



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

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 پزشک خود 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. 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.

البته باید دقت شود که در هنگام ورزش از پوشش‌های محافظتی مانند زانوبند، 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 باشد و از دستکش محافظ، استفاده کند. به جای استفاده از تیغ برای اصلاح، از ابزارهای برقی استفاده کند. از مسواک نرم استفاده کند. از خلال دندان استفاده نکند. در منزل از جوراب و یا کفش‌های راحت استفاده کند تا بدین وسیله پای خود را محافظت کند (به عبارتی با پای برهنه در خانه راه نرود). 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 و 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 یا زیاد نکند. این گفته که بیمار سعی کند غذاهای حاوی ویتامین K را مصرف نکند، غلط است؛ چون بسیاری از 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

# وارفارین و مراقبت‌های آن



تهیه و تنظیم: آموزش سلامت ۱۴۰۲

**وارفارين،** یک داروی ضد انعقاد است که کار آن پیشگیری از لخته شدن خون است. گاهی به این دارو، (رقیق کننده خون) گفته می‌شود. البته این نام گمراه کننده است زیرا وارفارين خون را رقیق نمی‌کند، لخته‌هایی را که قبلاً تشکیل شده‌اند، را هم حل نمی‌کند. بلکه فرایند لخته شدن خون را کند می‌کند؛ به عبارتی دیگر وارفارين کمک می‌کند که خون راحت تر در بدن گردش کند و لخته نشود.

### نحوه اندازه‌گیری وارفارين چگونه است؟

اندازه‌گیری وارفارين توسط یک تست خونی PT و INR انجام می‌شود. به عبارت دیگر، بعد از اینکه پزشک، میزان مناسب وارفارين را با توجه به PT و INR فرد، برای وی تجویز کرد، با شروع مصرف وارفارين، INR فرد تغییر می‌کند و زیاد می‌شود. میزان INR، ایده آل در اغلب بیماران که وارفارين مصرف می‌کنند در محدوده ۲-۳ است. یعنی پزشک با تجویز دوز خاصی از وارفارين سعی می‌کند INR بیمار را به این محدوده برساند.

### آیا سیگار بر اثربخشی وارفارين تأثیر دارد؟

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

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

در مورد مصرف وارفارين باید دقت شود که آن را هر روز در ساعت مشخص و ثابتی مصرف کنید. بهترین زمان مصرف عصرها می‌باشد. 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.

### چند بار در روز وارفارين را مصرف می‌کنند؟

وارفارين را به صورت یک بار در روز مصرف می‌کنند. یعنی تمام مقدار مشخص شده را برای مصرف در هر بار، 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 کند.

### آیا میدانید تواتر مصرف قرص شما چگونه است؟

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

### مسمومیت با وارفارين يا مصرف بیش از حد نیاز آن، چه

#### عوارضی ایجاد می‌کند؟

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

خون‌ریزی که به صورت خودبه خود بند نیاید.

خون‌ریزی از بینی که بیش از ۱۰ دقیقه طول بکشد یا خون‌ریزی‌های منظم از بینی

خون‌ریزی از لثه

ادرار قرمز

مدفوع تیره

خون‌ریزی‌های شدید طی دوره‌های قاعدگی در خانم‌ها. توجه : ممکن است در اثر ضربه ای شدید، خونی مشاهده نشود ولی درون بدن خون‌ریزی اتفاق افتاده باشد، پس بیمار باید مراقبت فعالیت‌های خود باشد.



قرص های وارفارين را در جای خشک و خنک نگه داری کنید . لزومی به نگه داری در یخچال نمی باشد و می توان آن را در دمای اتاق ، دور از حرارت و گرما ، رطوبت و نور مستقیم آفتاب نگه داری کرد. دارو بایستی از یخ زدگی محافظت شود . دارو باید دور از دسترس اطفال نگه داری شود . قرص های از تاریخ مصرف گذشته را در منزل نگه داری نکنید . اگر نصف قرص را مصرف کردید، باقیمانده قرص را می توانید نگه دارید و در نوبت های بعدی مصرف کنید .

### اگر یک نوبت از مصرف وارفارين را فراموش کردید چه

#### اقداماتی باید انجام دهید؟

در صورت فراموش کردن یک نوبت مصرف وارفارين، به محض به یاد آوردن، دوز 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.**

### آیا فردی که وارفارين مصرف می‌کند می‌تواند ورزش

**کند؟** انجام ورزش در افرادی که وارفارين مصرف می‌کنند به دلیل احتمال خون‌ریزی شرایط ویژه‌ای دارد. از انجام ورزش‌های سنگین مانند فوتبال، وزنه برداری، هنرهای رزمی، کیک بوکسینگ، پرهیز شود. ورزش‌هایی که در آن‌ها برخوردی با سایر افراد وجود ندارد و سبک هستند مانعی ندارند (مانند دویدن، پیاده روی، تنیس، بدمینتون).