

هو الشافی

وارفارين یک داروی ضد انعقاد خوراکی میباشد که از تشکیل لخته یا گسترش آن در رگهای خونی یا دریچه های مصنوعی قلب جلوگیری میکند

چند نکته مهم

-بهتر است همیشه سر ساعت معینی (معمولاً عصرها) با **مده خالی** و با یک لیوان کامل آب مصرف شود. مصرف این دارو باید به صورت منظم و همراه با آزمایش مکرر و منظم خون باشد

-برای تنظیم میزان مصرف دارو، پزشک آزمایش **PT-INR** مینویسد آزمایش را در تاریخ معین و به طور مرتب انجام دهید .
-فواصل انجام این آزمایش معمولاً ابتدا هر هفته و سپس هر 3-4 هفته یکبار است.

-دارو را در قوطی که از کارخانه آمده نگهداری کنید. درب آن را پس از مصرف خوبی ببندید و دور از نور و رطوبت و گرما نگه دارید

هشدار به خانمهای سنین بارداری:

-جهت جلوگیری از بارداری تا حد امکان از **IUD استفاده نکنید.**

-مصرف وارفارين در دوران بارداری به دلیل اثرات سوء دارو و خطرات مهم برای مادر ممنوع است

ویتامین K

ویتامین K ویتامینی است که به ایجاد لخته در خون و جلوگیری از خونریزی کمک می‌کند، بنابراین دارای نقش متضادی با وارفارين می‌باشد

بنابراین نه زیاده‌روی در مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین K صحیح می‌باشد و نه عدم مصرف این مواد به نفع بیمار می‌باشد

مواد غذایی سرشار از ویتامین K شامل سبزیجات برگ سبزمانند اسفناج و یا سایر سبزیجات پخته شده مانند سبزی خورش قورمه سبزی یا کرفس به میزان نصف فنجان و یا یک فنجان جعفری خام می‌باشد.

مواد غذایی حاوی مقدار متوسط ویتامین K شامل یک فنجان سبزیجات خام مانند انواع سبزی خوردن و یک فنجان کاهو یا نصف فنجان مارچوبه و کلم بروکلی پخته شده می‌باشد .

مصرف ۱ واحد منابع غذایی سرشار از ویتامین K در روز مانند نصف فنجان اسفناج پخته شده یا یک فنجان انواع سبزی خام در روز منعی ندارد .

رژیم غذایی بیمار باید شامل کلیه مواد غذایی مورد نیاز بدن باشد. اگر نیاز به کاهش وزن باشد باید تحت نظر متخصص تغذیه این کار را انجام داد.

تداخلات وارفارين با رژیم غذایی

زنجبیل

این داروی گیاهی از تشکیل لخته در خون جلوگیری می‌نماید، لذا باید از مصرف آن را محدود کرد

سیر

ثابت شده است که سیر از تشکیل لخته در خون جلوگیری می‌کند. بیمارانی که وارفارين مصرف می‌نمایند نباید بیشتر از ۱ حبه سیر در روز مصرف کنند زیرا ممکن است باعث رقیق شدن بیش از حد خون و احتمال خونریزی گردد .

خيار

پوست خیار حاوی ویتامین K می‌باشد. تا حد امکان خیار را بدون پوست مصرف نمایید

چای سبز

چای سبز باعث خنثی شدن اثر وارفارين می‌گردد. بنابراین افرادی که چای سبز و وارفارين مصرف می‌نمایند، باید خون خود را مرتباً چک کنند تا اثر دارو کم نشده باشد .

گریپ فروت

در صورت مصرف مداوم آب گریپفروت اثر وارفارین زیاد شده و احتمال خونریزی را زیاد می‌کند. در مصرف گریپفروت و آب گریپفروت احتیاط کنید.

زردچوبه و پیاز

این دو ماده غذایی هم دارای اثرات ضد لخته‌ای می‌باشند و مصرف زیاد آن‌ها باعث افزایش احتمال خونریزی می‌گردد. مصرف یک عدد پیاز کوچک در روز منعی ندارد.

توجه داشته باشید که محدودیت‌های ذکر شده تنها در مورد سبزیجات برگ سبز می‌باشد و مصرف میوه‌ها محدودیتی ندارد. در این مورد تنها دو استثناء وجود دارد که شامل انبه و گریپفروت می‌باشد.

فرآورده‌های پروبیوتیک

مصرف فرآورده‌های پروبیوتیکی مانند ماست پروبیوتیک یا همان پروماس که اخیراً به بازارهای کشور وارد شده است، باعث افزایش تولید ویتامین K در بدن می‌گردد، بنابراین مصرف این‌گونه فرآورده‌ها باعث افزایش نیاز به مصرف وارفارین می‌گردد

نکات مهم در مصرف دارو:

در صورت بروز کبودی، خونمردگی خودبخودی زیر پوست، خونریزی، وجود خون در ادرار، مدفوع قرمز یا روشن و قیری سیاه رنگ، خونریزی از لثه، خونریزی از بینی و خونریزی زیاد دوره قاعدگی موارد را به پزشک اطلاع دهید.

در صورتیکه در طول یک روز فراموش کردید داروی خود را مصرف کنید اگر کمتر از ۸ ساعت از زمان مصرف آن نگذشته باشد، آن را مصرف کنید ولی اگر چنانچه فردا به خاطر آوردید هرگز میزان دارو را دوبرابر نکنید بلکه اول یک آزمایش PT دهید و جواب آن را به پزشک اطلاع دهید هر دستوری که داده شد آن را اجرا کنید

در صورت حاملگی، حتماً به پزشک اطلاع دهید تا در مورد ادامه و یا تعویض داروی شما تصمیم‌گیری کند

از **مسواک نرم** استفاده کنید

اگر نیاز به خدمات دندانپزشکی یا جراحی دارید حتماً بگویید که وارفارین مصرف می‌کنید

بسم تعالی

قرص وارفارین و مراقبت‌های آن



گردآورنده: شهره نعمتی پرستار آموزش
به بیمار

کد پمفلت: PAL-PT-56-0001

بهار ۹۸/بازنگری زمستان ۱۴۰۲