



راهنمای آموزشی بیماران

دفترچه پیگیری و درمان با وارفارین و گزارش PT

مشخصات دارنده دفترچه

نام و نام خانوادگی بیمار:

تشخیص بیماری:

PT موردنظر:

INR مورد نظر:

تدوین: رقیه کوهستانی - سوپروایزر آموزش سلامت

سال تهیه: ۱۴۰۳/۰۱/۳۰

سال بازنگری: ۱۴۰۷/۰۱/۳۰

تأیید کننده علمی: آقای دکتر شاهین عباس زاده - متخصص قلب و عروق

خانم دکتر فاطمه غلامی صدر آبادی - متخصص تغذیه

واحد آموزش سلامت



بیمار گرامی/ همراه عزیز: با سلام و آرزوی سلامتی همیشگی برای شما، اکنون که ضرورت دارد شما تحت درمان مداوم با داروی وارفارین قرار بگیرید، لازم است اطلاعات کافی از مصرف و عوارض آن داشته باشید.

- این دارو ضد انعقاد خوراکی می باشد و از تشکیل و گسترش لخته در داخل عروق یا روی دریچه های مصنوعی قلب جلوگیری می کند.
- وارفارین فاکتورهای انعقادی وابسته به ویتامین K را مهار می کند و مصرف مداوم آن جنبه حیاتی دارد.
- بخوبی از مجرای گوارش جذب شده، در کبد تجزیه و از راه ادرار و صفرا دفع می گردد.
- قرص های آن ۲/۵ و ۵ میلی گرمی به رنگ صورتی است.
- مقدار دارو در بیماران مختلف متفاوت است و بر حسب نتایج آزمایش های PT خون، مصرف سایر داروها و رژیم غذایی توسط پزشک تعیین می گردد.

مردم به دلایل پزشکی زیادی از داروی وارفارین استفاده می کنند، مانند:

- پس از سکته قلبی
- در برخی بی نظمی های ضربانات قلبی
- درمان DVT (وجود لخته خون در سیاهرگ های پا) و پیشگیری از آن
- آمبولی ریه (وجود لخته در ریه)
- وجود دریچه ی مصنوعی قلب
- آن دسته از بیمارانی که دریچه آنها از نوع فلزی است جهت جلوگیری از ایجاد لخته خون باید قرص وارفارین مصرف کنند در صورتیکه نوع دریچه خوکی یا انسانی باشد پس از گذشت مدتی از عمل جراحی، دیگر به دارو نیاز ندارند، مگر اینکه ریتم قلب نامنظم باشد.

چه چیزی وارفارین را از سایر داروها متمایز می سازد؟

- برای تعیین میزان اثر، نیاز به آزمایش خون مرتب دارد.
- براساس جواب آزمایش نیاز به تغییرمناوب میزان مصرف دارد.
- خطر بالای ایجاد خونریزی دارد. (اگر تحت کنترل پزشک نباشد).
- به آزمایشگاه، بیمارستان و پزشک وابستگی ایجاد می کند.

آزمایش خون INR چیست؟

INR در حقیقت نشان دهنده ی آن است که خون شما چه مدت طول می کشد تا لخته شود. درافراد عادی میزان آن حدود ۱ است. عدد بالاتر نشان دهنده ی مدت زمان بیشتر برای لخته شدن خون است. پزشک بسته به علت تجویز وارفارین، میزان مناسب INR را برای شما تعیین می کند. در اکثر موارد میزان مناسب بین ۲-۳ است. عدد بالا تر احتمال خونریزی، و عدد پایین تر احتمال ایجاد لخته را بیشتر می کند.



به یاد داشته باشید این دارو را به شمشیر دولبه تشبیه کرده اند که عدم مصرف یا مصرف ناکافی آن می تواند باعث ایجاد لخته و بروز مشکلات خطرناک شود و مصرف بیش از حد آن نیز ممکن است موجب بروز خونریزی شدید و عوارض غیرقابل برگشت، مانند سکنه مغزی شود، بنابراین دقت در نحوه مصرف بسیار اهمیت دارد.

در مصرف وارفارین به نکات زیر به دقت توجه و عمل نمایید:

- آزمایش PT را در تاریخ معین و به طور مرتب انجام دهید.
- فواصل انجام این آزمایش ۳-۴ هفته یک بار است.
- ممکن است در شروع مصرف دارو، آزمایشات در فواصل کوتاهتری تکرار شود تا به INR مناسبی برسید.
- آزمایش خون باید در تاریخی که پزشک برای شما مشخص می کند انجام گیرد. این زمان را به هیچ عنوان به علت فشار کاری و یا هر مشکل دیگر به عقب نیندازید.
- بهتر است وارفارین بعد از ظهرها و در ساعت مشخص مصرف شود.
- بهترین زمان برای نمونه گیری خون ۱۲ تا ۱۸ ساعت پس از مصرف آخرین نوبت دارویی ست.
- آزمایشات دوره ای ادرار و مدفوع را از نظر وجود خون و تست های کبدی که معمولا شش ماه یک بار درخواست می شود را در تاریخ معین انجام دهید.
- 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. هر روز سر ساعت معین دارو را مصرف و در تقویم علامت بگذارید تا در طول روز شک به خوردن یا نخوردن آن نکنید.
- 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.
- دارو را دور از دسترس کودکان نگه دارید.
- خود سرانه میزان داروی خود را کم، زیاد و یا قطع نکنید.
- میزان داروی خود را با میزان وارفارین سایر بیماران مقایسه نکنید.
- میزان دارویی که برای شما تجویز شده را به بیماران دیگر توصیه نکنید.
- بیماران سالمند، بیماران با مشکلات روانی، افراد معتاد به الکل، بیماران با داروهای مصرفی دیگر مانند آسپرین (ASA) و پلاویکس (Plavix) و مسکن ها نیاز به کنترل دقیق تری دارند.
- مصرف هم زمان وارفارین و ماکرولیدها (آزیترومایسین، کلاریترومایسین، اریترومایسین و ...) احتمال بروز عوارض دارویی وارفارین را افزایش می دهد. به همین دلیل باید از تجویز هم زمان این دو دارو خودداری نمود و از یک آنتی بیوتیک مناسب دیگر به عنوان جایگزین، استفاده نمود. مصرف هیچ دارویی خصوصا "آنتی بیوتیک ها را بدون مشورت با پزشک شروع ننمایند.



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 صورتی که 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 هر دلیل که نزد پزشک یا دندان پزشک مراجعه می کنید، یادآوری کنید در حال مصرف وارفاین هستید و این دفتربه را به ایشان نشان دهید.
- تب، پیدایش بیماری خاص، تغییر در رژیم غذایی و هر اتفاق مهم و جدیدی که الگوی زندگی شما را از حالت قبل تغییر داده است را، به اطلاع پزشک معالج خود برسانید.
- جای استفاده از تیغ برای اصلاح، از ریش تراش برقی استفاده کنید.
- از مسواک نرم استفاده کنید.
- از خلال دندان استفاده نکنید.
- در منزل از جوراب و کفش راحتی استفاده کنید.
- در هنگام گرفتن ناخن مراقب باشید.
- از دستکاری جوش، زگیل و خال خودداری کنید.
- در هنگام کار با ابزار تیز و برنده دقت بیشتری داشته باشید و از دستکش محافظ استفاده کنید.
- از انجام ورزشهایی که ممکن است خطر صدمه و خونریزی داشته باشند (مثل دوچرخه سواری، وزنه برداری و ...) خودداری کنید.
- از تزریقات عضلانی خودداری کنید.

هشدار به خانم های سنین بارداری :

جهت جلوگیری از بارداری تا حد امکان از IUD استفاده نکنید. مصرف وارفاین در دوران بارداری به دلیل اثرات سوء دارو و خطرات مهم برای مادر ممنوع است. به پزشک اطلاع دهید تا در مورد ادامه و یا تعویض در صورت حاملگی ناخواسته، حتما داروی شما تصمیم بگیرد.

آیا من باید رژیم غذایی خاصی داشته باشم ؟

۱- نوع رژیم غذایی شما بر میزان اثر وارفاین در بدنتان تاثیر می گذارد. بنابراین مهم است که دریافت غذا و مصرف مکمل های خود را در طول زمان ثابت نگه دارید و تغییر ناگهانی در رژیم غذایی خود ندهید. به عنوان مثال افزایش سطح ویتامین K در بدن می تواند لخته شدن خون را تقویت کند و اثربخشی وارفاین را کاهش دهد.

بدون اطلاع به پزشکتان نباید تصمیم به تغییر عمده در نوع رژیم غذایی یا برنامه کاهش وزن داشته باشید.



اسفناج، شلغم و سویا باعث کاهش اثر این دارو در بدن می شود.

- از مصرف وارفارین همزمان با میوه و یا سبزیجات زیر پرهیز کنید. این مواد تجمع پلاکتی را کم کرده و احتمال خونریزی را افزایش می دهد. مانند آب گریپفروت، پیاز، سیر، فلفل قرمز، زنجبیل و زرد چوبه.

۳- غذاهایی که حاوی مقادیر بالای ویتامین K هستند نباید به صورت ناگهانی در رژیم غذایی شروع و یا حذف شود و بهتر است الکل نیز مصرف نشود. بعضی از غذاها که ویتامین K بالا دارند عبارتند از: کلم پیچ، برگ چغندر، خردل، کلم سبز، اسفناج، کلم بروکلی، گل کلم، پیازچه، کاهو، جعفری، جگر گاو و گوسفند، برگ شلغم، شاهی، لوبیای سویا و سایر سبزیجات برگ سبز.



- غذاهایی که حاوی مقادیر متوسط تا زیاد ویتامین K هستند شامل آووکادو، نخودسبز، چای سبز، روغن کانولا، مارگاری، مایونز، روغن زیتون و روغن سویا

• سبزیجاتی که ویتامین K کمتری دارند:

حبوبات سبز، نخود فرنگی، هویج، سیب زمینی، خیارپوست کنده، ذرت، بادمجان، گوجه فرنگی، فلفل و کدو سبز

نکته: توجه داشته باشید در صورت مصرف مکمل های پروبیوتیک با پزشک خود مشورت کنید زیرا باعث کاهش اثر قرص وارفارین می گردد. پوست خیار را نخورید (ویتامین K زیادی دارد) و از مصرف مقادیر زیاد سیر خودداری کنید.

- کرفس حاوی مشتقات کومادین است که ممکن است اثرات ضد انعقادی داشته باشد.

۴- آنچه در مورد مقدار ویتامین K مصرفی مهم می باشد این است که یکباره رژیم غذایی خود را از غذاهای حاوی مقادیر کم سبزیجات به غذاهای حاوی مقادیر زیاد سبزیجات تغییر ندهید. توجه به این نکته مهم است که در رژیم غذایی خود مصرف نسبتاً ثابتی از غذاهای غنی از ویتامین K داشته باشید. به عنوان مثال اگر همیشه ۳ بار در هفته به مقدار مشخصی از انواع کلم استفاده می کنید مقدار و دفعات مصرف آن را تغییر ندهید.

۵- توجه داشته باشید که بعضی از مکمل ها مانند مولتی ویتامین ها یا مکمل های گیاهی ممکن است حاوی مقادیری ویتامین K باشند که ممکن است اثربخشی وارفارین را به خصوص در افرادی که سطح ویتامین K در آنها پائین است کاهش دهند. بنابراین قبل از استفاده از هر نوع مکملی لازم است که برجسب آن را بررسی کنید تا مطمئن شوید که حاوی ویتامین K نیست و اگر مکملی حاوی ویتامین K بود حتماً قبل از استفاده به پزشک خود اطلاع دهید.

۶- بعضی از غذاها نیز حاوی ویتامین K زیادی نیستند ولی ممکن است گاهی اوقات بر عملکرد وارفارین تاثیر بگذارند. به عنوان مثال مصرف مقادیر زیاد زغال اخته، انبه، گریپ فروت یا آب انار، زنجبیل و سیر می تواند باعث افزایش اثر وارفارین شده و احتمال خونریزی را افزایش دهند.

۷- از مصرف مکمل های کوآنزیم Q10، امگا۳، جنسینگ و مکمل های حاوی آن نیز همزمان با مصرف وارفارین خودداری کنید.

۸- از مصرف مکمل های ویتامین E بیش از ۴۰۰ واحد در روز نیز خودداری شود.



جدول درج نتائج آزمایشات خونی و تجویز وارفاین

میزان وارفارین تجویز شده	نتایج آزمایش	تاریخ ویزیت	مهر پزشک
	PT= INR=		
	PT= INR=		
	PT= INR=		
	PT= INR=		
	PT= INR=		
	PT= INR=		
	PT= INR=		
	PT= INR=		
	PT= INR=		
	PT= INR=		
	PT= INR=		
	PT= INR=		