



واحد آموزش سلامت

نحوه نگهداری قرص های وارفارین چگونه است؟

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

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

در صورت فراموش کردن یک نوبت مصرف وارفارین، به محض به یاد آوردن، وارفارین فراموش شده را مصرف کنید اما توجه شود اگر نزدیک مصرف نوبت بعدی وارفارین به یاد آوردید که فراموش کرده اید 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 یک نوبت مصرف نکنید.

چند بار در روز وارفارین را مصرف میکنند؟

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 شما ، (۱ قرص + نصف قرص) را تجویز کرده باید تمام این قرص را در ساعت مشخصی از روز مصرف کنید.

آیا می دانید 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.

مصرف بیش از حد نیاز وارفارین، چه عوارضی ایجاد می کند؟

- ✚ اگر مقدار وارفارین، بیش از حد نیاز باشد ممکن است فرد را در معرض خطر خونریزی و مشکلات جدی و تهدید کننده حیات قرار دهد علائم عبارتند از:
- ✚ خونریزی که به صورت خود به خود بند نیاید.
- ✚ خونریزی از بینی که بیش از ۱۰ دقیقه طول بکشد و یا خونریزی های منظم از بینی
- ✚ خونریزی از لثه
- ✚ ادرار قرمز و یا قهوه ای تیره
- ✚ مدفوع تیره
- ✚ خونریزی های شدید طی دوره های قاعدگی در خانم ها

توجه: در این بیمارستان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ صبح در صورت نیاز می توانید به واحد آموزش به بیمار مراجعه فرمایید. تلفن: ۳۲۲۹۱۰۷۱

وارفارین ، یک داروی ضد انعقاد است که کار آن پیشگیری از لخته شدن خون است . گاهی به این دارو (رقیق کننده خون) گفته می شود و فرآیند لخته شدن خون را کند می کند :به عبارتی دیگر وارفارین کمک می کند که خون شما راحت تر در بدن گردش کند و لخته نشود.

نحوه اندازه گیری اثر بخشی وارفارین چگونه است؟

اندازه گیری وارفارین توسط تست خونی PT و INR انجام میشود . به عبارت دیگر بعد از اینکه پزشک، میزان مناسب وارفارین را برای بیمار تجویز کرد، INR به تدریج افزایش می یابد . میزان INR ایده آل در اغلب بیمارانی که وارفارین مصرف میکنند در محدوده ۲-۳ است.

آیا سیگار بر اثربخشی وارفارین تأثیر دارد؟

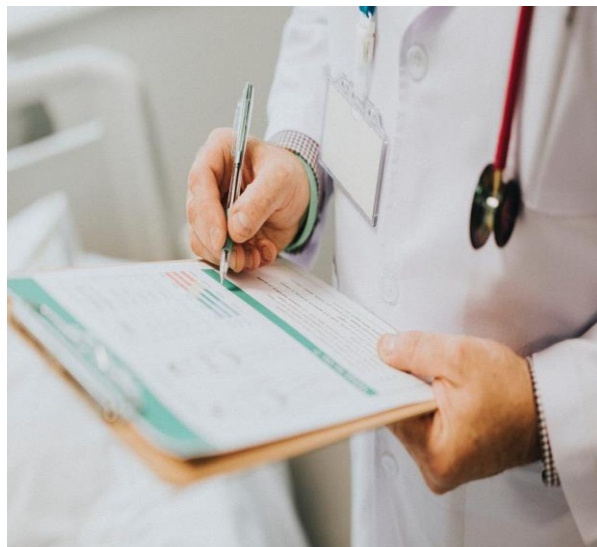
مصرف سیگار به طور کلی باعث افزایش خطر تشکیل لخته میشود. پس بهتر است مصرف سیگار قطع شود.

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 عصر ها می باشد.مقدار مصرف دارو را خودسرانه کاهش یا افزایش ندهید و مقدار مصرفی خود را به دیگران توصیه نکنید.وارفارین را با معده خالی نیم ساعت قبل یا یک ساعت بعد از غذا مصرف کنید.



وارفارین و مراقبت های آن



تهیه و تنظیم :

واحد آموزش سلامت

تیر ۱۴۰۳

کد پمفلت : AH.۰۶.Pa.P-E.۲

سایت مرکز : www.amiralmomeninhospital.com

خلاصه ای از باید ها 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 خونریزی های شدید، به کلینیک وارفارین اطلاع دهید.
 - ✚ همیشه به میزان کافی وارفارین در منزل داشته باشید و پیش از تمام شدن آن، دوباره نسخه را از داروخانه تهیه نمایید.
 - ✚ در صورت انجام اعمال جراحی و یا دندانپزشکی، دندانپزشک و یا جراح خود را از مصرف وارفارین مطلع نمایید.
 - ✚ اگر قصد سفر دارید، حتما مطمئن شوید که وارفارین به میزان کافی برای آن مدت به همراه دارید.
 - ✚ در صورت مراجعه به هر پزشک دیگری، حتما 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، حتما به پزشک خود اطلاع دهید.
- جهت دریافت آموزش های بیشتر با نصب برنامه QR Code Reader بارکد مقابل را اسکن کنید.



منابع: آموزش به بیمار نوشته ماری ام. کانابیو
داروهای ژنریک ایران چاپ ۲۰۱۸
تحت نظر دکتر یلدا کیانی (متخصص قلب و عروق)

آیا فردی که وارفارین مصرف میکند میتواند ورزش کند؟

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

- ۱) از انجام ورزشهای سنگین مانند فوتبال، وزنه برداری، هنرهای رزمی، کیک بوکسینگ، پرهیز شود.
- ۲) ورزش هایی که در آن ها برخوردی با سایر افراد وجود ندارد و سبک هستند مانعی ندارند (مانند دویدن، پیاده روی، تنیس، بدمینتون) البته باید دقت شود که در هنگام ورزش از پوشش های محافظتی مانند زانو بند، جوراب، کفش و کلاه ایمنی استفاده شود.

با چه اقداماتی میتوان خطر خونریزی را کاهش داد؟

۱. بیماری که وارفارین مصرف میکند باید بداند که احتمال خونریزی در او بیشتر از یک فرد معمولی است.
۲. در هنگام کار با ابزار تیز و برنده دقت بیشتری داشته باشید و از دستکش محافظ، استفاده کنید.
۳. به جای استفاده از تیغ برای اصلاح، از ابزارهای برقی استفاده کنید.
۴. از مسواک نرم استفاده کنید. از خلال دندان استفاده نکنید.
۵. در منزل از جوراب و یا کفش های راحت استفاده کنید تا بدین وسیله پای خود را محافظت کنید (به عبارتی با پای برهنه در خانه راه نروید) و در هنگام گرفتن ناخن مراقب باشید.
۶. جوش، زگیل در روی بدن خود را دستکاری نکنید.

رژیم غذایی : باید مطمئن باشید که رژیم غذایی سالم و متعادل

دارید. بعضی غذاها مانند اسفناج و یا کلم بروکلی حاوی ویتامین کا هستند و در صورت مصرف زیاد میتوانند با وارفارین تداخل ایجاد کنند.