کیلو گرم ممنوع (از بغل کردن اطفال خودداری کنید)
✚ استفاده از توالت فرنگی توصیه می شود

استراحت :



هنگام استراحت یا خوابیدن، فقط به پشت بخوابید و از به پهلو خوابیدن به مدت ۶ هفته خودداری کنید تا جناغ سینه به خوبی جوش بخورد. در صورتی که به پهلو بخوابید ممکن است هم استخوان جناغ سینه شما بخوبی جوش نخورده و بد شکل شود و هم دچار عفونت قفسه سینه شوید.

خواندن نماز:

تا مدت ۲ ماه جهت خواندن نماز از میز و صندلی استفاده کنید. در صورتیکه پس از گذشت ۲ ماه با خواندن نماز به طور عادی دچار مشکلی شدید حتماً نماز خواندن را پشت میز و صندلی ادامه دهید تا زمانی که با خواندن نماز عادی هیچگونه مشکلی برایتان پیش نیاید.

تحرک و فعالیت:

پس از اجازه راه رفتن می توانید تا حدی که دچار خستگی و یا درد نشوید راه بروید. راه رفتن، باعث زود جوش خوردن بخیه‌ها می‌شود و از بروز یبوست و نیز از جمع شدن ترشحات ریه جلوگیری می‌کند.



پس از ترخیص از بیمارستان در حد معمول فعالیت داشته باشید و کارهای شخصی خود را انجام دهید. پیاده روی روزانه روی زمین صاف و ترجیحا در هوای آزاد برایتان بسیار مفید خواهد بود. سعی کنید مدت پیاده روی را به مرور افزایش دهید. از پیاده روی در هوای سرد پرهیز کنید زیرا به قلب شما فشار می‌آورد. حین راه رفتن اگر احساس کردید که قلب شما به تندی می‌زند بلافاصله استراحت کنید و پس از آرامش، پیاده روی را ادامه دهید و یا به ساعتی بعد موکول کنید.

ورزش:

پس از گذراندن دوران نقاهت و احساس بهبودی با پزشک معالج خود مشورت و در مورد انجام ورزشهای مورد علاقه تان سؤال کنید. نمی‌توان بطور یکسان همه افراد را تشویق به ادامه ورزش و یا از آن محروم کرد. این مسئله بستگی به بیمار موردنظر دارد که پزشک معالج وی با شناختی که از او دارد و با توجه به تاریخچه وی، اجازه انجام آن را خواهد داد یا خیر.

شروع به کار:



می توانید بعد از ۲-۱/۵ ماه پس از جراحی به کار خود باز گردید. شروع به کار حتماً بصورت نیمه وقت باشد تا خیلی خسته نشوید و شب کاری نداشته باشید. پس از مشورت با پزشک خود می توانید مانند گذشته بطور تمام وقت کار کنید.

مصرف دخانیات:

از مصرف دخانیات به هر شکلی جدا بپرهیزید. حتی از حضور در اماکنی که دود سیگار یا هر نوع آلوده کننده وجود دارد خودداری کنید.

مصرف دارو:

با وجود عمل تعویض دریچه ، در صورت صلاحدید پزشک معالج باید داروهای قلبی خود را مصرف کنید. این داروها ممکن است دارویی جدید یا همان داروهایی که قبلاً مصرف می کرده‌اید باشند.

چند نکته در مصرف دارو :

- ✚ نام دارو ، اثر آن ، میزان مصرف ، زمان و نحوه مصرف دارو ی خود را یاد بگیرید .
- ✚ بدون نظر و مشورت پزشک خود هرگز دارویی را خودسرانه قطع ، کم یا زیاد نکنید
- ✚ داروهای تجویز شده برای شما مناسب است ، لطفاً از تجویز داروهای خود به سایرین خودداری نمایید



نکته مهم : در جراحی تعویض دریچه معمولا قرص وارفارین (داروی ضد لخته ، که از ایجاد لخته در داخل قلب وعروق ودریچه های مصنوعی قلب جلوگیری می کند) تجویز می شود.

لازم است اطلاعات و مراقبت های خاص مصرف این دارو را کسب نمایید چون ممکن است مادام العمر نیاز باشد این دارو را استفاده نمایید . حتما بروشور آن را از پرستار مربوطه درخواست و به دقت مطالعه و رعایت نمایید .

رژیم غذایی :

۱. از مصرف غذاهای چرب و سرخ کردنی نظیر کله پاچه، دل و جگر و قلوه، پسته و میگو خودداری کنید. افزایش مصرف چربی بخصوص کلسترول خطر حملات قلبی را افزایش می دهد. مصرف روزانه سه عدد گردو بسیار مفید است زیرا باعث بهبود کلسترول خون می شود.
۲. بهتر است غذاها را بصورت آب پز، بخارپز و یا کباب شده مصرف کنید.
۳. از زیاده روی در مصرف نمک بپرهیزید. چون موجب تجمع مایعات در بدن شده و در نهایت باعث افزایش فشار خون و تنگی نفس می شود.
۴. مراقب باشید چاق نشوید . مصرف انواع شیرینی مانند قند و شکر را محدود کنید.
۵. از مصرف انواع روغن نباتی ، کره ، خامه و شیر پر چرب و شیرینی های خامه دار که باعث تجمع چربی در بدن می شوند خودداری کنید.



۶. در برنامه غذایی خود حتما از میوه‌های تازه استفاده کنید زیرا این میوه‌ها حاوی انواع ویتامین می باشند و از بروز بپوست نیز جلوگیری می کنند. در صورت بروز بپوست تا زمانی که در بیمارستان بستری هستید بدلیل محدود بودن مواد غذایی مجبور خواهید بود که از شربت و یا قرص ملین استفاده کنید اما باید به این نکته توجه کنید که مصرف داروهای ملین به هر شکلی در دراز مدت باعث تنبلی روده ها می شود.

بنابراین بهتر است:

از مواد غذایی ملین استفاده نمایید

۱. استفاده از میوه های تازه

۲. مصرف روغن زیتون

۳. نوشیدن یک لیوان شیر ولرم هنگام صبح

۴. داشتن فعالیت روزانه و راه رفتن در حد معمول

توصیه های مهم برای بیماران پس از تعویض دریچه قلب

۱. هوای محیط اطرافتان آلوده و سنگین نباشد. در صورت امکان تعداد ملاقات کنندگان محدود باشد.



۲. بهتر است اتاق شما از میهمانان جدا باشد. زیرا تجمع در یک محیط محدود باعث کاهش اکسیژن و همچنین افزایش میکروبها می شود که هر دو این موارد باعث تنگی نفس و درد قفسه سینه می شود.
۳. هر زمان که احساس سرگیجه کردید بلافاصله به آرامی بنشینید تا زمین نخورید.
۴. هنگام بلند شدن از تخت و حالت خوابیده اول به پهلو قرار گیرید و سپس به آرامی بنشینید و از تخت بلند شوید. بهتر است، مانند بیمارستان یک بند به پایین تخت خود ببندید و از روبرو بلند شوید یا فردی از روبرو دستهایتان را گرفته و بلند کند.
۵. حداقل ۲ ماه باید رانندگی نکنید. در صورتیکه هیچگونه مشکل خاصی نداشتید می توانید ۲ هفته پس از عمل جراحی با هواپیما یا قطار و یا اتومبیل مسافرت کنید. قبل از سفر حتماً با پزشک خود مشورت کنید.
۶. یک ماه بعد از عمل جراحی می توانید فعالیت جنسی خود را آغاز کنید. در صورت وجود درد قفسه سینه، تنگی نفس و به هنگام فعالیت جنسی حتماً به پزشک مراجعه کنید.
۷. آن دسته از بیمارانی که سابقه دیابت، فشار خون بالا و افزایش چربی خون دارند باید پس از جراحی تحت نظر پزشک معالج خود بوده و کنترلهای لازم را بعمل آورند.
۸. از مصرف مشروبات الکلی خودداری کنید.



۹. یک دریچه مصنوعی قلب ممکن است دچار اندوکاردیت عفونی شود، لذا باید قبل از مبادرت به انجام هرگونه عمل دندانپزشکی یا سایر اعمال جراحی با نظر پزشک خود آنتی بیوتیک مصرف کنید.
۱۰. اگر نیاز به اعمال جراحی یا دندانپزشکی داشتید باید مصرف وارفارین را به اطلاع پزشک مربوطه برسانید تا میزان آن قبل از عمل تنظیم شود تا بعد از عمل دچار خونریزی نشوید.
۱۱. دریچه های مصنوعی فلزی صدا دار هستند و اوایل بعد از عمل برای بیمار وحتىی شخصی که در کنار بیمار میخوابد آزار دهنده است اما به تدریج این صدا کم می شود و فرد نیز به آن عادت می کند.

مراجعه به پزشک

- ✚ هنگام ترخیص از بیمارستان وقت مراجعه بعدی به پزشک به شما گفته می شود و در صورت بروز هرگونه علائم غیر عادی به پزشک مراجعه کنید.
- ✚ در تاریخ های تعیین شده توسط پزشک جهت معاینه مراجعه نمایید .



مشکلاتی که در صورت بروز حتماً بایستی سریعاً به اورژانس اطلاع و یا به بیمارستان مراجعه شود

- ✚ ترشحات چرکی از نواحی عمل شده.
- ✚ عدم احساس صدای دريچه همراه با تنگی نفس شدید.
- ✚ تب بالای ۳۹ درجه به مدت بیشتر از ۲ روز.
- ✚ درد شدید قفسه ی سینه که با تنفس شدید می شود.
- ✚ ضربان قلب نا منظم.
- ✚ خون ریزی غیرطبیعی از نقاط مختلف بدن نظیر لثه .

نکات قابل توجه در مصرف وارفارین :

وارفارین به صورت قرص خوراکی ۵ میلی گرم است مصرف صحیح آن طبق دستور پزشک حیاتی است. بهترین زمان مصرف آن حوالی عصر (۵ تا ۸ بعد از ظهر) می باشد.

- دارو را می توانید با غذا یا بدون غذا مصرف نمایید.
- هرگز مصرف قرص خود را فراموش نکنید اگر از زمان دارویتان بیش از ۸ ساعت نگذشته باشد بلافاصله دارویتان را مصرف کنید در غیر این صورت مقدار داروی بعد را دو برابر نکنید .



- در دمای اتاق نگه دارید و از نور و رطوبت و حرارت دور نگه دارید .

آزمایش PT و INR

میزان وارفارین مصرفی شما توسط پزشک معالج و بر اساس آزمایش خون مخصوصی به نام **PT** و **INR** مشخص می شود این آزمایش میزان رقیق شدن خون شما توسط وارفارین را نشان می دهد .

هدف از درمان با وارفارین رساندن عدد **INR** (ای ان ار) در تعویض دریچه میترا ۲ تا ۳/۵ و در تعویض دریچه آئورت ۱/۸ تا ۲/۵ می باشد .

فواصل انجام این آزمایش توسط پزشک تعیین می شود در اوایل شروع دارو هر هفته و بعد از ثابت بودن عدد آن در محدوده مورد نظر بایستی ماهیانه تکرار شود .

سایر نکات :

رژیم غذایی : برخی مواد غذایی می توانند میزان اثر وارفارین در بدن شما را تغییر دهند . غذاهای که باعث کاهش اثر وارفارین در بدن می شوند شامل مواد غذایی حاوی ویتامین **K** (سبزیجات حاوی برگ سبزی تیره ، اسفناج ، نعناع ، جعفری ، کاهو ، کلم بروکلی ، گشنیز ، شلغم ، پوست خیار ، کیوی ، روغن دانه سویا ، چای سبز ، جگر ، کشمش)
مواد غذایی که باعث افزایش اثر وارفارین می شوند شامل زردچوبه ، پیاز ، زنجبیل ، سیر .

نکته بسیار مهم اینست که شما تقریباً روزانه این مواد غذایی را به همان مقدار روزهای دیگر مصرف نمائید تاثیری در مقدار داروی مورد نیاز شما نخواهد گذاشت بطور مثال چنانچه این مواد یک هفته در مقادیر زیاد مصرف نمائید و هفته دیگر مصرف نداشته باشید نیاز شما به دارو ممکن است متغییر باشد پس سعی نمائید این مواد غذایی را بطور متعادل و منظم مصرف نمائید



داروها :

داروهایی مثل آسپرین ، ایبوپروفن ، ترامادول ، سایمتدین ، آمپرازول باعث افزایش وارفارین و احتمال افزایش خونریزی می شود .

داروهای مولتی ویتامین قوی ، روغن کرچک، فنی توئین ، اسپرونولاکتون و داروی گیاهی جینسینگ باعث کاهش اثر وارفارین می شود .

* فعالیت و ورزشهایی که با خطر افتادن و آسیب بدنی در اثر ضربه (مانند فوتبال) همراه هستند بهتر است پرهیز شود .
* قابل توجه خانم هایی که وارفارین مصرف می نمایند در مورد مصرف قرص های وارفارین در دوران بارداری پزشک تصمیم می گیرد اگر شما قصد باردار شدن دارید یا در طی درمان با وارفارین باردار شدید باید با پزشک خود تماس بگیرید .

* جهت جلوگیری از بارداری تا حد الامکان از **IUD** استفاده نکنید .

از خلال دندان استفاده نکنید .

در زمان مصرف دارو و تا ۵ روز بعد از قطع آن، از اهدای خون پرهیزید.

از دستکاری بینی و تخلیه بینی با فشار زیاد خودداری کنید بجای استفاده از تیغ برای اصلاح از ریش تراش برقی استفاده کنید .

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

در صورتی که مجبور به اعمال جراحی یا دندانپزشکی باشید به جراح و دندانپزشک و پزشک معالج خود اطلاع دهید .

از مسواک نرم استفاده نمایید .



عوارض جانبی

در صورت بروز هر یک از علائم زیر به پزشک مراجعه نمایید .

* ادرار تیره ، قرمز یا به رنگ چای

* مدفوع قهوه‌ای سیاه یا خونی

* خونریزی از لثه یا بینی

* وجود کبودی بدون علت در پوست و خونمردگی وسیع

* خونریزی زیاد از زخم های کوچک

• خونریزی زیاد در عادت ماهیانه

• سردرد شدید

* ضعف زیاد ، از دست دادن حس در اندام



منابع :

پرستاری بیماری های قلب و عروق و گردش خون برونر و سودارت ۲۰۲۲
. هند بوک آموزش به بیمار ، ماری ام کانابو

. اصول مراقبت های ویژه در سی سی یو، ملاحظت نیک روان

<http://darman.tums.ac.ir>

داروهای ژنریک ایران با اقدامات پرستاری

پاسخگویی به سوالات بعد از ترخیص هر روز به جز ایام تعطیلات ساعت ۱۴ الی ۱۵ : خانم ریحانی ۰۹۱۵۶۴۱۶۸۹۳

☐ شماره تلفن نوبت دهی درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی ۰۵۸-۳۱۵۱۱۳۰۱

☐ شماره تلفن های دپارتمان قلب :

• بخش قلب : ۰۵۸-۳۱۵۱۴۲۵۸

• بخش CCU : ۰۵۸-۳۱۵۱۴۲۵۲

• بخش ای سی یو قلب : ۰۵۸-۳۱۵۱۴۲۶۶

☐ آدرس سایت آموزش به بیمار بیمارستان جهت کسب اطلاعات بیشتر : www.nkums.ac.ir

یا



در گوگل این مراحل را انجام دهید: ۱- بیمارستان امام حسن بجنورد ۲- وب سایت بیمارستان ۳- آموزش به بیمار (سمت چپ صفحه اصلی بیمارستان تصویر آموزش به بیمار را انتخاب نماید) ۴-مطلب مورد نظر خود را انتخاب نمایید

