

نام و نام خانوادگی بیمار:.....

نوع بیماری:.....

میزان INR ایده‌ال:.....

نوع عمل جراحی قلب:.....

نوع دریچه:.....

کد دریچه:.....

مدت زمان مصرف وارفارین:.....

یادداشت‌های بیمار:.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

صفحه	فهرست:
۱.....	وارفارین چیست؟.....
۲.....	آزمایش زمان پروترومبین (PT).....
۳-۶.....	قرص وارفارین را چگونه مصرف کنم؟.....
۷-۸.....	آیا من باید رژیم غذایی خاصی داشته باشم؟.....
۸-۱۰.....	عوارض درمان به وارفارین چیست؟.....
۱۱-۱۳.....	راه‌کارهای پیشگیری از بروز خونریزی.....
۱۳.....	شرایط نگهداری قرص وارفارین.....
۱۳-۱۴.....	توجهات.....
۱۵-۲۰.....	جداول ضمیمه.....

به نام خدا

## جدول مراجعات بیمار

### وارفارين چیست؟

وارفارين یک داروی ضدانعقاد می‌باشد. بعبارتی این دارو از تشکیل لخته در خون جلوگیری می‌کند و در صورت بروز لخته در خون از بزرگتر شدن آن جلوگیری می‌کند.

اغلب بیماران وارفارين را بعنوان یک رقیق‌کننده خون می‌شناسند. اما باید بدانید که خون واقعا رقیق‌تر نمی‌گردد بلکه وارفارين زمان لخته شدن خون را طولانی‌تر می‌کند.

### قبل از شروع درمان با وارفارين به موارد زیر توجه کنید؟

➤ درمان با وارفارين فقط با دستور پزشک انجام می‌شود.

قبل از شروع درمان با وارفارين موارد زیر را به پزشک خود اطلاع دهید:

➤ حساسیت به وارفارين یا سایر داروها

➤ حاملگی یا تصمیم به بارداری ( وارفارين می‌تواند باعث مرگ یا نقص جنینی گردد.)

➤ سابقه بیماری کبدی، مصرف الکل و میزان آن، اختلالات روانی مثل

ردیف	تاریخ مراجعه	مراجعه بعدی	PT	INR	دوز وارفارين	پزشک معالج

## جدول مراجعات بیمار

پزشک	دوز	INR	PT	مراجعه بعدی	تاریخ مراجعه	ردیف
معالج	وارفارين					

اختلال حواس، جراحی اخیر، داشتن سابقه خونریزی معده یا روده، اختلال عروقی مثل آنوریسم، اختلالات خونی مثل کم خونی، مشکلات تیروئیدی، نارسایی قلبی، سابقه صدمه و سقوط مکرر، کمبود ویتامینی یا اختلال جذب.

➤ یک جدول درمان با وارفارين که شامل ستون‌های مربوط به تاریخ، روز، مقدار وارفارين دريافتی در آن روز، نتیجه آزمایش انعقادی و موارد مهمی که در حین درمان با وارفارين اتفاق می‌افتد مثل بیمار شدن یا مصرف یک داروی جدید یا تغییر عمده در رژیم غذایی در همان روز داشته باشید.

➤ لیستی از تمام داروهای مصرفی خود حتی ویتامین‌ها، مکمل‌ها، داروهای گیاهی داشته باشید .

### آزمایش زمان پروترومبین (PT) :



دوز خطرناک این دارو با دوزاثربخش آن در بدن

بسیار نزدیک است، به همین دلیل وارفارين طبق دستور پزشک مصرف می‌شود. با انجام آزمایش مخصوصی بنام زمان پروترومبین PT/INR میزان اثر آن در بدن کنترل شود.

## جدول مراجعات بیمار به درمانگاه

آزمایشات دیگر	PT	تاریخ آزمایش

بهترین زمان برای نمونه‌گیری خون ۱۸-۱۲ ساعت

پس از خوردن دوز آخر دارو می‌باشد.

### قرص وارفارین را چگونه مصرف کنم؟

- وارفارین به صورت قرص‌های ۵ میلی‌گرمی از راه دهان مورد استفاده قرار می‌گیرد.
- این دارو از طریق دستگاه گوارش جذب و وارد خون می‌شود.
- مصرف قرص وارفارین فقط باید با تجویز پزشک متخصص باشد.

ردیف	تاریخ مراجعه	مراجعه بعدی	PT	INR	دوز وارفارین	پزشک معالج

### لیست داروهای مصرفی بیمار

ردیف	نام دارو	مقدار دارو	زمان شروع



- بهتر است قرص وارفارین را هر روز در یک

ساعت مشخص مصرف کنید. ( بهترین زمان خوردن وارفارین پایان روز یا عصرها می باشد).

- قرص وارفارین را می توان همراه غذا یا بدون آن میل کرد.

- مقدار وارفارین مصرفی شما ممکن است در طی روزهای مختلف هفته متفاوت باشد و یا بر اساس میزان PT/INR شما تغییر کند.

- می توانید از یک جعبه دارویی که روزهای هفته در آن مشخص است یا یک تقویم استفاده کنید.

- ممکن است شما به میزان یک چهارم 1/4، یک دوم 1/2 یا سه چهارم 3/4 قرص از داروی وارفارین نیاز داشته باشید. بهتر است با شکل این مقدار از داروها آشنایی داشته باشید.

### مطالب آموزش داده شده به بیمار

تاریخ	نیاز آموزشی	آموزش دهنده



### در صورت نخوردن یک نوبت از دارو چه کنیم؟

اگر داروی خود را سر وقت نخوردید تا ۸ ساعت بعد از ساعت همیشگی داروهایتان را می توانید مصرف کنید. اما اگر پس از ۸ ساعت بخاطر آوردید، دیگر مجاز به خوردن آن وعده دارویی نیستید. می بایست در جدول مربوط به وارفارین مقدار داروی خود را که مصرف نکرده اید، برای آن روز یادداشت کنید.

از روز بعد طبق دستور قبلی فقط مقدار داروی مربوط به همان روز را بخورید.  
ولی در مراجعه بعدی خود به پزشک این موضوع را اطلاع بدهید.

### جدول میزان وارفارین در جراحیهای مختلف قلب

- هرگز نباید در صورت فراموش کردن خوردن دارو در یک وعده در وعده بعدی دو برابر دارو را میل کنید.
- مقدار دارو را هرگز دو برابر نکنید چون ممکن است موجب خونریزی شود.
- بیش از هماهنگی با پزشک وارفارین را قطع نکنید.

### زمانی که وارفارین مصرف می کنید باید از خوردن این داروها بدون تجویز پزشک خودداری کنید:



- ✚ آسپیرین ( به استثنا اینکه پزشک خود تجویز کرده باشد) و محصولاتش که حاوی آسپیرین هستند.
- ✚ داروهای ضدالتهاب غیر استروئیدی (مثل ایبوپروفن، ناپروکسن)
- ✚ سایمتیدین برای سوزش معده

مدت مصرف	میزان INR مطلوب	نوع جراحی
مادام العمر	۲-۳	تعویض دریچه آئورت (فلزی)
مادام العمر	۲/۵-۳/۵	تعویض دریچه آئورت فلزی همراه با سابقه بیماریهای دیگر که نیاز به وارفارین دارند.
مادام العمر	۲/۵-۳/۵	تعویض دریچه میترال فلزی
مادام العمر	۲/۵-۳/۵	تعویض دو دریچه فلزی
۳-۶	۲-۳	تعویض دریچه غیرفلزی
۳-۶	۲-۲/۵	اندآترکتومی
مادام العمر	۲-۳	فیبریلاسیون دهلیزی
۳-۶	۲-۲/۵	ترمیم دریچه قلبی

## جدول تداخلات دارویی با اثر وارفارین

افزایش دهنده اثر وارفارین	کاهش دهنده اثر وارفارین	نام داور لثروارفارین
*		داروی ضد قارچ فلوکانازول، کتوکونازول
	*	داروی ضد تیروئید متیمازول و پروپیل تیواوراسیل
*		هورمون تیروئیدی لووتیروکسین
*		آنتی‌بیوتیک‌هایی چون اریترومایسین، آزیترومایسین و کلاریترومایسین
*		مترونیدازول
*		داروهای گوارشی سایمتیدین و امپرازول
*		داروهای هورمونی آندروژن مانند متیل تستوسترون
	*	داروهای ضدبارداری خوراکی
*		مکمل امگا ۳
*		داروهای لاغری ارلیستات
*		ویتامین A و E
	*	ویتامین C
*		الوپورینول
*		سفالزولین و سفتریاکسون
*		لووستاتین و سیمواستاتین و فلوواستاتین و آتروواستاتین
*		دیکلوفناک، پیروکسیکام، ناپروکسن و بروفن
	*	گروه باربیتوراتها مانند فنوباریتال و آموباریتال و....
*		کارابامازوپین
*		امیودارون
*		سیپروفلوکساسین
	*	ریفامپین
	*	کلستیرامین
*		کلوفیرات و جم فیبروزیل
*		گروه پنی‌سیلین‌ها مانند آمپی‌سیلین و پنی‌سیلین
*		گروه سالیسیلاتها مانند آسپیرین
*		گان‌سیکلوویر
*		سفالکسین

مکمل‌های ویتامین E

داروها و محصولات گیاهی به خصوص سیر و زنجبیل

مکمل‌های ویتامینی که حاوی ویتامین K هستند.

آنتی‌بیوتیکها

داروهای ضد تشنج

امیودارون

داروهای کاهش دهنده کلسترول خون

امیودارون

**چه تغییراتی در وضعیت سلامت من می‌تواند بر درمان من با**

**وارفارین تاثیر گذار باشد؟**

در صورت بروز علائم زیر به شرط آنکه حداقل ۲ روز ادامه داشت به

پزشکتان مراجعه کنید:

اسهال ، تهوع ، تب ، تغییر در اشتها ، بدتر شدن علائم نارسایی

قلب ، عفونت





## حاملگی:

بدلیل اینکه وارفارین می‌تواند از جفت عبور نماید مصرف آن به ویژه در سه ماهه اول بارداری می‌تواند روی رشد و نمو جنین تاثیرگذار باشد البته این تاثیر بستگی به مقدار وارفارین دارد و اگر مقدار وارفارین در حد پایینی باشد ( یک قرص کمتر) اثرات آن بسیار نادرند. به هر حال لازم است خانمهایی که از این دارو استفاده می‌کنند قبل از بارداری با پزشک خود مشورت نمایند و یا چنانچه احتمال بارداری وجود دارد باید یک تست حاملگی انجام داده و پزشک خود را در جریان قرار دهند، به هر حال با تجویز داروی ضدانعقاد تزریقی و یا ادامه داروی وارفارین در طی حاملگی و با مشورت پزشک می‌توان یک حاملگی بی‌خطر برای مادر و جنین را انتظار داشت. ضمناً شیردهی در حین مصرف وارفارین هیچ منعی ندارد.

## قاعدگی:

خانمهایی که وارفارین مصرف می‌کنند ممکن است قاعدگی سنگین و خونریزی شدیدتری داشته باشند اما چنانچه شرایط آزاردهنده باشد با پزشک خود مشورت نمایید.

## علائم حساسیت به وارفارین :

- دانه های پوستی قرمز رنگ
- خارش
- تورم به خصوص در زبان ، گلو ، صورت
- سختی تنفس
- سرگیجه شدید



## آیا من باید رژیم غذایی خاصی داشته باشم؟

- ❖ نوع رژیم غذایی شما بر میزان اثر وارفارین در بدنتان تاثیر می‌گذارد.
- ❖ بدون اطلاع به پزشکتان نباید تصمیم به تغییر عمده در نوع رژیم غذایی یا برنامه کاهش وزن داشته باشید.
- ❖ از مصرف وارفارین همزمان با میوه و یا سبزیجات زیر پرهیز کنید. این مواد تجمع پلاکتی را کم کرده و احتمال خونریزی را افزایش می‌دهد. مانند آب گریپ‌فورت ، پیاز ، سیر ، فلفل قرمز ، زنجبیل و زرد چوبه ، کاهو ، کلم ،

## مراقبت های لازم جهت اجتناب از خونریزی :

- زمان بکارگیری کارد و چنگال و قیچی احتیاط کنید .
- از خلال دندان استفاده نکنید .
- از مسواک نرم استفاده کنید .
- از ماشین ریش تراش به جای تیغ ریش تراش استفاده کنید .
- اگر پاهایتان میخچه یا پینه دارد خودتان آن را دست کاری نکنید .

## شرایط نگهداری قرص وارفارین

- وارفارین را دور از دسترس کودکان نگهداری کنید .
- وارفارین را در دمای اتاق، دور از نور مستقیم، حرارت و رطوبت نگهداری کنید. در این شرایط وارفارین فاسد می شود .
- از نگهداری دارو در قفسه های بهداشتی و دارویی تعبیه در حمام پرهیز کنید.

## توجهات :

- سیگار کشیدن باعث کاهش اثر وارفارین می شود. پس باید استعمال سیگار متوقف یا حداقل تا حد زیادی تعداد سیگار مصرفی را طی درمان تعدیل کنید
- از مصرف الکل پرهیز کنید .

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

- ❖ آنچه در مورد مقدار ویتامین K مصرفی مهم می باشد این است که یکباره رژیم غذایی خود را از غذاهای کم سبزی به غذاهای پر سبزی تغییر ندهید .
- ❖ مواد غنی از ویتامین K شامل روغن سویا، دانه های سویا، روغن کانولا، آواکادو، بروکلی، کاسنی، کلم پیچ، مارچوبه می باشد .

## عوارض درمان به وارفارین چیست ؟

جدی ترین عارضه خونریزی می باشد که در صورت PT/INR خیلی بالا رخ می دهد .



## علائم خونریزی خفیف شامل :

- کبودی زودرس و خود به خودی بدن
- خونریزی های کوچک از بینی
- خونریزی از لثه بعد از مسواک کردن
- طولانی شدن یا شدید شدن خونریزی در دوران قاعدگی در زمان بروز این علائم نیاز به مراجعه اورژانسی به بیمارستان نیست فقط کافی است

## پیشگیری از سقوط و ضربه

- میزان روشنایی منزلتان در تمام طول شبانه روز کافی باشد تا موقع حرکت دید خوبی داشته باشید .
- وسایل ایمنی در حمام و دستشویی نصب کنید .
- از لیز بودن کف اتاق ها و سالن پیشگیری کنید .
- از ترمز گیر برای فرشها استفاده کنید .
- سطح لبه‌های تیز و برنده محل زندگی و کارتان را بپوشانید .
- هنگام کار در بیرون منزل از دستکش استفاده کنید .
- اگر به دلایلی زمان راه رفتن عدم تعادل دارید از وسایل کمک حرکتی مثل واکر یا عصا استفاده کنید .
- در زمان بارش برف، باران، یخ بودن زمین بیش از پیش جوانب احتیاط را رعایت کنید .

## پیشگیری از تصادفات و جراحات :

- از کمربند ایمنی استفاده کنید.
- هنگام موتورسواری از کلاه ایمنی استفاده کنید.
- از فعالیتها و ورزش هایی که تماس فیزیکی زیادی دارند پرهیز کنید.
- از ورزش یا فعالیت هایی که ممکن است در آنها آسیب ببینید پرهیزید .

سطح PT/INR خود را چک کنید و به پزشک خود اطلاع دهید تا از بالا نبودن آن مطمئن شوید .

## علائم خونریزی شدید شامل :

### در صورت بروز این علائم فوراً به اورژانس بیمارستان مراجعه

#### کنید

- خونی یا قرمز شدن ادرار
- قرمز یا سیاه یا قیری شدن مدفوع
- سرفه همراه با خلط خونی
- سردرد شدید
- استفراغ خونی
- خونریزی به دنبال استفاده از تیغ
- درد یا تورم جدید در بدن



## علائم هشدار که در صورت بروز باید به پزشک مراجعه کنید :

❖ تب یا لرز

❖ اسهال یا استفراغ که یک بار بیشتر در روز اتفاق بیافتد.

❖ تورم در پاها یا قوزک خارجی پاها

❖ طولانی شدن یا شدید شدن خونریزی در دوران قاعدگی

❖ فراموش کردن یک دوز وارفارین

❖ تغییر عمده در رژیم غذایی

❖ تغییرات اخیر و عمده در وضعیت سلامتی

❖ قبل از مراجعه به دندانپزشکی ،اعمال جراحی ، نمونه برداری ،

کلونوسکوپي، آندوسکوپي

❖ در زمان شروع یا توقف یا تغییر در یک دارو یا مکمل یا داروی

گیاهی



## راه کارهای پیشگیری از بروز خونریزی :



❖ یک برگه شناسایی پزشکی همراه داشته

باشید که نشان دهد وارفارین مصرف می کنید .

❖ پیش از مصرف داروهای دیگر ، حتی داروهای

مجاز بدون نسخه، ویتامین ها و داروهای گیاهی با پزشکتان مشورت کنید .

❖ در حین مصرف این دارو به طور منظم باید آزمایش خون داده شود تا

سرعت لخته شدن خون اندازه گیری شود .

❖ پزشک بر اساس سرعت لخته شدن خون مقدار وارفارین را تعیین می کند

تا در حالی که از لخته شدن خون جلوگیری می شود، خطر خونریزی

خودبخودی وجود نداشته باشد .

❖ بطور منظم به پزشکتان مراجعه کنید .

❖ مصرف دارو را خودسرانه کاهش یا افزایش ندهید .

❖ در صورت مراجعه به پزشک دیگر، ایشان را از مصرف داروی وارفارین

مطلع نمایید .



مجتمع بیمارستانی شهید بهشتی کاشان

## دفترچه راهنما جهت بیماران تحت درمان با وارفارین



تهیه و تنظیم : افسانه کجائی  
کارشناس واحد آموزش و مشاوره بیماران  
پائیز ۹۱

شماره تلفن های ضروری

مجتمع بیمارستان شهید بهشتی کاشان:

۰۳۶۱۵۵۵۰۰۲۶ - ۳۱

بخش بستری آنژیوگرافی : ۵۷۴-۵۸۲

درمانگاه قلب (شنبه صبح، یکشنبه و سه شنبه بعدازظهر) :

داخلی ۳۳۲

