

**بیمار عزیزی که قرص وارفارین برای شما تجویز شده است لطفاً به نکات مهم گفته شده، هنگام استفاده از این دارو توجه کنید.**

وارفارین یک داروی رقیق کننده خون و جلوگیری کننده از خطر تشکیل لخته خون می باشد که به صورت قرصهای صورتی رنگ 5 میلی گرمی وجود دارد. توجه کنید که این دارو با توجه به نظر پزشک و حتما طبق مقداری که تعیین می شود و با کنترل آزمایش **pt** باید مصرف شود.

مقدار جذب ویتامین **k** در عملکرد قرص وارفارین تاثیر می گذارد. منابع غذایی که بیشترین میزان این ویتامین دارا می باشند سبزیجاتی هستند که برگهای سبز تیره دارند. شما باید در مصرف سبزیجات با برگهای روشن و تیره تعادل ایجاد کنید یعنی این طور نباشد که در یک هفته از سبزیجات سبز تیره به مقدار زیاد مصرف کنید و در هفته بعدی اصلاً مصرف نکنید. تا زمانی که مصرف ویتامین **k** در رژیم غذایی شما ثابت باشد، وارفارین نیز همراه با آن در حال تعادل خواهد بود.

این نوع غذاها برای سلامت قلب مفیداند و دارای مقادیر زیادی فیبر می باشند که برای معده - روده ای مفید می باشد.

اگر تغییری در جذب ویتامین **k** مشاهده شود **INR** شما نیز تغییر خواهد یافت. باید به طور ثابت استفاده کنید تا قرص وارفارین موثرتر باشد.

**سبزیجات سرشار از ویتامین K:**

کلم، کلم بروکلی، اسفناج، کاسنی، شلغم، خردل، کاهو، کلم، کلم پیچ، گل کلم (اگرچه سفید است اما از همان خانواده کلم بروکلی است).

### **لطفاً به نکات زیر توجه فرمائید:**

احتمال خونریزی در طی مدت درمان با این دارو زیاد است. در صورت بروز علائم زیر پزشک خود را مطلع سازید:

**ادرار خونی یا قهوه ای رنگ - مدفوع سیاه یا قرمز روشن - خونریزی از بینی یا لثه ها - خلط یا بزاق خونی - غش - درد یا ترم شکم - سردرد شدید و مداوم - خارش پوست - وجود لکه های خون مردگی روی هر قسمت از بدن**

- اگر دچار خونریزی کم می باشید (مثلاً خونریزی از بینی یا لثه ها که ظرف چند دقیقه متوقف می گردد) با مرکز درمانی خود تماس بگیرید. باید میزان **INR** شما چک شود.
- اگر دچار خونریزی زیاد بودید (مثلاً استفراغ خونی یا خون دماغی که بند نمی آید) به نزدیک ترین اورژانس موقعیت خود مراجعه نمایید. این خود علامتی از یک مشکل جدی است.
- اگر دچار هر گونه ضربه شده اید (مثلاً تصادف یا زمین خوردن) به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه نمایید.

2. قبل از شروع درمان و نیز در طی درمان باید بر اساس نظر پزشک هر 4 - 1 هفته جهت بررسی **PT** (پی تی) به آزمایشگاه مراجعه نمایید. **PT** یک آزمایش ساده برای بررسی زمان انعقاد خون است و مصرف وارفارین بر اساس آن تعیین می شود.

3. **PT** ممکن است با مصرف رژیم پر چرب، چای سبز، افزایش مصرف غذاهای حاوی ویتامین **K** مثل کاسنی، خردل، کلم بروکلی، کلم پیچ، گل کلم، شلغم تازه، کاهو، اسفناج، ماهی و جگر کاهش پیدا می کند. **سبزیجاتی که ویتامین K کمتری دارند:** (حبوبات سبز، نخود فرنگی، هویج، سیب زمینی، کرفس، ذرت، خیار، بادمجان، گوجه فرنگی، فلفل و کدو سبز).

توصیه ما این است که رژیم غذایی خود را حتی الامکان ثابت نگهدارید. یعنی هر هفته به یک میزان از سبزیجات استفاده نمائید.

4. **PT** ممکن است به علت تب، سوء تغذیه، اسهال و قرار گرفتن طولانی در هوای گرم، طولانی شود.

5. بهتر است جواب آزمایش **PT** و تاریخ انجام آزمایش را در دفترچه های یادداشت کرده و در هر بار مراجعه به پزشک، همراه داشته باشید.

## آموزش به بیمار و خانواده

1. سعی کنید داروی خود را همیشه از یک کارخانه داروسازی تهیه کنید.
2. قرص های وارفارین دور از نور و رطوبت نگهداری شود.
3. اگر پس از مصرف وارفارین، مبتلا به لکه های پوستی شدید، پزشک خود را از آن باخبر سازید.
4. در دوران بارداری وارفارین باید با صلاحدید پزشک مصرف شود.
5. مصرف سیگار با عملکرد صحیح دارو تداخل دارد.
6. در صورت تزریق واکسن آنفولانزا اثر وارفارین را کم می کند و تا یک ماه پس از تزریق واکسن خطر خونریزی وجود دارد.
7. بدون تجویز پزشک از آنتی اکسپها، آنتی هیستامین ها و آسپرین استفاده نکنید.
8. حتما وارفارین را به مقداری که پزشک برای شما تجویز نموده است، مصرف نمائید.
9. حتما هر چند گاه یکبار در فواصلی منظم میزان INR را چک کنید.

## نکاتی دیگر:

حتماً یک رژیم غذایی معمولی و متعادلی را برای خود در نظر بگیرید طوری که از میزان ثابتی از ویتامین K برخوردار باشد.

حتماً پزشک خود را نسبت به هر گونه داروی دیگر و مکمل های گیاهی یا تغذیه ای که مصرف می نمایید، مطلع سازید.

حتماً در هر جایی که از خدمات پزشکی یا دندانپزشکی استفاده می نمایید، مصرف وارفارین خود را اطلاع دهید. حتماً یک کارت هشدار دهنده پزشکی در جهت یادآوری مصرف وارفارین استفاده نمایید.

حتماً تمديد نسخه خود را بر اساس تجویز پزشک خود انجام دهید. در صورت بروز هر گونه سابقه ای از علائم خونریزی یا سایر علائم حتماً پزشک خود را مطلع سازید. **وارفارین را حتماً هر روز و در ساعتی مشخص (بهتر است عصرها باشد) و با شکم خالی مصرف نمائید.**

در صورتی که یک نوبت مصرف داروی وارفارین را فراموش نمودید، هرگز در نوبت بعدی دو برابر مصرف ننمائید. بدون هماهنگی با پزشک خود، هرگز مقدار وارفارین را تغییر ندهید. هرگز الکل مصرف ننمائید.

و در آخر اینکه **درد ناگهانی در ناحیه شکم اطلاع داده شود.** زیرا ممکن است نشانه اولیه خونریزی در ناحیه شکم یا روده ها باشد.

با آرزوی سلامتی و تندرستی برای شما



بسمه تعالی

## راهنمای مصرف وارفارین «کومادین»



کمیته آموزشی بیمارستان آریا