

**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 ۵ میلی گرمی وجود دارد. توجه کنید که این دارو با توجه به نظر پزشک و حتماً طبق مقداری که تعیین می شود 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 را 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 مفید اند 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 مؤثرتر باشد.

**سبزیجات سرشار از ویتامین K:**

کلم، کلم بروکلی، اسفناج، کاسنی، شلغم، خردل،

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

**لطفاً به نکات زیر توجه فرمایید:**

۱- 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 پل بزاق خونی-غش-درد یا تورم شکم-سردرد شدید و مداوم-خارش پوست-وجود لکه های خون مردگی روی هر قسمت 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 نزدیکترین اورژانس موقعیت خود مراجعه نمایید. این خود علامتی از یک مشکل جدی است.
- اگر دچار هرگونه ضربه شده اید(مثلاً تصادف یا زمین خوردن) به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه نمایید.

۲- قبل از شروع درمان و نیز در طی درمان باید بر اساس نظر پزشک هر ۴-۱ هفته تحت 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.

۳- PT ممکن است با مصرف رژیم پرچرب، چای سبز، افزایش مصرف غذاهای حاوی ویتامین K مثل کاسنی، خردل، کلم بروکلی، کلم پیچ، شلغم تازه، کاهو، اسفناج، ماهی و جگر کاهش پیدا 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 نمایید.

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

۵- بهتر است جواب آزمایش PT و تاریخ انجام آزمایش را در دفترچه ای یادداشت کرده و در هر بار مراجعه به پزشک، همراه داشته باشید.

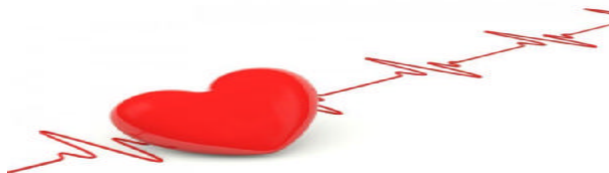
**آموزش به بیمار و خانواده:**

۱- سعی کنید داروی خود را همیشه از یک کارخانه داروسازی تهیه کنید.

۲- قرص های وارفارین دور از نور و رطوبت نگهداری شود.



## راهنمای مصرف وارفارین



واحد آموزش سلامت

حتماً در هر جایی که از خدمات پزشکی یا دندان پزشکی استفاده می‌نمایید، مصرف وارفارین خود را اطلاع دهید.

حتماً از 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 هرگونه سابقه ای از علایم خونریزی یا سایر علایم حتماً پزشک خود را مطلع سازید.

وارفارین را حتماً هر روز و در ساعتی مشخص (بهتر است عصرها باشد) و با شکم خالی مصرف نمایید. در صورتیکه یک نوبت مصرف داروی وارفارین را فراموش نمودید هرگز در نوبت بعدی دو برابر مصرف ننمایید.

بدون هماهنگی با پزشک خود، هرگز مقدار وارفارین را تغییر ندهید.

هرگز الکل مصرف ننمایید.

### 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.

آدرس: بابل ابتدای امیرکلا بلوار امام رضا بیمارستان خصوصی مهرگان  
تلفن: ۴ - ۱۱۳۲۳۹۵۵۹۱

ایمیل: info@mehregan-hospital.com

۳- اگر پس از مصرف وارفارین، مبتلا به لکه های پوستی شدید، پزشک خود را از آن باخبر سازید.

۴- در دوران بارداری وارفارین باید با صلاحدید پزشک مصرف شود.

۵- مصرف سیگار با عملکرد صحیح دارو تداخل دارد.

۶- در صورت تزریق واکسن آنفلوانزا اثر وارفارین را کم می کند و تا یک ماه پس از تزریق واکسن خطر خونریزی وجود دارد.

۷- بدون تجویز پزشک از آنتی اسیدها، آنتی هیستامین ها و آسپرین استفاده نکنید.

۸- حتماً وارفارین را به مقداری که پزشک برای شما تجویز نموده است، مصرف نمایید.

۹- حتماً هر چند گاه یک بار 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 مکملهای گیاهی یا تغذیه ای که مصرف می‌نمایید، مطلع سازید.