



مصرف قرص وارفارین



وارفارین و مراقبت های آن

مرکز آموزشی درمانی آیت اله کاشانی شهرکرد

آدرس: شهرکرد - خیابان پرستار ۹-۳۲۲۶۴۸۲۵-۳۸

Kashanihp.skums.ac.ir

واحد آموزش به بیمار

کد: PE/IN -KH-01-69

تشدید کننده های اثر وارفارین:

گریپ فروت: در صورت مصرف مداوم آب گریپ فروت اثر وارفارین زیاد شده و احتمال خونریزی را زیاد می کند. در مصرف گریپ فروت و آب آن احتیاط کنید. **انبه:** مصرف فراورده های انبه و آب و عصاره انبه باعث افزایش اثر ضد لخته ای وارفارین و احتمال خونریزی می گردد، بنابراین باید از مصرف آن خودداری شود. **ویتامین E و همچنین کپسول امگا ۳:** اثر رقیق کننده خون دارند. همزمان خوردن وارفارین و امگا ۳ باعث شدت رقت خون می شود که خطرناک است. **سیر، زرد چوبه و پیاز:** این سه ماده غذایی هم دارای اثرات ضد لخته ای می باشند و مصرف زیاد آنها باعث افزایش احتمال خونریزی می گردد. مصرف یک عدد پیاز کوچک در روز منعی ندارد. بیمارانی که وارفارین مصرف می نمایند نباید بیشتر از یک حبه سیر در روز مصرف کنند.

لیستی از غذاهایی که می تواند در رژیم وارفارین مصرف شود:

گوشت، ماهی، تخم مرغ، شیر، پنیر، ماست، غلات، نان، برنج، ماکارونی، انواع میوه (بجز انبه و گریپ فروت) سبزیجات قرمز، نارنجی، زرد بیشتر سبزیجات بنفش برای داشتن یک زندگی سالم طی پیروی از رژیم غذایی وارفارین باید به چند نکته توجه کنید: یک رژیم غذایی متعادل داشته باشید حتما آب زیادی مصرف کنید علاوه بر غذاها، مکمل های خاصی وجود دارد که باید طی رژیم وارفارین مراقب دریافت آنها باشیم و از مصرف و یا قطع ناگهانی آنها بدون نظر پزشک اجتناب کنیم. این مکمل ها شامل جینسینگ، سیر، جینکو، مخمر، کوآنزیم Q10، Echinacea و ...

کاهنده های اثر داروی وارفارین:

روغن: روغن های نباتی آفتابگردان، کانولا، سویا از منابع غنی ویتامین K می باشند. ضمن پیروی از یک رژیم غذایی کم چرب از افزودن روغن های مخصوص سالاد و پخت پز به غذا خودداری نمایید.

خیار: پوست خیار حاوی ویتامین K می باشد، تا حد امکان خیار را بدون پوست مصرف کنید.

چای سبز: چای سبز باعث خنثی شدن اثر وارفارین می گردد. بنابراین افرادی که چای سبز و وارفارین مصرف می نمایند، باید خون خود را مرتباً چک کنند تا اثر دارو کم نشده باشد.

سویا: مصرف فراورده های لوبیای سویا و شیر سویا باعث کاهش اثر ضد لخته ای وارفارین و افزایش احتمال بروز لخته می گردد. از مصرف فراورده های حاوی سویا خودداری نمایید.

گزنه و زنجبیل: برگ های گیاه گزنه و ریشه زنجبیل دارای ویتامین K می باشند و اثر وارفارین را کاهش می دهند، بنابراین از مصرف آنها باید خودداری شود.

جگر: جگر حیوانات و طیور منبع غنی از ویتامین K می باشند، میزان ویتامین K در ۱۰۰ گرم جگر معادل یک فنجان سبزیجات برگ سبز می باشد. در صورت مصرف ۱۰۰ گرم جگر در روز باید از مصرف سایر منابع ویتامین K مانند انواع سبزیجات خودداری شود.

فراورده های پروبیوتیک: مصرف فراورده های پروبیوتیکی مانند ماست پروبیوتیک، باعث افزایش تولید ویتامین K

وارفارین یک داروی ضد انعقادی می باشد که معمولاً به منظور جلوگیری از ایجاد لخته در بدن افرادی که به بیماریهای قلبی و ریه و عروق خونی مبتلا می باشند تجویز می گردد.

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما، شایسته است که در صورت مصرف داروی وارفارین موارد زیر را به دقت مطالعه نموده و آن ها را رعایت نمایید.

آزمایش PT را در تاریخ معین و به طور مرتب طبق دستور پزشک انجام دهید. و نتیجه را به رویت پزشک مربوطه برسانید. آزمایش خون باید در تاریخی که پزشک برای شما مشخص میکند انجام گیرد. این زمان را به هیچ عنوان به علت فشار کاری و یا هر مشکل دیگر به عقب نیندازید. همیشه مقدار کمی دارو در منزل داشته باشید تا در صورت اتمام دارو و تا زمان خرید بعدی، وقفه ای در مصرف آن ایجاد نشود. برای هر ماه یک برگ تقویم ماهیانه داشته باشید و روی آن علامت بگذارید تا در طول روز شک به خوردن یا نخوردن آن نکنید. هر روز سر ساعت معین و ترجیحاً بعد از ظهرها دارو را مصرف کنید دارو را با معده ی خالی مصرف کنید تا بهتر جذب شود. دارو را در قوطی که از کارخانه آمده نگهداری کنید. درب آن را پس از مصرف بخوبی ببندید و دور از نور، رطوبت و گرما نگه دارید..

بهترین زمان برای نمونه گیری خون ۱۲ تا ۱۸ ساعت پس از مصرف آخرین نوبت دارویی است. بیماران سالمند، بیماران با مشکلات روانی، افراد معتاد به الکل، بیماران با داروهای مصرفی دیگر مانند آسپرین (ASA) پلاویکس (Plavix) و مسکنها نیاز به کنترل دقیق تری دارند. 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، به محض متوجه شدن در همان روز آن را مصرف نمایید، ولی اگر چنانچه فردا به خاطر آوردید هرگز میزان دارو را دوبرابر نکنید بلکه اول یک آزمایش PT بدهید و جواب آن را به پزشک اطلاع دهید؛ هر دستوری که داده شد آن را اجرا کنید. به دندانپزشک و سایر پزشکان مصرف این دارو را اعلام کنید. مخصوصاً در صورتی که نیاز به جراحی داشتید حتماً به جراح اطلاع دهید. این دارو زمان انعقاد خون را افزایش می دهد در نتیجه در هنگام بریدگی و ضربه ، احتمال خونریزی در شما بیش تر از سایر افراد است. تزریقات عضلانی تا حد امکان انجام نشود چون منجر به خونریزی می گردد. فشار خون کنترل و در صورت بالا رفتن فشار خون به پزشک معالج گزارش شود. جهت کاهش احتمال خونریزی از ریش تراش برقی به جای تیغ

تداخل مواد غذایی و وارفارین:

دریافت زیاد ویتامین **k** باعث افزایش قدرت انعقاد خون و کاهش اثر وارفارین می گردد رژیم غذایی باید طوری باشد که میزان ویتامین **k** موجود در غذای شما هرروز میزان ثابتی داشته باشد، زیرا مقدار کم یا زیاد ویتامین **k** اثر دارو را کم یا زیاد می کند. مصرف مقادیر زیاد سبزیجات غنی از این ویتامین در یک نوبت منجر به تغییر قابل ملاحظه ای در اثر وارفارین نمی شود. ولی مصرف روزانه آن به مدت یک هفته به شکل مشخصی مقادیر درمانی مورد نیاز را تغییر می دهد

مقدار ویتامین k مواد غذایی

مواد غذایی سرشار از ویتامین **k** شامل سبزیجات پخته شده مانند سبزی خورش قرمه سبزی یا کرفس به میزان نصف فنجان و یک فنجان جعفری خام می باشد. مواد غذایی حاوی مقدار متوسط ویتامین **k** شامل یک فنجان سبزیجات خام مانند انواع سبزی خوردن و یک فنجان کاهو یا نصف فنجان کلم پخته شده می باشد مصرف خورش هایی چون قرمه سبزی و کرفس که حاوی سبزیجات پخته می باشد به مقداری مجاز است که حاوی نصف فنجان سبزیجات پخته شده باشد یعنی حدوداً یک کاسه کوچک خورش منعی ندارد، ولی نکته قابل توجه این است که در صورت مصرف این گونه غذاها دگ