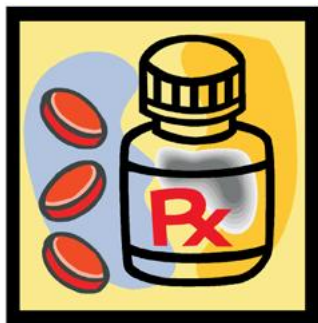




مقدار ویتامین K موجود در رژیم غذایی در عملکرد قرص وارفارین تأثیر می گذارد و باعث تغییر مقادیر INR می شود. منابع غذایی که بیشترین میزان این ویتامین را دارند عموماً سبزیجات با برگهای سبز تیره هستند. بنابراین شما می بایستی تعادلی در مصرف این سبزیجات به وجود آورید. سعی کنید در هفته از میزان ثابتی از غذای حاوی ویتامین K استفاده کنید یعنی این طور نباشد که در یک هفته از این سبزیجات به مقدار زیاد استفاده کنید و در هفته بعد اصلاً مصرف نکنید.

# وارفارین

## راهنمای مصرف



### بیمارستان شهید دکتر لبافی نژاد

آدرس: پاسداران، بوستان نهم

ایمیل: info@labbafinejad.ir

سایت بیمارستان: www.labbafinejad.ir

واحد پیشگیری و ارتقاء سلامت- ۱۳۹۳

PE-PA032:

- نکته:** - ماست پروبیوتیک اثر قرص را کم می کند.  
 - پوست خیار را نخورید (ویتامین K زیادی دارد)  
 - زردچوبه، سیر و پیاز اثر قرص را زیاد می کنند.  
 - نباید بیشتر از ۱ حبه سیرویک پیاز متوسط در روز مصرف کنید

### تداخل وارفارین با برخی داروها

داروهایی که اثر وارفارین را زیاد می کنند	داروهایی که اثر وارفارین را کم می کنند
استامینوفن	آزاتیوپرین
	داروهای ضد تیروئید
	کاربامازین
-	مولتی ویتامین حاوی ویتامین K
	مترونیدازول
	فنوباریتال - هالوپریدول
	اریترومایسین
	نفسیلین - ریفامپین
سیپروفلوکساسین	آزیترومایسین
تاموکسیفن	تالیونامید
دی سولفیرام	گریزوفولین
آنتی هیستامین	ویتامین ث - E

**توجه داشته باشید لیست فوق شامل همه ی تداخلات دارویی نمی باشد.**

### References

- American Society of Health-System Pharmacists, Inc
- British National Formulary; 62nd Edition (Sep 2011) British Medical Association and Royal Pharmaceutical Society of Great Britain, London
- ماهنامه دنیای تغذیه -
- Aspen Pharma Pty Ltd. 19 January 2010. Retrieved 11 December 2013.
- Warfarin diet: What foods should I avoid? ". Mayoclinic.com. Retrieved 9 August 2013.

### منابع:

غذایی	غذاهای غنی از ویتامین K (کمتر مصرف شوند)	توضیحات
گروه شیر و لبنیات	تمامی فرآورده های لبنی مقدار کمی از این ویتامین دارند	مصرف انواع شیر پنیر و ماست کم
سبزیجات	تمامی سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج ، کاهو ، سبزی خوردن مارچوبه ، کلم بروکسل ، انواع کلم و گل کلم ، بروکلی شلغم و .....	مصرف سایر سبزیجات مانند کدو ...
گروه میوه ها	از میوه های سبز رنگ مانند کیوی و گوجه سبز	و گریپ عت تغییر در عملکرد وارفارین می شوند از مصرف آن ها خودداری
	منابع قابل توجهی از این ویتامین نمی باشند	و برنج و ماکارونی و بیسکویت و ...
	همچنین دل و قلوه سرشار از ویتامین K می باشد.	مصرف سایر انواع ماهی ، میگو و تخم
روغنها چربیها	روغنهای کانولا ، سویا ، مارگارین و مایونزهای تولید سویا	مجاز منعی ندارد هیچ منعی ندارند
شیرینی ها دسر ها	-	
های گیاهی	برخی از عصاره های گیاهی مانند چای سبز و زنجبیل با وارفارین	داروی گیاهی حتما با پزشک خود مشورت کنید

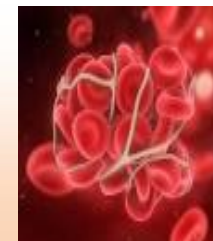
### سبزیجات سرشار از ویتامین K:

کلم - کلم بروکلی - اسفناج - کاسنی - شلغم - خردل - کاهو - کلم پیچ - گل کلم.

### سبزیجاتی که ویتامین K کمتری دارند:

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

## وارفارين (کومادین) چیست؟



یک داروی ضد انعقاد خون می باشد که گاهی آن را رقیق کننده خون هم می نامند و مانع از لخته شدن خون شما می شود. وارفارين کمک می کند که خون شما راحت تر جریان داشته باشد. در ایران وارفارين به صورت قرص ۵ میلی گرمی صورتی رنگ موجود می باشد.

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

- دربرخی آریتمی های قلبی (ضربان غیر طبیعی)
- وجود دریچه ی مصنوعی قلب
- پس از سکته قلبی
- آمبولی ریه (وجود لخته در ریه)
- درمان DVT (وجود لخته خون در سیاهرگ های پا) و پیشگیری از آن

شما این دارو را به دلیل ابتلا به بیماری ..... استفاده می کنید.

### چه چیزی وارفارين را از سایر داروها متمایز می سازد؟

- برای تعیین میزان اثر، نیاز به آزمایش خون مرتب دارد.
- براساس جواب آزمایش نیاز به تغییرمتناوب 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. در افراد عادی میزان آن حدود ۱ است. عدد بالاتر نشان دهنده ی مدت زمان بیشتر برای لخته شدن خون است. پزشک بسته به علت تجویز وارفارين، 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 رابیشتر می کند.

### فواصل انجام آزمایش INR و PT چه میزان است؟

در اوایل شروع مصرف وارفارين ، فاصله زمانی آزمایش ها نزدیک تر است ولی به محض اینکه میزان PT و INR در محدوده مناسب قرار گرفت و مقدار مناسب دارو تعیین شد، کمتر به تکرار آزمایش خون نیاز خواهد بود. معمولاً هر ۴-۱ هفته، نیاز به انجام آزمایش INR و PT می باشد.

## چه نکاتی را برای استفاده ی ایمن از داروی وارفارين رعایت نمایم؟



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 سکته مغزی شود، بنابراین دقت در نحوه مصرف بسیار اهمیت دارد.



ترجیحاً دارو را از یک برند (مارک) انتخاب کنید.

آن را با معده خالی و یک لیوان آب مصرف کنید تا جذب بهتری داشته باشد. هر گز نوبت مصرف دارو را جا نیندازید و اگر یک نوبت را فراموش کردید به محض یادآوری آن را مصرف کنید. (هرگز در یک نوبت دارو را به میزان ۲ برابر مصرف نکنید).

سعی کنید از جعبه داروی روزانه استفاده کنید تا داروی خود را بطور مرتب مصرف کنید.

بهتر است بین خوردن قرص وارفارين و مصرف میوه (میوه های سبز رنگ) و سبزیجات چند ساعتی فاصله بیندازید (مثلاً ۸-۶ ساعت)

قرص را دور از نور، گرما و رطوبت و دور از دسترس اطفال نگهداری کنید. سعی کنید برای آزمایش PT و INR به آزمایشگاه معتبر مراجعه نموده، واز تغییر بی مورد محل آزمایش خودداری کنید.

هرگز بدون هماهنگی با پزشک معالج مقدار وارفارين مصرفی را تغییر ندهید. در صورت تصمیم برای انجام سایر خدمات پزشکی مانند (دندانپزشکی یا جراحی و...) مصرف وارفارين را حتماً اطلاع دهید.

بهتر است یک کارت هشدار دهنده پزشکی مبنی بر استفاده از وارفارين همراه داشته باشید.

تمدید نسخه تهیه قرص وارفارين با نظر پزشک معالج باشد. سابقه خونریزی- معده، معقد، ... - را حتماً به پزشک معالج اطلاع دهید.

## در داخل و خارج از منزل چه نکاتی را رعایت نمایم؟

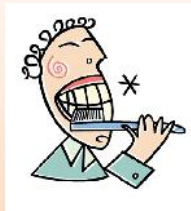


• بجای استفاده از تیغ برای اصلاح، از ریش تراش برقی استفاده کنید.

• 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.

### وارفارين و عوارض احتمالی: احتمال خونریزی در مدت درمان با این دارو

زیاد است. در صورت بروز علائم زیر پزشک خود را مطلع سازید یا به اورژانس بیمارستان مراجعه نمایید:

- |   |  |
|---|--|
| • غش                                      | • اسهال  |
| • استفراغ خونی                            | • خارش پوست                                      |
| • درد یا تورم شکم                         | • دردمفاصل و عضلات                               |
| • خلط یا بزاق خونی                        | • زردی پوست یا چشم ها                            |
| • سر درد شدید و مداوم                     | • بی حسی در هر قسمت از بدن                       |
| • خونریزی از بینی یا لثه ها               | • تورم گلو، صورت، دست یا پا                      |
| • ادرار خونی یا قهوه ای رنگ               | • تب یا علائم مشابه سرماخوردگی                   |
| • مدفوع سیاه یا حاوی رگه های قرمز روشن    | • نعوظ دردناکی که ۴ ساعت یا بیشتر طول کشیده است. |
| • وجود لکه های خونمردگی در هر قسمت از بدن |  |