

وارفارين (کومادين)

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 5 میلی گرمی صورتی رنگ موجود می باشد.

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

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



1

نحوه مصرف وارفارين

- بهترین زمان مصرف آن حوالی عصر (5 تا 8 بعد از ظهر) می باشد.
- دارو را با معده خالی و یک لیوان آب مصرف کنید تا جذب بهتری داشته باشد.
- هرگز مصرف قرص خود را فراموش نکنید اگر از زمان مصرف دارو بیش از 8 ساعت نگذشته باشد بلافاصله دارو را مصرف کنید در غیر این صورت مقدار داروی بعد را دو برابر نکنید.

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

- ترجیحاً دارو را از یک برند (مارک) انتخاب کنید.
- سعی کنید از جعبه داروی روزانه استفاده کنید تا داروی خود را بطور مرتب مصرف کنید.
- دارو را در دمای اتاق نگه دارید و از نور و رطوبت و حرارت دور نگه دارید.
- بهتر است بین خوردن قرص وارفارين و مصرف میوه (میوه های سبز رنگ) و سبزیجات چند ساعت فاصله بیندازید (مثلاً 8-6 ساعت).
- سعی کنید برای آزمایش PT و INR به آزمایشگاه معتبر مراجعه نموده، و از تغییر بی مورد محل آزمایش خودداری کنید.
- هرگز بدون هماهنگی با پزشک معالج مقدار وارفارين مصرفی را تغییر ندهید.

2

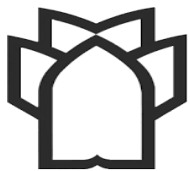
- در صورت تصمیم برای انجام سایر خدمات پزشکی مانند (دندانپزشکی یا جراحی و...) مصرف وارفارين را حتماً به پزشک اطلاع دهید.
- بهتر است یک کارت هشداردهنده پزشکی مبنی بر استفاده از وارفارين همراه داشته باشید.
- تمديد نسخه تهیه قرص وارفارين با نظر پزشک معالج باشد.
- سابقه خونریزی معده، مقعد، ... را حتماً به پزشک معالج اطلاع دهید.

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:

- ❖ خونریزی بینی که بیش از 10 دقیقه طول بکشد.
- ❖ استفراغ، خلط خونی
- ❖ وجود خون در ادرار و مدفوع
- ❖ مدفوع سیاه رنگ
- ❖ کبودی شدید یا بزرگ و خود به خودی پوست
- ❖ سردردهای غیر معمول
- ❖ در خانم ها افزایش شدید خونریزی دوران قاعدگی.

3



دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه

آموزش به بیمارانی که وارفارين دریافت می کنند



بیمارستان شهدا سرپل ذهاب

"کلینیک سلامت، آموزش، سلامت"

شماره سند: PED-PAM-20-00

تاریخ تدوین و ابلاغ: خرداد 1402

تاریخ بازنگری بعدی: خرداد 1403

تهیه کنندگان:

پیام محمدی (مسئول کلینیک پرستاری

آموزش سلامت)

بهار 1402

نکته:

- * ماست پروبیوتیک اثر قرص را کم می کند.
- * پوست خیار را نخورید (ویتامین K زیادی دارد)
- * نباید بیشتر از 1 حبه سیر و یک پیاز متوسط در روز مصرف کنید.
- * زردچوبه، سیر و پیاز اثر قرص را زیاد می کنند.

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

- * به جای اسفند 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 باشد - مانند - دوچرخه سواری، وزنه برداری و ... خودداری کنید
- از تزریقات عضلانی خودداری کنید.

منابع:

5

تغذیه و وارفارين

مقدار ویتامین K موجود در رژیم غذایی در عملکرد قرص وارفارين تأثیر می گذارد و باعث کاهش اثر وارفارين و تغییر مقادیر INR می شود. منابع غذایی که بیشترین میزان این ویتامین را دارند عموماً سبزیجات با برگهای سبز تیره هستند. سعی کنید در هفته از میزان ثابتی از غذاهای 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.

مواد غذایی سرشار از ویتامین k:

- سبزیجات:** کلم - کلم بروکلی - اسفناج - کاسنی - شلغم - خردل - کاهو - کلم پیچ - گل کلم.
- میوه ها:** گوجه سبز و کیوی، انار، انبه و گریپ فروت، پوست خیار.
- گروه گوشت:** جگر مرغ و گو سفند و گو ساله و همچنین دل و قلوه.
- روغن ها و چربی ها:** روغن های کانولا، سویا، مارگارین و مایونزهای تولید شده از روغن سویا.
- عصاره های گیاهی:** چای سبز و زنجبیل

4