

## وارفارین (کومادین) چیست؟

وارفارین یک داروی ضد انعقاد است که کار آن پیشگیری از لخته شدن خون می باشد. وارفارین از طریق مهار فعالیت ویتامین کا (k) ، فاکتورهای انعقادی را که برای فعالیت خود نیاز به ویتامین K دارند ، مهار می کند.

## دلایل پزشکی که منجر به مصرف وارفارین می شود:

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

## نحوه ارزیابی عملکرد وارفارین در بدن :

اندازه گیری وارفارین از طریق آزمایش های خونی PT و INR انجام می شود.

## PT یا زمان پروترومبین :

در واقع با آزمایش PT ، طول مدت زمان تشکیل لخته را محاسبه می کنند.

## INR :

PT استاندارد را INR می نامند . محدوده مناسب INR برای هر بیمار را پزشک وی تعیین می کند و پزشک سعی می کند با تجویز مقدار خاصی از وارفارین محدوده INR هر بیمار را در وضعیت مناسب حفظ کند.

## عوارض مصرف وارفارین :

شایع ترین عارضه مصرف وارفارین ، خونریزی از نقاط مختلف بدن است مثل :

- ❖ خونریزی جزئی لته در هنگام مسواک زدن
- ❖ خون دماغ شدن گاه به گاه
- ❖ کبود شدگی در اثر ضربه آرام
- ❖ خونریزی ناشی از بریدگی با چاقو و یا اشیای تیز
- ❖ افزایش حجم و مدت خونریزی ماهانه در خانمها

در صورت بروز خونریزی و یا سرگیجه و ضعف و یا مشاهده کبودی بدون دلیل و بدون هیچ ضربه ای و یا قطع نشدن خونریزی و یا بروز هرگونه عارضه جدید باید به پزشک اطلاع داده شود.

## در هنگام مصرف وارفارین رعایت چه نکاتی لازم است؟

بیماری که وارفارین مصرف می کند باید بداند که احتمال خونریزی در او بیشتر از یک فرد معمولی است. پس باید مراقب فعالیت های روزانه خود باشد و با دقت بیشتری آنها را انجام دهد به عنوان مثال:

❖ بجای استفاده از تیغ برای اصلاح، از ریش تراش برقی استفاده کند.

❖ از مسواک نرم استفاده کند.

❖ از خلال دندان استفاده نکند.

❖ در منزل از جوراب و کفش راحتی استفاده کند.

❖ در هنگام گرفتن ناخن مراقب باشد.

❖ از دستکاری جوش، زگیل و خال خودداری کند.

❖ در هنگام کار با ابزار تیز و برنده دقت بیشتری داشته باشد و از دستکش محافظ استفاده کند.

❖ از انجام ورزشهایی که ممکن است خطر صدمه و خونریزی داشته باشند (مثل دوچرخه سواری ، وزنه برداری و ... ) خودداری کند.

❖ از تزریقات عضلانی خودداری کند.

## بایدها و نبایدهای مصرف وارفارین :

❖ ترجیحا همیشه داروی یک شرکت دارویی ( یک مارک یا برند ) را استفاده کنید.

❖ دارو را همیشه در ساعت معینی از روز مصرف کنید .

❖ دارو را با معده خالی و یک لیوان آب مصرف کنید تا جذب بهتری داشته باشد.

❖ هرگز مصرف دارو را فراموش نکنید و اگر یک نوبت را فراموش کردید به محض متوجه شدن در همان روز آن را مصرف کنید ولی اگر روز بعد متوجه شدید هرگز میزان داروی نوبت بعدی را ۲ برابر نکنید .

❖ قرص را دور از نور، گرما و رطوبت و دور از دسترس اطفال نگهداری کنید.



مرکز آموزشی و درمانی امیرالمؤمنین علی (ع)

مراغه

موضوع:

## راهنمای مصرف قرص وارفارین



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش

بهار ۱۴۰۱

عادات غذایی و فعالیتی خود را حفظ نمایید. چون تغییرات ناگهانی می‌تواند بر INR اثر بگذارد، مصرف غذاهای حاوی ویتامین K (کا) مانند سبزیجات برگ سبز (کاهو، اسفناج و کلم) را قطع نکنید!! بلکه همان مقداری را که همیشه مصرف می‌کردید، مصرف کنید. افزایش و یا کاهش اینگونه غذاها بر مقدار INR تأثیر می‌گذارد.

### گروه های غذایی حاوی ویتامین K:

- ✓ سبزیجات: کلم، کلم بروکلی، اسفناج، کاسنی، شلغم، خردل، کاهو، کلم پیچ، گل کلم، شلغم، پوست خیار و...
- ✓ میوه ها: میوه های سبز رنگ مثل کیوی، گوجه سبز و...
- ✓ روغن ها و چربیها
- ✓ برخی از عصاره های گیاهی مانند چای سبز و زنجبیل

منابع:

- (2016) Drugs.com
- American heart association
- نشریه اختصاصی حوزه طب پیشگیری و ارتقای سلامت

- ❖ هرگز بدون هماهنگی با پزشک معالج مقدار وارفارین مصرفی را تغییر ندهید.
- ❖ قبل از انجام سایر خدمات پزشکی (مانند دندانپزشکی، جراحی و...)، مصرف وارفارین را حتماً به پزشک اطلاع دهید.
- ❖ بهتر است یک کارت هشداردهنده پزشکی مبنی بر استفاده از وارفارین همراه داشته باشید.
- ❖ سابقه هر گونه خونریزی (معدده، مقعد و...) را حتماً به پزشک معالج اطلاع دهید.
- ❖ پزشک خود را از تمام داروهایی که مصرف می‌کنید، مطلع نمایید. همچنین پیش از شروع، تغییر و یا قطع هر گونه دارو، مکمل و یا محصولات گیاهی با پزشک خود مشورت نمایید.

### تداخلات وارفارین:

وارفارین تقریباً با اکثر داروها تداخل دارد بنابراین نکته مهم این است که شروع کردن یا قطع مصرف هر گونه دارو بایستی با اجازه پزشک معالج باشد. مهمترین داروهایی که با وارفارین تداخل دارند عبارتند از:

داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی مانند بروفن و دیکلوفناک، داروهای ضد تشنج، آنتی بیوتیک ها، داروهای گوارشی مثل سایمتیدین و آنتی اسید، آمیودارون، مولتی ویتامین های حاوی ویتامین E و K، داروهای گیاهی خصوصاً آنهایی که حاوی ید و زنجبیل هستند.