



موضوع:

وارفارين

تهیه و تدوین:

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی آیت الله کاشانی شهرکرد



پمفلت آموزش سلامتی و پیشگیری بالینی

عنوان آموزشی:

وارفارین (داروی ضد انعقاد)

Warfarin

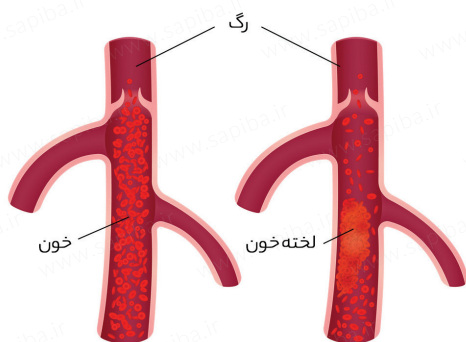




وارفارین چیست؟

وارفارین، یک داروی ضدانعقاد است که کار آن پیشگیری از لخته شدن خون است. گاهی به این دارو، (رقیق کننده خون) گفته می‌شود. البته این نام گمراه‌کننده است زیرا وارفارین خون را رقیق نمی‌کند، لخته‌هایی را که قبلاً تشکیل شده‌اند، را هم حل نمی‌کند؛ بلکه فرآیند لخته شدن خون را کند می‌کند؛ به عبارتی دیگر وارفارین کمک می‌کند که خون شما راحت‌تر در بدن گردش کند و لخته نشود.

سیستم انعقادی بدن چگونه عمل می‌کند؟



پلاکت‌ها سریعاً در محل آسیب، تشکیل یک توده را می‌دهند که به این عمل در اصطلاح هموستاز اولیه می‌گویند. هموستاز ثانویه به طور همزمان اتفاق می‌افتد.

به این صورت که پروتئین‌های موجود در پلاسماي خون که فاکتورهای انعقادی نام دارند در یک فرآیند آبشاری پیچیده باعث تشکیل رشته‌های فیبرین می‌شوند که در نهایت باعث محکم شدن توده پلاکتی در محل آسیب می‌شوند و لخته کامل را تشکیل می‌دهند. **لخته در واقع شبکه‌ای از فیبرین است که پلاکت‌ها در آن به دام افتاده‌اند.**

وارفارين چگونه عمل می‌کند؟



وارفارين از طريق مهار فعاليت ويتامين K، فاکتورهای انعقادی را که برای فعاليت خود نیاز به ويتامين K دارند مهار می‌کند. اين اتفاق در فرآیندهای بعدی باعث کاهش سطح مواد لازم برای نگهداری رشته‌های فیبرين می‌گردد. اين اتفاق‌ها باعث کاهش احتمال تشکیل لخته می‌شود.

در چه بیماری‌هایی ممکن است از وارفارين استفاده شود؟

ممکن است در فیبریلاسیون دهلیزی تعویض دریچه قلب، سکته قلبی یا مغزی، ترمبوز ورید عمقی، آمبولی ریه، حمله قلبی، بیماری اختلال دریچه قلب از داروی وارفارين استفاده شود.

❖ فیبریلاسیون دهلیزی

این مشکل یکی از شایع‌ترین مشکلات قلبی است که منجر به ضربان قلب نامنظم و سریع می‌شود و یکی از شایع‌ترین علت‌های سکته مغزی می‌باشد.

فیبریلاسیون دهلیزی باعث توقف خون در قلب و در نهایت منجر به لخته شدن خون در قلب می‌شود که اگر این لخته‌ها بشکنند و از طریق خون به مغز بروند ممکن است شریان‌هایی را که به مغز خون‌رسانی می‌کنند مسدود کرده و خون کافی به بافت مغز نرسد و باعث سکته مغزی شود.



◀ تعویض دریچه قلب

زمانی که دریچه‌های قلبی به درستی عمل نکنند ممکن است از دریچه‌های مصنوعی برای فرد استفاده کنند. این دریچه‌ها از مواد متفاوتی تشکیل شده‌اند که ممکن است فرد را مستعد تشکیل لخته نمایند.

◀ سکته قلبی یا مغزی

این مشکلات به علت انسداد رگ‌های خونی در مغز و یا قلب توسط لخته خونی ایجاد می‌شوند. لخته مانع خون‌رسانی به بخشی از قلب و یا مغز می‌شود و ممکن است باعث مشکلاتی در تکلم، بلع و تحريك قسمت‌های مختلف بدن شود. در فردی که قبلاً دچار حمله قلبی شده احتمال وقوع سکته قلبی یا مغزی زیاد است.

◀ ترومبوز ورید عمقی

در افرادی که مستعد تشکیل لخته هستند (این لخته معمولاً بیشتر در وریدهای عمقی خصوصاً در پا ایجاد می‌شود)، تشکیل لخته باعث گرفتگی رگ و آسیب به ناحیه درگیر می‌شود زیرا گردش خون را در آن ناحیه دچار اختلال می‌کند.

◀ آمبولی ریه

در افرادی که مستعد تشکیل لخته در هر جایی از بدن هستند ممکن است لخته تشکیل شود و یا حتی قسمتی از آن جدا



شده و به ارگان‌های دیگر بدن مانند ریه‌ها برود. این لخته جا به جا شده را آمبولی می‌نامند و اگر در ریه‌ها برود اصطلاحاً به آن آمبولی ریه گفته می‌شود. این لخته می‌تواند ریه‌ها را دچار آسیب نموده و تنفس طبیعی فرد را مختل کند.

◀ حمله قلبی

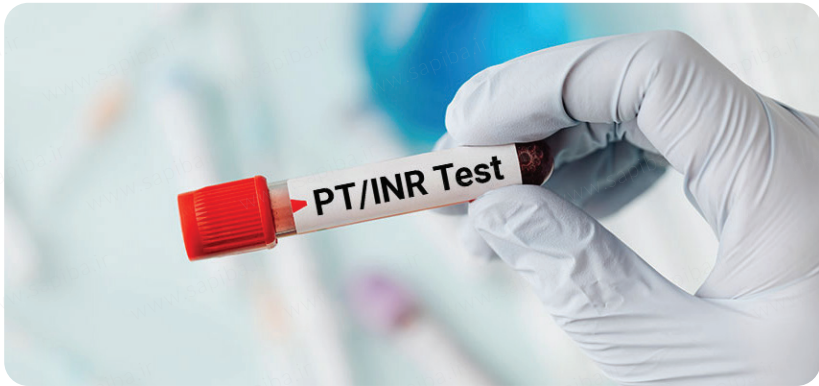
حمله قلبی به علت نرسیدن خون به قلب اتفاق می‌افتد به عبارت دیگر اگر یک و یا چند تا از رگ‌های قلب توسط لخته خون دچار انسداد شده باشند خون‌رسانی به قلب به طور کامل انجام نمی‌شود.

◀ بیماری اختلال دریچه قلب

این بیماری اختلال در یکی از ۴ دریچه قلبی است. دریچه‌های قلبی کمک می‌کنند خون در قلب در یک جهت حرکت کند. زمانی که این دریچه‌ها به خوبی عمل نکنند ممکن است جریان خون کند شده و لخته تشکیل شود.

نحوه اندازه گیری وارفارین چگونه است؟

اندازه گیری وارفارین توسط تست خونی PT و INR، انجام می شود. به عبارت دیگر بعد از اینکه پزشک، میزان مناسب وارفارین را با توجه به PT و INR فرد، برای وی تجویز کرد با شروع مصرف وارفارین، INR فرد تغییر می کند و زیاد می شود. البته عوامل دیگری هم بر INR اثرگذار هستند که یکی از مهم ترین آنها مصرف وارفارین است. با بررسی INR فرد، می توان عملکرد وارفارین را در بدن فرد ارزیابی کرد.



PT چیست؟

PT مخفف واژه انگلیسی (زمان پروترومبین) است. در واقع با PT مدت زمانی که طول می کشد تا لخته تشکیل شود را محاسبه می کنند. در روش مرسوم اندازه گیری PT، بعد از گرفتن ۳-۲ سی سی از خون فرد، ماده ای به خون می افزایند که به آن معرف می گویند.



این معرف باعث شروع تشکیل لخته می‌شود و نتیجه PT، مدت زمانی است که خون فرد لخته می‌شود. برای انجام آزمایش PT و اندازه‌گیری آن می‌توان از معرف‌های مختلفی استفاده کرد. البته هر یک از این معرف‌ها کمی متفاوت با بقیه عمل می‌کنند و لذا نتیجه PT حاصل از یک معرف با نتیجه PT حاصل از بقیه معرف‌ها، قابل مقایسه نیست و چون در آزمایشگاه‌های مختلف از معرف‌های متفاوتی استفاده می‌کنند، بنابراین پزشک نمی‌تواند بر اساس PT بیمار، دوز واقعی مورد نیاز وارفارین را مشخص کند. به همین دلیل نتیجه PT باید به واحدهای استاندارد تبدیل شود که قابل مقایسه باشد.

INR چیست؟

PT استاندارد را INR می‌نامند. پس با تبدیل PT به INR می‌توان نتیجه تست‌های مختلف از آزمایشگاه‌های مختلف را با یکدیگر مقایسه کرد. INR، تنها واحد استاندارد برای گزارش نتیجه تست PT می‌باشد.

عوامل زیر می‌توانند بر روی نتیجه INR موثر باشند:

➤ **رژیم غذایی:** بیمار باید مطمئن باشد که رژیم غذایی سالم و متعادلی دارد. 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، بیمار باید هر

روز همین مقدار کلم را مصرف کند و آن را قطع یا کم و زیاد نکند. این گفته که بیمار سعی کند غذاهای حاوی ویتامین K را مصرف نکند، غلط است؛ چون بسیاری 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. **◀ افزایش و یا کاهش وزن:** در صورت افزایش و یا کاهش وزن، آن را به کلینیک وارفارین گزارش کنید.

◀ داروها: شروع داروی جدید همراه با وارفارین و یا قطع دارویی که قبلاً همزمان با وارفارین مصرف می‌شده است.

◀ تغییر در میزان ورزش و یا نوع ورزش

◀ الکل

◀ بیماری‌هایی مانند عفونت، آنفلوانزا، تب و...

◀ سن

◀ فراموش کردن مصرف بعضی دوزهای وارفارین

◀ مصرف سیگار

◀ مصرف بعضی محصولات گیاهی و یا مکمل‌های ویتامین.

میزان مطلوب PT و INR چه قدر است؟

میزان INR در يك فرد سالم که وارفارین مصرف نمی‌کند و سیستم انعقادی طبیعی دارد باید در حدود ۱ باشد. هرچه میزان INR بیشتر باشد زمان بیشتری طول می‌کشد که خون لخته شود. به عبارت دیگر با افزایش INR بیشتر از ۱، خطر خون‌ریزی افزایش و با کاهش INR کمتر از ۱، خطر لخته شدن خون افزایش می‌یابد.

اما در افرادی که وارفارین مصرف می‌کنند، محدوده INR مطلوب متفاوت است و این محدوده را پزشک با توجه به نوع بیماری فرد مشخص می‌کند یعنی با توجه به علت مصرف وارفارین یا نوع بیماری، پزشک يك محدوده INR ایده‌آل را برای فرد تعیین می‌کند. پس INR ایده‌آل در بیماران مختلف متفاوت است. میزان INR ایده‌آل در اغلب بیماران که وارفارین مصرف می‌کنند در محدوده ۲-۳ است. یعنی پزشک با تجویز دوز خاصی از وارفارین سعی می‌کند INR بیمار را به این محدوده برساند.





نکته: دقت شود که این محدوده در همه بیماران، صادق نیست. به عنوان مثال در بیمارانی که به علت بیماری دریچه‌ای قلب وارفارین مصرف می‌کنند محدوده هدف INR، $2/5 - 3/5$ است. لذا حتماً محدوده INR هدف خود را از پزشک خود بپرسید. پس از مشخص شدن INR هدف، پزشک دوز خاصی از وارفارین را برای بیمار مشخص می‌کند تا INR وی به محدوده هدف برسد؛ زیرا اگر INR بیمار بیشتر از محدوده هدف باشد، خطر خون‌ریزی و عوارض مربوط به خون‌ریزی افزایش می‌یابد و اگر INR کمتر از محدوده هدف باشد خطر تشکیل لخته و حتی بروز سکته افزایش می‌یابد.



البته باید دانست که در موارد نادری این احتمال وجود دارد که اگرچه INR بیمار در محدوده مطلوب است ولی ممکن است دچار عوارض وارفارین یعنی خون‌ریزی شود. در این حالت باید سایر عوامل موثر بر سیستم انعقادی بدن مانند پلاکت‌ها نیز ارزیابی شود.

در صورتی که سایر عوامل موثر بر سیستم انعقادی بدن دچار اشکال نباشند، باید حداقل INR مجاز را برای این بیماران خاص تنظیم نمود. به عنوان مثال اگر پزشک INR هدف را برای یک بیمار ۲-۳ تشخیص داده باشد، INR این فرد را می‌توان روی ۲-۱/۸ قرار داد.

آیا سیگار بر اثربخشی وارفارین تأثیر دارد؟



مصرف سیگار به طور کلی باعث افزایش خطر تشکیل لخته می‌شود و سلامت فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ پس بهتر است مصرف سیگار قطع شود.

در صورت مصرف سیگار، پزشک معالج خود را از میزان مصرف سیگار و یا تغییر در میزان مصرف آن مطلع نمایید؛ زیرا سیگار علاوه بر افزایش احتمال تشکیل لخته و تأثیر بر INR، باعث افزایش متابولیسم وارفارین و لذا افزایش سرعت دفع آن از بدن می‌شود. مصرف سیگار از جنبه دیگری نیز حائز اهمیت می‌باشد، با مصرف سیگار ریه‌های فرد دچار آسیب می‌شوند و ریه‌ها نمی‌توانند عملکرد خود یعنی اکسیژن‌رسانی به خون را به خوبی انجام دهند. لذا اکسیژن کمتری به سلول‌های بدن می‌رسد. پس سلول‌های بدن به مغز استخوان پیام می‌دهند که دچار کمبود اکسیژن شده‌اند و مغز استخوان هم با افزایش ساخت سلول‌های خونی (گلبول قرمز خون) که مسئول انتقال اکسیژن به سلول‌ها می‌باشد به پیغام سلول‌ها پاسخ می‌دهد. هرچه میزان و مدت زمان مصرف سیگار بیشتر باشد، گلبول‌های قرمز بیشتری در خون ساخته می‌شوند. این حجم از گلبول‌ها باعث کاهش جریان خون در بدن و لذا افزایش احتمال تشکیل لخته در بدن می‌شوند.



آیا دوز وارفارین در همه افراد یکسان است؟

خیر، مقدار مصرف وارفارین در افراد مختلف متفاوت است و مقدار مورد نیاز وارفارین را پزشک با توجه به INR هدف هر بیمار و نوع بیماری وی، برای او تجویز می‌کند.

تنظیم دوز وارفارین چگونه است؟

اثر ضد انعقادی وارفارین طی ۷-۲ روز پس از شروع مصرف وارفارین خوراکی طبق مقدار تعیین شده توسط پزشک، مشاهده می‌شود.

با شروع مصرف وارفارین فرد به طور مرتب و روزانه چک می‌شود و این عمل تا زمانی که INR دو بار پشت سر هم در محدوده درمانی مطلوب واقع شود ادامه دارد. آنگاه اندازه‌گیری INR بیمار به میزان ۲-۳ بار در هفته به مدت ۲-۱ هفته انجام می‌شود. پس از ۲-۱ هفته تواتر انجام آزمایش INR بیمار کمتر می‌شود. زمانی که INR بیمار به حد ثابتی رسید می‌توان در فواصل زمانی ۴ هفته‌ای INR را چک کرد.

میزان INR هدف در افراد مختلف متفاوت می‌باشد و INR هدف را پزشک با توجه به نوع بیماری فرد، تعیین می‌کند.

هنگامی که INR بیمار بیشتر از محدوده درمانی تعیین شده توسط پزشک باشد، احتمال خونریزی افزایش و هنگامی که INR کمتر از محدوده تعیین شده باشد احتمال تشکیل لخته افزایش می‌یابد؛ بنابراین ایمنی و اثربخشی درمان با وارفارین شدیداً وابسته به نگه داشتن میزان INR در محدوده درمانی می‌باشد.



بهترین زمان مصرف وارفارین چه ساعتی در روز است؟
در مورد مصرف وارفارین باید دقت شود که آن را هر روز در ساعت مشخص و ثابتی مصرف کنید. بهترین زمان مصرف وارفارین ساعت ۶ عصر می باشد.

چند بار در روز وارفارین را مصرف می کنند؟

وارفارین را به صورت یک بار در روز مصرف می کنند. یعنی تمام مقدار مشخص شده برای مصرف در هر بار را یکباره مصرف کنید. به عنوان مثال اگر پزشک با توجه به INR بیمار، برای وی، قرص (یک قرص + یک چهارم قرص) را تجویز کرده بیمار باید تمام این قرص را در ساعت مشخصی از روز مصرف کند. البته اشتباه نکنید! اینکه گفته می شود به صورت یکباره مصرف کنید به این معنی نیست که هر روز باید وارفارین مصرف کنید. در افراد مختلف تواتر مصرف متفاوت است (هر روز، یک روز در میان، ۲ روز در هفته و...). نکته ای که همه افراد باید دقت کنند این است که همه قرص را یک دفعه مصرف کنند.



آیا می‌دانید تواتر مصرف قرص شما چگونه است؟

توجه داشته باشید که قرص‌های وارفارین را فقط باید در روزهایی که پزشک برای شما تعیین کرده مصرف کنید.

اثر مطلوب وارفارین

چگونه بفهمیم که وارفارین به خوبی عمل می‌کند و اثرات مطلوبی برای بیمار دارد؟

با شروع مصرف وارفارین تقریباً ۷-۴ روز طول می‌کشد تا وارفارین بتواند به خوبی عمل کند. با مراجعه‌های منظم و مرتب به کلینیک وارفارین (پی‌تی) یا متخصصین قلب که زمان این مراجعه‌ها توسط پزشک تعیین می‌شود، INR فرد اندازه‌گیری می‌شود. پس با INRهای منظم، پزشک می‌تواند اثرات وارفارین را بررسی کند و زمانی که INR فرد به INR هدف رسید می‌توان گفت که وارفارین برای بیمار اثرات مطلوبی دارد.

مسمومیت با وارفارین

مسمومیت با وارفارین یا مصرف بیش از حد نیاز آن، چه عوارضی ایجاد می‌کند؟

اگر دوز وارفارین، بیش از حد نیاز باشد ممکن است فرد را در معرض خطر خون‌ریزی و مشکلات جدی و تهدید کننده حیات قرار دهد.

جهت کاهش این اثرات، می‌توان برای فرد، ویتامین K (قرص و یا تزریقی) تجویز کرد.



علائم افزایش دوز عبارتند از:

- ❖ خونریزی که به صورت خود به خود بند نیاید.
- ❖ خونریزی از بینی که بیش از ۱۰ دقیقه طول بکشد و یا خونریزی‌های منظم از بینی
- ❖ خونریزی از لثه
- ❖ ادرار قرمز و یا قهوه‌ای تیره یا مدفوع تیره
- ❖ خونریزی‌های شدید طی دوره‌های قاعدگی در خانم‌ها.



اگر دوز وارفارین کم باشد چه اتفاقی می‌افتد؟

اگر دوز وارفارین کم باشد ممکن است نتواند فرد را علیه تشکیل لخته محافظت کند و در صورت بروز چنین اتفاقی ممکن است نیاز به تزریق هپارین به صورت زیر پوستی باشد. اگر لخته خونی تشکیل شود ممکن است تکه‌ای از آن جدا شده و در رگ‌های خونی ریه‌ها و یا مغز برود. این لخته خونی را آمبولی می‌گویند که می‌تواند منجر به مشکلات تهدید کننده زندگی فرد شود. پس مراقب باشید که مصرف هیچ یک از دوزهای وارفارین را فراموش نکنید.



نحوه نگهداری قرص‌های وارفارین چگونه است؟

قرص‌های وارفارین را در جای خشک و خنک نگهداری کنید ولی لزومی به نگهداری در یخچال نمی‌باشد و می‌توان آن را در دمای اتاق، دور از حرارت و گرما، رطوبت و نور مستقیم آفتاب نگهداری کرد.

- ❖ دارو بایستی از یخ‌زدگی محافظت شود.
- ❖ دارو بایستی دور از دسترس اطفال نگهداری شود.
- ❖ قرص‌های از تاریخ مصرف گذشته را در منزل نگهداری نکنید.
- ❖ اگر نصف قرص را مصرف کردید، باقیمانده قرص را می‌توانید نگه دارید و در نوبت‌های بعدی مصرف کنید.

تأثیر سایر داروها بر INR چگونه است؟

- بسیاری از داروها می‌توانند بر عملکرد وارفارین اثرگذار باشند:
- ❖ پزشک خود را از تمام داروهایی که مصرف می‌کنید مطلع نمایید. با شروع مصرف داروی جدید و یا قطع دارو با پزشک خود مشورت نمایید.
 - ❖ از مصرف هرگونه آسپیرین و یا هر داروی حاوی آسپیرین بدون مشورت با پزشک خودداری کنید، زیرا احتمال خون‌ریزی افزایش می‌یابد.
 - ❖ داروهای ضدالتهابی مانند ایبوپروفن را بدون تجویز و مشورت با پزشک مصرف نکنید.
 - ❖ بعضی داروهای آنتی‌بیوتیکی ممکن است بر عملکرد وارفارین اثر بگذارند، لذا ۳ روز پس از شروع مصرف آنتی‌بیوتیک سعی شود که INR چک شود.



◀ مصرف بعضی محصولات گیاهی که به عنوان دارو مصرف می‌شوند با وارفارین تداخل دارد؛ لذا از مصرف خودسرانه محصولات گیاهی خودداری شود. این گیاهان شامل سیر، چای سبز و ژینکو و... می‌باشد.

آیا ژنتیک در تنظیم دوز وارفارین موثر می‌باشد؟

افراد مختلف، پاسخ‌های متفاوتی به وارفارین می‌دهند. ممکن است نیاز به وارفارین در یک فرد، ۱۰ برابر فردی دیگر باشد؛ لذا تشخیص اولیه دوز وارفارین بسیار مشکل می‌باشد و پزشکان، اصولاً دوز اولیه را بر اساس فاکتورهای کلینیکی مانند سن، وزن، جنس، INR بیمار، بیماری‌های همزمان، میزان مصرف ویتامین K، مصرف داروهای همزمان و BSA (مساحت سطح بدن) تعیین می‌کنند.

سازمان FDA (سازمان غذا و داروی آمریکا) در سال ۲۰۰۷ اعلام کرد که در تنظیم دقیق دوز وارفارین نیاز به اطلاعات ژنتیکی افراد می‌باشد.

مطالعات گسترده‌ای در جمعیت‌های مختلف دنیا در این زمینه انجام شده است که نقش فاکتورهای ژنتیکی را در دوز و اثربخشی وارفارین تأیید می‌کند.



امروزه اکثر محققین بر این باورند که افرادی که در دو سر طیف قرار دارند، یعنی افرادی که حساس و یا مقاوم به داروی وارفارین هستند، جهت تعیین فاکتورهای ژنتیکی در اولویت می باشند.

چگونه می توان از وضعیت ژنتیکی خود اطلاع پیدا کرد؟

به میزان ۲-۳ سی سی نمونه خون از بیمار گرفته می شود و توسط روش PCR (واکنش زنجیره پلیمرز) می توان وضعیت ژنتیکی فرد را تعیین کرد.

در صورتی که شما مایل به تعیین وضعیت ژنتیکی خود هستید و یا بیماری هستید که جزء موارد حساس و یا مقاوم به وارفارین می باشید، به کلینیک وارفارین مراجعه نمایید.

پرسش هایی درباره نحوه مصرف وارفارین

اگر يك نوبت از مصرف وارفارین را فراموش کردید چه اقداماتی باید انجام دهید؟

در صورت فراموش کردن يك نوبت مصرف وارفارین، به محض به یاد آوردن، دوز وارفارین فراموش شده را مصرف کنید؛ اما توجه شود اگر نزدیک مصرف نوبت بعدی وارفارین به یاد آوردید که فراموش کرده اید، دوز وارفارین فراموش شده را مصرف نکنید و برنامه عادی مصرف وارفارین خود را به صورت منظم ادامه دهید. هیچ گاه دو نوبت وارفارین را در يك نوبت مصرف نکنید.



آیا مصرف وارفارین در اطفال تفاوتی با بزرگسالان دارد؟

مصرف وارفارین در اطفال بسیار مشابه با بزرگسالان می باشد. دوز وارفارین برای هر کودک با توجه به سن، مرحله بیماری، رژیم غذایی و تداخلات احتمالی با سایر داروها مشخص می شود. میزان دوز مورد نیاز وارفارین در اطفال نسبت به بزرگسالان بیشتر است ولی تعیین مقدار وارفارین مورد نیاز برای هر فرد توسط پزشک انجام می پذیرد و خود فرد و یا خانواده او نباید تغییری در مقدار وارفارین مصرفی ایجاد نمایند.

مشکلات قاعدگی در خانم هایی که وارفارین مصرف می کنند چگونه است؟

مصرف وارفارین باعث افزایش احتمال هرگونه خونریزی در بدن فرد می شود. در خانم ها نیز خونریزی ماهانه، ممکن است با مصرف وارفارین تحت تأثیر قرار گیرد و هم مدت زمان و هم حجم خونریزی افزایش یابد. در صورتی که افزایش خونریزی غیر طبیعی باشد به کلینیک وارفارین اطلاع دهید.

بیمار ممکن است به ویژه به خاطر دردهای ناحیه لگن، از داروهایی مثل استامینوفن، ناپروکسن، بروفن و یا مفنایک اسید استفاده نماید که باعث تقویت اثر وارفارین و حتی افزایش احتمال بروز خونریزی از سایر مناطق علاوه بر رحم شود که البته بی خطرترین دارو به عنوان ضد درد، استامینوفن می باشد.



بیماری که وارفارین مصرف می‌کند، در طی اعمال جراحی یا دندان پزشکی چه اقداماتی باید انجام دهد؟

در صورتی که مجبور به اعمال جراحی و یا دندانپزشکی باشید حتماً به جراح یا دندانپزشک خود اطلاع دهید که شما وارفارین مصرف می‌کنید.

همچنین از چند روز قبل به کلینیک وارفارین یا متخصص قلب خود نیز اطلاع دهید تا دوز وارفارین را برای شما تنظیم کند؛ زیرا در صورت انجام اعمال جراحی و یا دندانپزشکی، احتمال خون‌ریزی زیاد است ولی به هیچ عنوان وارفارین خود را قطع نکنید، مگر به دستور پزشک معالج خود.

باید توجه داشت که بر حسب نوع عمل جراحی و یا فعالیت دندانپزشکی، دستورالعمل ادامه مصرف یا تغییر دوز وارفارین متفاوت می‌باشد.

آیا فردی که وارفارین مصرف می‌کند می‌تواند واکسیناسیون و یا تزریقات انجام دهد؟

واکسیناسیون در این بیماران شرایط خاصی دارد:

- ❖ تزریق باید به صورت زیرپوستی انجام شود.
- ❖ تزریق عضلانی انجام نشود؛ زیرا احتمال خون‌مردگی زیاد است.
- ❖ اگر لزوم به تزریق باشد، بعد از تزریق به مدت ۱۰ دقیقه ناحیه تزریق را محکم فشار دهید.



در صورت بروز بیماری خاص (مانند اسهال یا استفراغ) چه باید کرد؟

بسیاری از بیماری‌ها بر عملکرد وارفارین اثر می‌گذارند، لذا در صورت بروز بیماری بهتر است INR فرد چک شود. اگر به هر دلیلی فرد بیمار مجبور است به طور موقت مصرف غذا را قطع کند، به عنوان مثال اگر به دلیل اسهال یا استفراغ بیمار نمی‌تواند غذایی مصرف کند، باید برای آن روز دوز وارفارین را نصف کرد (ولی بهتر است این کار را تحت نظارت کلینیک وارفارین - پی تی انجام دهید).

در صورتی که بیماری شما بیش از ۱ روز ادامه یافت، حتماً با کلینیک وارفارین تماس بگیرید.

اگر بیماری که وارفارین مصرف می‌کند، دچار سرماخوردگی شود چه اقداماتی می‌تواند انجام دهد؟

در صورت بروز سرماخوردگی، پیش از مصرف هرگونه دارویی بهتر است با کلینیک وارفارین مشورت نمایید.

مصرف ۱-۲ عدد استامینوفن و یا ایبوپروفن، مشکل خاصی ایجاد نمی‌کند ولی در صورت نیاز به دوزهای بیشتری از این داروها، بهتر است با پزشک خود مشورت نمایید؛ چون می‌تواند برای شما تهدید کننده باشد (به عنوان مثال استامینوفن باعث افزایش اثر وارفارین و لذا افزایش INR و افزایش خطر خون‌ریزی می‌شود).

داروهایی را که جهت کنترل علائم سرماخوردگی مجاز هستید بدون نسخه پزشک از داروخانه تهیه نمایید، عبارتند از:



◀ آنتی‌هیستامین‌های مجاز (ضد حساسیت‌ها)؛ مانند: دیفن‌هیدرامین، کلرفنیرامین، لوراتادین، فنیرامین.

◀ ضدسرفه‌های مجاز؛ مانند: دکسترومتورفان.

◀ ضد احتقان‌های بینی (دکونژستان) مجاز؛ مانند: قطره پسودوافدرین و فنیل‌افرین، اسپری بینی فنیل‌افرین و یا اکسی‌متازولین (توجه شود که دکونژستان‌های موضعی را نباید بیش از ۳ روز مصرف کرد).

◀ ضد درد و ضد تب مجاز؛ مانند: استامینوفن، ایبوپروفن و ناپروکسن (نباید این داروها را به مقدار زیاد مصرف کرد).

نکته مهم: از مصرف آسپیرین به عنوان داروی ضد درد و ضد تب، خصوصاً در افراد زیر ۱۳ سال جداً خودداری شود.

آیا وارفارین در حاملگی مجاز می‌باشد؟

مصرف وارفارین در طی دوران حاملگی می‌تواند باعث سقط جنین و یا افزایش خطر خون‌ریزی در مادر و جنین شود که خطر سقط جنین در ۱۲ هفته اول بارداری بیشتر از سایر زمان‌هاست. پس بسیار مهم است که خانمی که وارفارین مصرف می‌کند در طی مدت زمانی که وارفارین مصرف می‌کند باردار نشود. اگر مشخص شود خانمی باردار شده است، سریعاً به کلینیک وارفارین-پی‌تی یا متخصص قلب خود اطلاع دهد و هیچ‌گونه اقدام خودسرانه‌ای انجام ندهد. به عنوان مثال خودش مصرف وارفارین را قطع نکند، بلکه با پزشک خود مشورت نماید. پزشک ممکن است با توجه به نوع بیماری فرد به جای مصرف



وارفارین تزریق هپارین را برای فرد تجویز کند ولی دانستن این نکته مهم است که در هر بیماری نمی‌توان از هپارین تزریقی استفاده کرد.

پس اگر تصمیم به باردار شدن دارید ابتدا با پزشک خود مشورت نمایید.

در مدت زمانی که وارفارین مصرف می‌کنید از یکی از روش‌های مطمئن پیشگیری از بارداری استفاده کنید و هیچ گاه وارفارین را بدون مشورت با پزشک خود به طور خودسرانه قطع نکنید.



آیا وارفارین در شیردهی مجاز می‌باشد؟

اگر چه مصرف وارفارین در دوران حاملگی و یا در زمانی که فرد قصد باردار شدن را دارد خطرناک می‌باشد ولی در دوران شیردهی مصرف آن مشکلی ندارد و با وجود اینکه مقداری وارفارین وارد شیر مادر می‌شود، ولی میزان آن بسیار جزئی بوده و در حدی نیست که برای نوزاد خطرآفرین باشد.

مصرف همزمان وارفارین و ضد بارداری‌های خوراکی چه تاثیری می‌تواند داشته باشد؟

ضد بارداری‌های خوراکی از طریق تأثیر بر فاکتورهای انعقادی باعث افزایش خطر احتمال تشکیل لخته می‌شوند. لذا بهتر است در صورت امکان از سایر روش‌های مطمئن پیشگیری از بارداری (روش‌های غیرهورمونی) استفاده شود. به عنوان مثال می‌توان از IUD، دیافراگم، ژل‌های اسپرم‌کش و یا کاندوم استفاده کرد.



آیا دانش‌آموزی که وارفارین مصرف می‌کند باید به مدرسه خود اطلاع دهد؟

بله، دانش‌آموزی که وارفارین مصرف می‌کند باید به مدرسه محل تحصیل خود اطلاع دهد تا آنها بدانند و دانش‌آموز را از انجام ورزش‌هایی که در آن برخورد با سایر افراد زیاد است یا حرکات ورزشی سنگین یا برخورد با توپ منع کنند و در هنگام خون‌ریزی بتوانند اقدامات مناسبی را انجام دهند و به موقع والدین دانش‌آموز را در جریان قرار دهند.

آیا فردی که وارفارین مصرف می‌کند می‌تواند ورزش کند؟

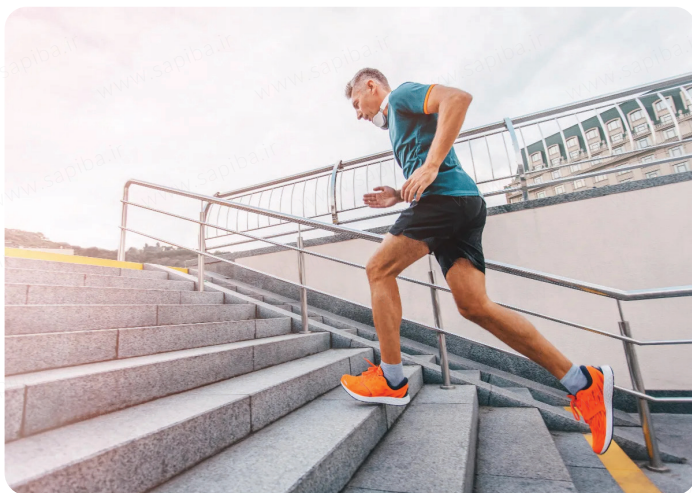
انجام ورزش در افرادی که وارفارین مصرف می‌کنند به دلیل احتمال خون‌ریزی شرایط ویژه‌ای دارد:

❖ از انجام ورزش‌های سنگین مانند فوتبال، وزنه‌برداری، هنرهای رزمی، کیک بوکسینگ، پرهیز شود.

❖ ورزش‌هایی که در آنها برخوردی با سایر افراد وجود ندارد و سبک هستند مانعی ندارند (مانند دویدن، پیاده‌روی، تنیس، بدمینتون).

باید دقت شود که در هنگام ورزش از پوشش‌های محافظتی مانند زانوبند، جوراب، کفش و کلاه ایمنی استفاده شود.

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.





عوارض مصرف وارفارین کدامند؟

شایع‌ترین عارضه مصرف وارفارین، خون‌ریزی از نقاط مختلف بدن است. حتی هنگامی که INR بیمار در محدوده هدف قرار دارد، ممکن است کمی خون‌ریزی مشاهده شود. این خون‌ریزی‌های جزئی می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- ❖ خون‌ریزی جزئی لثه در هنگام مسواک زدن.
 - ❖ خون دماغ شدن گاه به گاه.
 - ❖ کبود شدن در اثر ضربه آرام.
 - ❖ خون‌ریزی ناشی از بریده شدن توسط چاقو و یا اشیای تیز.
 - ❖ افزایش حجم و مدت خون‌ریزی ماهانه در خانم‌ها.
 - ❖ پس فردی که وارفارین مصرف می‌کند باید فعالیت‌های روزانه خود را با احتیاط بیشتری انجام دهد و اگر کمی مراقبت کند می‌تواند تا حد زیادی از وقوع این عوارض جانبی پیشگیری کند.
- به عنوان مثال:

- ❖ از مسواک نرم استفاده کند.
- ❖ همیشه در منزل جوراب و کفش راحت به پا داشته باشد.
- ❖ در هنگام کار کردن با وسایل تیز و بُرنده دقت بیشتری داشته باشد.

❖ از انجام فعالیت‌های شدید، خودداری کند.

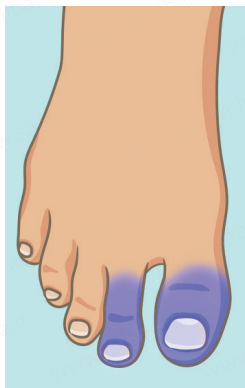
توجه: ممکن است در اثر ضربه‌ای شدید، خونی مشاهده نشود ولی درون بدن خون‌ریزی اتفاق افتاده باشد. پس بیمار باید مراقب فعالیت‌های خود باشد.



در صورت بروز خونریزی و یا سرگیجه و ضعف و یا مشاهده کبودی بدون دلیل و بدون هیچ ضربه‌ای و یا قطع نشدن خونریزی و یا بروز هرگونه عارضه جدید بایستی به پزشک اطلاع داده شود.

بعضی عوارض نادر مصرف وارفارین می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- ◀ ریزش مو
- ◀ یرقان (زردی)
- ◀ اسهال
- ◀ استفراغ
- ◀ تهوع
- ◀ جوش
- ◀ سندرم انگشت ارغوانی
- ◀ نکروز پوست



سندرم انگشت ارغوانی عارضه بسیار نادر مصرف وارفارین می‌باشد که ممکن است ۳-۸ هفته بعد از شروع مصرف وارفارین بروز کند. در این عارضه انگشتان پا دردناک و دچار تغییر رنگ می‌شوند. در صورت بروز عارضه سندرم انگشت ارغوانی مصرف وارفارین باید قطع شود.

نکروز پوست عارضه بسیار نادر در مصرف وارفارین می‌باشد که ممکن است ۲-۳ روز پس از شروع مصرف وارفارین بروز کند. در این عارضه سینه‌ها، آلت تناسلی مرد، ران و باسن دچار تغییر رنگ و دردناک می‌شوند که ناشی از انعقاد زیاد در این افراد می‌باشد و در صورت بروز نکروز پوست، باید مصرف وارفارین قطع شود.

در صورت بروز خونریزی از بینی (خون دماغ) چه باید کرد؟

در این گونه موارد کمک‌های اولیه معمولی را می‌توان انجام داد:
 < سر به سمت جلوی بدن کشیده شود (دقت شود که سر نباید به عقب برده شود).

< توسط دو انگشت، بالای بینی محکم فشار داده شود.
 اگر خون‌دماغ شدن بیش از ۱۵ دقیقه طول بکشد و یا خون‌دماغ شدن‌های مکرر اتفاق بیفتد، با کلینیک وارفارین-پی تی یا متخصص قلب خود مشورت شود.



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. پس باید مراقب فعالیت‌های روزانه خود باشد و با دقت بیشتری آنها را انجام دهد به عنوان مثال:

< 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 باشد.
- ◀ بیمار جوش، زگیل، کالوس در روی بدن خود را دستکاری نکند.
- ◀ از انجام ورزش‌ها و فعالیت‌هایی که به فرد آسیب می‌رساند خودداری کند. البته بدین معنی نیست که ورزش نکند. انجام ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی و یا شنا بسیار مفید هم هستند، ولی ورزش‌هایی مانند دوچرخه‌سواری، بوکس، وزنه‌برداری و... برای فرد ممکن است خطرآفرین باشند.
- ◀ از مصرف خودسرانه سایر داروها پرهیز نماید.
- ◀ رژیم غذایی خود را تغییر ندهد (به عنوان مثال، کاهو و یا اسفناج را از رژیم غذایی خود حذف نکند).



یکی از عوارض شایع وارفارین، خون‌ریزی است. آیا این بدین معناست که آنقدر باعث خون‌ریزی می‌شود که در نهایت منجر به مرگ بیمار شود؟

اگر INR بیماری که وارفارین مصرف می‌کند در محدوده ایده‌آل باشد، بسیار بسیار غیر ممکن است که دچار خون‌ریزی شدید منجر به مرگ شود.

پس هیچ گاه با تصور این مطلب، که وارفارین باعث افزایش خون‌ریزی و نهایتاً مرگ می‌شود، مصرف آن را قطع نکنید؛ بلکه همیشه باید دوزهای وارفارین به موقع مصرف شود و INR در فواصل زمانی تعیین شده توسط پزشک بررسی شود.

بایدها و نبایدهای مصرف وارفارین

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

❖ وارفارین را همیشه در ساعت مشخص و به همان شیوه‌ای که کلینیک وارفارین برای شما تعیین کرده، مصرف نمایید.

❖ در زمان‌های تعیین شده برای شما، به کلینیک وارفارین یا به پزشک خود مراجعه نمایید و آزمایش خون را انجام دهید.

❖ یک جدول زمان‌بندی مصرف وارفارین و انجام آزمایش‌های خون برای خود تهیه نمایید. این کار به شما کمک می‌کند که مصرف هیچ دوزی از وارفارین و یا انجام هیچ یک از آزمایش‌های خون را از دست ندهید.

❖ 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.

❖ مصرف غذاهای حاوی ویتامین K مانند سبزیجات برگ سبز (کاهو، اسفناج و کلم) را قطع نکنید! بلکه همان مقداری را که همیشه مصرف می‌کردید، مصرف کنید. افزایش و یا کاهش اینگونه غذاها بر INR اثرگذار می‌باشد.

❖ در صورت بیمار شدن و یا بروز هر گونه عارضه جدید و یا خونریزی‌های شدید، به کلینیک وارفارین اطلاع دهید.

❖ وارفارین را دور از دسترس اطفال قرار 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.

❖ کارت هویت پزشکی، مبنی بر مصرف داروی ضد انعقاد، به همراه داشته باشید.

❖ در صورت مراجعه به هر پزشک دیگری، حتماً پزشک را از مصرف وارفارین مطلع نمایید.



- ❖ خودسرانه و بدون مشورت با پزشك خود، وارفارين مصرفی خود را قطع و یا تغییر ندهید.
- ❖ اگر علائم بهبودی در خود مشاهده کردید، خودسرانه مصرف وارفارين خود را قطع نکنید.
- ❖ بدون مشورت با پزشك خود، مصرف همزمان سایر داروها با وارفارين را قطع و یا شروع نکنید. اگر همزمان با وارفارين، داروی دیگری مصرف می‌کنید، حتماً به پزشك خود اطلاع دهید. در مقدار مصرفی آن دارو تغییری ندهید.
- ❖ بدون مشورت با پزشك، تغییرات زیادی در رژیم غذایی و فعالیت‌های روزانه خود، ندهید.
- ❖ از انجام ورزش‌های سنگین و پُر برخورد که منجر به خونریزی و یا خون‌مردگی می‌شوند، پرهیز نمایید.



من چگونه می‌توانم بیشتر یاد بگیرم؟

با پزشك، پرستار یا مشاور سلامتی خود مشورت کنید. اگر مبتلا به بیماری قلبی می‌باشید یا قبلاً دچار سکتة مغزی شده‌اید، ممکن است اعضای خانواده شما در معرض خطر باشند. ایجاد تغییرات در شیوه زندگی آنها جهت کاهش میزان خطر مهم است.

شما می‌توانید از کتابچه‌ها و بروشورهای علمی جهت انتخاب زندگی سالم‌تر و کاهش میزان خطر، کنترل بیماری و مراقبت از افراد مورد علاقه‌تان استفاده کنید. دانایی توانایی است بنابراین بیشتر بیاموزید و بیشتر زندگی کنید.

آیا پرسش یا توضیحی از پزشك خود دارید؟

دقایقی را برای یادداشت سوالات خود در ملاقات بعدی خود با پزشکستان اختصاص دهید.