

## دانشگاه علوم پزشکی اردبیل



### وارفارين



کمیته آموزش و پژوهش بیمارستان امام خمینی (ره) اردبیل

مورد تایید: مدیر گروه محترم داخلی

کد سند: EM-EP-09

تاریخ تدوین: تابستان 1399

تاریخ بازنگری: پاییز 1402

تاریخ ابلاغ: پاییز 1402

صورت مشاهده ترکیب اولسترا بر روی برچسب مواد غذایی از مصرف آن خودداری کنید.

5- چای سبز باعث خنثی شدن اثر وارفارین می گردد بنابراین افرادی که چای سبز و وارفارین مصرف می نمایند می بایست خون خود را مرتب چک کنند تا اثر دارو کم نشده باشد.

6- برگهای گیاه گزنه دارای ویتامین K می باشند و اثر وارفارین را کاهش می دهند از مصرف آن خودداری شود.

7- مصرف فراورده های لوبیایی سویا و شیر سویا باعث کاهش اثر ضد لخته ای وارفارین و افزایش احتمال بروز لخته می گردد از مصرف فراورده های حاوی سویا خودداری نمایید.

8- زردچوبه و پیاز هم دارای اثرات ضد لخته ای می باشند و مصرف زیاد آنها باعث افزایش احتمال خونریزی می گردد. مصرف 1 عدد پیاز کوچک در روز منعی ندارد.

### تداخلات وارفارین با داروهای مصرفی

افرادی که تحت درمان با وارفارین هستند در صورت نیاز به مصرف دارو حتما با پزشک خود مشورت نمایند. به عنوان مثال داروهای ضد بارداری، ویتامین C، گروه باربیتورات ها و ریفامپین اثر وارفارین را کاهش می دهند. رفرنس: کتاب قلب و عروق برانوالد



در صورت نیاز به سایر مطالب آموزشی اسکن نمایید

## تداخلات وارفارین با رژیم غذایی

رژیم غذایی شما باید شامل کلیه مواد غذایی مورد نیاز بدن باشد. اگر نیاز به کاهش وزن دارید باید تحت نظر متخصص تغذیه این کار را انجام دهید. اما در نظر داشته باشید که هر گونه تغییر مهم و شدید در رژیم غذایی می تواند در نحوه پاسخ بدن شما به وارفارین موثر باشد. غذاهایی که سرشار از ویتامین K می باشند می توانند روی INR تاثیر بگذارند و باعث کم شدن INR شوند. ویتامین K ویتامینی است که به ایجاد لخته در خون و در جلوگیری از خونریزی کمک می کند بنابراین دارای نقش متضادی با وارفارین می باشد. در بیمارانی که وارفارین مصرف می کنند دریافت زیاد ویتامین K باعث کاهش اثر دارو می گردد. بنابراین می بایست این بیماران در مورد مصرف این منابع غذایی کاملا هوشیار باشند. به همین دلیل بسیار مهم است که میزان این ویتامین در رژیم ثابت باقی بماند تا کنترل میزان دارو مشکل نباشد. یعنی باید از تغییر ناگهانی در میزان دریافت منابع غذایی حاوی این ویتامین جلوگیری نمود.

1- هنگام مصرف گریپ فروت و انبه، اثر وارفارین زیاد شده و احتمال خونریزی نیز افزایش می یابد بنابراین در مصرف آنها احتیاط کنید.

2- جگر، روغنهای آفتابگردان، سویا و پنبه دانه از منابع غنی از ویتامین K می باشند و باعث کاهش اثر وارفارین می گردد. ضمن پیروی از یک رژیم غذایی کم چرب از افزودن روغنهای مخصوص سالاد یا پخت و پز با غذا خودداری نمایید.

3- الکل باعث کاهش اثر وارفارین می گردد.

4- اولسترا یک نوع جایگزین چربی است که در تولید بعضی از مواد غذایی از آن استفاده می شود. این گونه غذاها معمولا با ویتامین k غنی سازی شده اند در

قرص وارفارین يك داروي ضد انعقاد است که مدت زمان انعقاد خون را طولاني مي کند و باعث مي شود تشکیل لخته به طول بینجامد و لذا مانع تشکیل لخته در قلب و عروق مي گردد.

مصرف اين دارو بايد به صورت يك بار در روز انجام شود و بهتر است همیشه سر ساعت معيني (معمولا عصرها) با معده خالي و با يك ليوان کامل آب مصرف شود.

قطع مصرف دارو به طور خودسرانه در حالیکه اين دارو براي بدن مورد نیاز است مي تواند عوارض جبران ناپذيري به جاي گذارد.

لخته شدن خون روي دريچه مصنوعي و ايجاد اختلال در عملکرد دريچه حتي تا مرز بسته شدن کامل دريچه مصنوعي و نیاز به عمل مجدد جراحي قلب، ايجاد لخته در حفرات قلب و احتمال پرتاب آن به سمت اعضاي ديگر به ویژه مغز و بروز سکنه مغزي و حتي در مواردی منجر به مرگ گردد.

مصرف اين دارو بايد بصورت منظم و همراه با آزمایش مکرر و منظم خون باشد. آزمایش مربوط به مصرف اين دارو PT (زمان پروترومبين) و به صورت استاندارد شده INR (International normalised ratio) نام دارد.

تست INR يك آزمایش استاندارد است و نشان مي دهد که زمان انعقاد خون شما چقدر طول مي کشد. بصورت طبيعي در افرادی که داروي وارفارین مصرف نمي کنند INR تقريبا مساوي (1) مي باشد.

### نکات قابل توجه حين مصرف وارفارین

- 1- مقدار مصرف دارو بستگی به نظر پزشك شما دارد. پس مقدار آن را خودسرانه کاهش و افزایش ندهید.
- 2- از آنجایی که مصرف مقدار دارو در اشخاص مختلف، متفاوت است هیچ گاه مقدار مصرفي خود را به ديگري توصیه نکنید.

درجدول زیر میزان INR مطلوب در برخي بیماریها نشان داده شده است.

مدت مصرف	میزان INR مطلوب	نوع جراحي
مادام العمر	2.5-3.5	تعویض دريچه آنورت فلزي
مادام العمر	2/5-3/5	تعویض دريچه آنورت فلزي همراه با سابقه بیماریهاي ديگر که نیاز به وارفارین دارند
مادام العمر	2/5-3/5	تعویض دريچه میترال فلزي
مادام العمر	2/5-3/5	تعویض دو دريچه فلزي
3-6 ماه	2-3	تعویض دريچه غير فلزي
3-6 ماه	2-2/5	اندارتريکتومي عروق
مادام العمر	2-3	فیبریلاسیون دهلیزي
3-6 ماه	2-2/5	ترمیم دريچه قلبي

3- دارو را دور از دسترس اطفال نگه دارید

4- دارو را در ظرف شیشه اي و به دور از نور، رطوبت و گرما نگه دارید.

5- قرص وارفارین را با معده خالي مصرف کنید تا بهتر جذب شود.

6- در صورتیکه احتمال فراموش کردن مصرف دارو را مي دهید حتما به يك نفر از اعضا خانواده بسپارید تا به شما یادآوری کند.

7- در صورتیکه مصرف دارو را در يك روز فراموش کردید به محض متوجه شدن در همان روز دارو را مصرف کنید. اما اگر روز بعد متوجه شدید، مقدار آن را دو برابر نکنید. حتما فردي آن روز PT- INR را چك کنید و به پزشك خود اطلاع دهید.

8- در صورت مصرف هر گونه دارو همزمان با وارفارین حتي قرص هاي ويتامين حتما با پزشك خود

مشورت کنید (مصرف همزمان وارفارین با ويتامين K مجاز نیست)

9- هنگام کار با وسایلي که ممکن است موجب جراحت، زخم و خونريزي شوند، احتیاط لازم را به عمل آورید و به خاطر داشته باشید که در صورت بریدگی خون شما ديرتر از زمان عادي بند مي آید.

10- کارت شناسایی خود را به همراه داشته باشید (کارتی که نوع بیماری- نوع عمل جراحي و نوع دريچه در آن ذکر شده باشد).

در صورت بروز تب- ابتلا به بیماری خاص- تغییر در رژیم غذایی مانند دیابت و به طور كلي بروز هر اتفاق جدیدی به پزشك خود یا هر پزشك قابل دسترس ديگري اطلاع دهید.

11- به صورت دوره اي هر شش ماه یکبار آزمایش ادرار و مدفوع بدهید.

**عوارض مهم:** مهمترین عارضه مصرف وارفارین

خونريزي است. اگر از موارد زیر براي شما پديد آمد بايد به پزشك مراجعه نموده و سریعا INR شما چك شود.

خونريزي بيبي که بیشتر از 10 دقیقه طول بکشد.

استفراغ خوني، خلط خوني، وجود خون در ادرار و مدفوع، مدفوع سیاه رنگ، کبودی شدید و خودبخودي پوست

سردرد هاي غير معمول، در خانم ها افزایش شدید

خونريزي در زمان قاعدگی یا هر گونه خونريزي از واژن

**در موارد زیر بیمار بايد سریعا به اورژانس مراجعه نماید:**

1. ايجاد سانه یا تصادف شدید

2. ضربه شدید به سر

3. در مواردی که بیمار قادر به کنترل خونريزي نباشد