



«دفتر آموزش همگانی و بیماران مرکز آموزشی درمانی الزهرا (س)»



## راهنمای نحوه صحیح مصرف قرص وارفارین

مؤلف : ژاله صادقیان «کارشناس ارشد پرستاری»

مشاور علمی : دکتر آبدار «متخصص قلب و عروق»

دکتر امیر هوشنگ زرگرزاده «متخصص فارماکوتراپی»

مرکز آموزشی درمانی الزهرا (س) دانشگاه علوم پزشکی اصفهان





نام بیمار :  
نام خانوادگی بیمار :  
سن :  
بیماری زمینه ای :  
تاریخ اولین بستری :  
تاریخ ونوع عارضه ایجاد شده :

عنوان ونام پدید آورنده :  
راهنمای نحوه صحیح مصرف قرص وارفارین  
ژاله صادقیان  
«کارشناس ارشد پرستاری ویژه»  
مشاور علمی : دکتر آبدار «متخصص قلب و عروق»  
دکتر امیر هوشنگ زرگزاده «متخصص فارماکوتراپی»

عنوان : راهنمای نحوه صحیح مصرف قرص وارفارین  
نام مولف : ژاله صادقیان

«کارشناس ارشد پرستاری ویژه»  
ویرایش و تدوین : محمود نصر اصفهانی  
«سوپروایزر آموزش سلامت»

طراحی جلد و صفحه آرای: «مریم اقتداری کارشناس پرستاری»

نوبت و سال چاپ: سوم آبان ۱۳۹۵  
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

تلفن: ۰۳۱ - ۳۶۲۰۲۰۰۸

حق چاپ و اقتباس منوط به کسب مجوز از دفتر آموزش همگانی و بیماران مرکز درمانی الزهرا(س) است

**پاسخ به سوالات**

شماره تلفن پاسخ گویی دفتر آموزش  
همگانی بیمارستان الزهرا(س) و تلفن پیام گیر  
۰۳۱۳۶۲۰۲۰۰۸





## وارفارین

هدف از این کتابچه، آموزش در خصوص مصرف داروی وارفارین میباشد. وارفارین شایع ترین داروی مورد مصرف به منظور جلوگیری از تشکیل لخته بر روی دریچه های مصنوعی، داخل حفره های قلب و داخل عروق می باشد. این دارو از لخته شدن خون در رگ جلوگیری می کند.

مصرف قرص وارفارین لازم است زیر نظر پزشک یا پرستار مجرب باشد.

## موارد مصرف

- ★ نا مرتبی ضربان قلب
- ★ تعویض دریچه قلبی و جایگزینی آن با دریچه مصنوعی
- ★ نارسایی شدید قلبی
- ★ زمانی که درپاها یا ریه های شما لخته به وجود آمده یا احتمال پیدا شدن لخته وجود دارد

## قرص وارفارین

قرص وارفارین به شکل دایره صورتی یا زرد ۵ میلی گرمی، خاکستری ۳ میلی گرمی یا قهوه ای یک میلی گرمی است که زمان لخته شدن خون در رگها را طولانی می کند. لذا مانع از تشکیل لخته در قلب و رگ ها میشود.

مصرف این دارو باید به صورت منظم و همراه با آزمایش مکرر و منظم خون باشد. آزمایش مربوط به مصرف این دارو PT (پی، تی)

( زمان پروترومبین ) و به صورت استاندارد شده INR (آی، ان، آر) نام دارد، تست INR (آی، ان، آر) یک آزمایش استاندارد است و نشان می دهد که زمان انعقاد خون شما چقدر طول می کشد. در افراد طبیعی مقدار آن یک است ( که وارفارین مصرف نمی کنند ).

\* مهم است که بدانید مقدار وارفارین مورد نیاز در هر فرد با فرد دیگر متفاوت است .

\* پزشک معالج شما می تواند برنامه آزمایش ها به صورت ماهانه یا فواصل کمتر تنظیم کند .



مصرف این دارو باید به صورت یکبار در روز انجام شود و بهتر است همیشه سر ساعت معینی ( معمولاً عصرها ) بامعده خالی و با یک لیوان کامل آب مصرف شود .

\* حتماً پزشک معالج خود را در جریان داروهای مصرفی دیگر یا



\* در جدول زیر تعدادی از موارد استفاده از وارفارین و میزان INR و مدت مصرف دارو نشان داده شده است .

مدت مصرف	میزان (ای ان ار) مطلوب	نوع کاربرد وارفارین
مادام العمر	۲-۳	تعویض درجه آئورت (فلزی)
مادام العمر	۲/۵ - ۳/۵	تعویض درجه میترال فلزی
۳-۶ ماه	۲-۳	تعویض درجه غیر فلزی
۳-۶ ماه	۲ - ۲/۵	خارج کردن لخته از عروق
مادام العمر	۳-۲	بی نظمی ضربان قلب (فیبریلاسیون دهلیزی)
۳-۶ ماه	۲ - ۲/۵	ترمیم درجه قلبی

مهمترین عارضه مصرف وارفارین خونریزی است و این خونریزی ممکن است هر یک از ارگانهای بدن از پوست و لثه گرفته تا احشا داخلی و چشم رادر بر گیرد پس باید هوشیار بود و در صورت بروز هر کدام از موارد زیر برای شما پدید آمد باید

قطع آن داروها قرار دهید).

\* شما ممکن است به میزان یک چهارم ، یک دوم و یا سه چهارم یا یک قرص کامل از داروی وارفارین نیاز داشته باشید .

اگر یک روز داروی خود را فراموش کردید و همان روز به یادتان آمد همان مقدار قبلی را مصرف کنید و از اضافه نمودن به مقدار دارو جدا خودداری نمایید ، اگر هم یک روز به طور کامل فراموش نمودید داروی خود را مصرف کنید روز بعد ، از ۲ برابر مصرف نمودن داروی خود خودداری کنید فقط مورد پیش آمده را در دفترچه خود یادداشت یا به پزشک خود اطلاع دهید .

\* مقدار مورد استفاده وارفارین و آخرین آزمایشات خون را حتما در

جدول انتهای دفترچه یادداشت و ثبت کنید

\* بهتر است همیشه اطلاعات ثبت شده خود را به ویژه از ۶ ماه گذشته را خود نگهداری نمایید ،

\* بهتر است این کتابچه را کامل کرده و همراه خود داشته باشید

زیر در شرایط فوری به کادر درمان اطلاعات لازم را قبل از شروع

درمان های دیگر می دهد .

\* در بعضی موارد مصرف قرص وارفارین تا آخر عمر و در برخی

موارد مصرف آن ۳ تا ۶ ماه کافی است که زیر نظر پزشکتان

تعیین میشود .

\* همیشه حداقل یک هفته قبل از اتمام دارو نسخه خود را

تجدید نمایند .



### مراجعه به دندانپزشکی

شما می توانید به صورت معمول به دندانپزشک مراجعه نمایید اما باید وی را از مصرف وارفارین مطلع ساخته و یک تست INR جدید انجام دهید و در صورتیکه مقدار INR شما مناسب اقدامات دندانپزشکی نباشد با پزشک خود مشورت کرده و اقدامات لازم را در این زمینه انجام دهید .

### تداخلات وارفارین با سایر داروها

داروی وارفارین با تعداد زیادی از داروهای تداخل اثر دارد اگر در حین مصرف وارفارین شروع به مصرف یا قطع داروی دیگری نمودید ضمن مشورت با پزشک خود بهتر است ظرف ۵ تا ۷ روز از شروع یا قطع داروی جدید یک تست INR انجام دهید .

❖ از مصرف داروهای خانواده بروفن ، دیکلوفناک ، مفنامیک اسید ، ناپروکسن ، ایندومتاسین و ژلوفن بهتر است اجتناب شود .

❖ مصرف استامینوفن با یا بدون کدئین برای کنترل درد و قرص سرماخوردگی به شرطی که افراطی در مصرف آن نباشد بلامانع است.

❖ از مصرف ، مشروبات الکلی بپرهیزید و در صورت ترک سیگار به پزشک اطلاع دهید ، زیرا ممکن است مقدار دارو نیاز به تغییر داشته باشد .

به پزشک مراجعه نموده و سریعاً INR شما چک شود

❖ خونریزی بینی که بیش از ۱۰ دقیقه طول بکشد.

❖ استفراغ خونی، مدفوع تیره و سیاه رنگ

❖ خلط خونی ، وجود خون در ادرار و مدفوع

❖ کبودی شدید و خودبه خودی پوست

❖ سردردهای غیر معمول و تاری دید، درد غیر معمول و شدید در شکم

❖ تورم ، درد و التهاب غیر طبیعی در مفاصل

❖ خون ریزی از لثه هنگام مسواک زدن

❖ در خانم ها افزایش شدید خونریزی در زمان قاعدگی یا هرگونه خونریزی از واژن

بیمارانی که نیاز به مصرف وارفارین دارند باید در هنگام کار با اشیاء برنده مانند سوزن ، چاقو تیغ دقت و احتیاط لازم را بعمل آورند و در صورت ایجاد جراحت یا بریدگی باید با یک گاز تمیز و خشک به مدت حداقل ۵ دقیقه ناحیه مربوطه را فشار دهند .

### در موارد زیر سریعاً به اورژانس مراجعه نمایید

۱- ایجاد سانحه یا تصادف شدید

۲- ضربه شدید به سر

۳- در مواردی که بیمار قادر به کنترل خونریزی نباشد

۴- خون دماغ شدن گاه به گاه و بی دلیل و بیش از ۱۰ دقیقه

۵- وجود کبودی بی دلیل و یا لکه های خون مردگی و دانه های قرمز رنگ (به اندازه ته سنجاق) روی قسمت هایی از بدن



در جدول زیر تداخل اثر وارفارین با برخی داروها نشان داده شده است .

نام دارو	کاهش دهنده اثر و احتمال تشکیل لخته	افزایش دهنده اثر و احتمال خونریزی
داروی لاغری ارلسیتات		
ویتامین های E , A		
ویتامین C		
آلبوورینول		
سفازولین		
لوستاتین ، واستامین ، آتوروستاتین		
گروه باربیتوراتها مانند فنوباریتال		
آمیودارون		
سیروفلوکساسین		
ریفامپین		
کلوفیرات و جم فیروزیل		
گروه پنی سیلین		
گروه سالیسیلاتها مثل آسپرین		
گان سیکلورید		
سفالکسین		

نام دارو	کاهش دهنده اثر و احتمال تشکیل لخته	افزایش دهنده اثر و احتمال خونریزی
دیکلوفناک، پیروکسیکام ، ناپروکسن و بروفن		
داروهای ضد قارچ ( فلوکونازول ، کتوکونازول)		
داروهای تیروئیدی لووتیروکسین		
داروهای ضد تیروئیدنیمازول و بروپیل تیواوراسیل		
آنتی بیوتیکهایی مانند اریترومايسين ، آزیترومایسین		
مترونیدازول		
داروهای گوارش سایمتیدین و امپرازول		
داروهای هورمونی آندروژن ( متیل تستوسترون)		
داروهای ضد بارداری خوراکی		
مکمل امگا ۳		



بنابراین میبایست این بیماران در مورد مصرف این منابع غذایی کاملاً 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.

بنابراین تأکید می‌گردد که رژیم غذایی خود را طوری تنظیم نمایید که میزان ویتامین K موجود در غذای شما هر روز میزان ثابتی داشته باشد زیرا دریافت مقدار کم یا زیاد ویتامین K اثر دارو را کم یا زیاد میکند برعکس مقدار کم این ویتامین در غذا باعث رقیق شدن خون میگردد و نیاز به وارفارین را کم می‌کند.

**مدد جوی گرامی نه زیاده روی در مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین K صحیح میباشد و نه عدم مصرف این مواد به نفع شما میباشد**

ویتامین k در بسیاری از سبزیجات برگ سبز خصوصاً اسفناج (بیشترین میزان)، کلم بروکلی، کلم پیچ، کاهو، لوبیا سبز یا جعفری خام (یک فنجان) موجود است.

مواد غذایی سرشار از ویتامین K شامل اسفناج پخته، خورش قورمه سبزی یا کرفس که به میزان نصف فنجان در هفته می‌توان مصرف کرد.

مواد غذایی حاوی مقدار متوسط ویتامین K شامل یک فنجان سبزیجات خام مانند سبزی خوردن و یک فنجان کاهو یا

افرادی که تحت درمان با وارفارین قرار دارند در صورت نیاز به مصرف داروهایی چون جینسینگ و جیکوبیلوبا باید حتماً با پزشک معالج خود مشورت نماید زیرا جینکو دارای فعالیت ضد لخته ای میباشد و باعث افزایش اثر دارو و احتمال خونریزی می‌گردد و جینسینگ باعث افزایش اثر ضد لخته ای وارفارین می‌گردد.

همچنین کوآنزیم Q10 از نظر ساختمانی شبیه به ویتامین K میباشد و ممکن است بر لخته شدن خون اثر بگذارد مصرف این دارو همراه با وارفارین میبایست تحت نظر پزشک باشد.

### 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 می‌تواند در نحوه پاسخ بدن شما به وارفارین موثر باشد. غذاهایی که سرشار از ویتامین K میباشند می‌توانند بر روی INR تأثیر بگذارند و باعث کم شدن INR شوند همچنین گیاه گل مغربی، جینکوبیلوبا، مین سینگ، در میزان اثر وارفارین تغییر ایجاد می‌کنند.

ویتامین K ویتامینی است که به ایجاد لخته و جلوگیری از خونریزی کمک می‌کند بنابراین دارای نقش متضادی با وارفارین میباشد در بیمارانی که وارفارین مصرف می‌کنند دریافت زیاد ویتامین K باعث کاهش اثر دارو می‌گردد.





قرمز، ماهی، اسفناج، کاهو، بروکلی، گل کلم و سایر سبزیجات دارای برگهای پهن سبز رنگ، کاسنی، خردل، شلغم و زرد ه تخم مرغ می باشد.

### زنجفیل

این داروی گیاهی از تشکیل لخته در خون جلوگیری مینماید لذا باید از مصرف آن خودداری شود .

### سیر

ثابت شده است که سیر از تشکیل لخته در خون جلوگیری می کند و باعث افزایش رقت خون میگردد . بیماران که وارفارین مصرف مینمایند نباید بیشتر از ۱ حبه سیر در روز مصرف کنند زیرا ممکن است باعث رقیق شدن بیش از حد خون و احتمال خونریزی گردد .

### خیار

پوست خیار حاوی ویتامین k است حداالامکان خیار را بدون پوست مصرف نمایید .

### سویا

مصرف فرآورده های لوبیای سویا و شیر سویا باعث کاهش اثر ضد لخته ای وارفارین و افزایش احتمال بروز لخته میگردد از مصرف فرآورده های حاوی سویا خودداری نمایید .

### پیاز

مصرف زیاد پیاز باعث افزایش احتمال خونریزی می گردد مصرف ۱ عدد پیاز کوچک در روز منعی ندارد .

مددجوی عزیز: محدودیت های ذکر شده تنها در مورد سبزیجات

نصف فنجان مارچوبه و کلم بروکلی پخته شده میباشد  
\* مصرف یک واحد منابع غذایی سرشار از ویتامین K در روز مانند نصف فنجان اسفناج پخته شده ویا یک فنجان انواع سبزی خام ویا ۳ واحد مواد غذایی دارای مقدار متوسط ویتامین K در روز مانعی ندارد .

\* اگر عادت به مصرف سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج و سبزی خوردن ندارید آنها را به یکباره به رژیم غذایی خود اضافه نکنید در صورتی که عادت به مصرف غذاهای غنی از ویتامین K دارید نباید رژیم خود را تغییر دهید و همانطور که قبلا هم گفته شده مهم است که مقدار و وزن غذاهای حاوی این ویتامین هر روز در رژیم غذایی شما ثابت باشد برای مثال مصرف ۲ فنجان کاهوی خرد شده برای ناهار یا نصف فنجان کلم بروکلی پخته شده برای شما مشکلی ایجاد نخواهد کرد .

\* اگر عادت به مصرف زیاد مواد غذایی غنی از ویتامین K ندارید ۱/۵ فنجان کاهو یا کلم خرد شده برای ناهار یا شام کفایت می کند .

\* مصرف خورشتهای مثل قورمه سبزی و کرفس که دارای سبزیجات پخته شده میباشد باید یعنی حدودا یک کاسه کوچک خورش منعی ندارد همچنین مصرف یک برش کوچک کوکو سبزی در حدود ۱۰۰ گرم اشکالی ندارد ولی توجه کنید که در صورت مصرف اینگونه غذاها دیگر سالاد یا سبزی خوردن و یا سبزیجات برگ سبز آب پز شده همراه با آن مصرف نگردد .

\* بطور کلی مهمترین منابع حاوی ویتامین K: جگر، گوشت





### فرآورده های پروبیوتیک

مصرف فرآورده های پروبیوتیکی مانند ماست پروبیوتیک باعث افزایش تولید ویتامین k در بدن میگردد بنابراین مصرف اینگونه فرآورده ها باعث افزایش نیاز به مصرف وارفارین میشود .

### حاملگی

بدلیل اینکه وارفارین می تواند از جفت عبور کند مصرف آن به ویژه

اگر به هردلیلی مانند یک مسافرت رژیم غذایی شماه مدت بیش از یک هفته تغییر داشته باشد باید یک تست INR انجام دهید .

در سه ماهه اول بارداری می تواند بر روی رشد و نمو جنین تاثیر گذار باشد البته این تاثیر بستگی به مقدار وارفارین داردو اگر مقدار وارفارین در حد پائین باشد ( یک قرص یا کمتر ) اثرات آن نادر است .خانم هائی که از این دارو استفاده می کنند لازم است قبل از بارداری با پزشک خود مشورت کنند با تجویز داروی ضد انعقاد تزریقی و یا ادامه داروی وارفارین درطی حاملگی و با مشورت پزشک می توان یک حاملگی بی خطر برای مادر و جنین راانتظار داشت ضمنا شیردهی در حین مصرف وارفارین هیچ منعی ندارد.

برگ سبز میباشد و مصرف میوه جات محدودیتی ندارد در این مورد تنها دو استثنا وجود دارد که شامل انبه و گریپ فروت میباشد .

### گریب فروت

در صورت مصرف مداوم آب گریب فروت اثروارفارین زیاد شده و احتمال خونریزی را زیاد میکند در مصرف گریب فروت و آب گریپ فروت احتیاط کنید .

### انبه

مصرف فرآورده های انبه و آب و عصاره انبه باعث افزایش اثر ضد لخته ای وارفارین و احتمال خونریزی میگردد از مصرف آن خودداری کنید

### جگر

جگر حیوانات منبع غنی از ویتامین k است میزان ویتامین k در ۱۰۰ گرم جگر معادل یک فنجان سبزیجات برگ سبز میباشد در صورت مصرف ۱۰۰ گرم جگر در روز از مصرف سایر منابع ویتامین k انواع سبزیجات خودداری شود .

### روغن

روغن های نباتی آفتابگردان ، سویا ، پنبه دانه ازمنابع غنی ویتامین k میباشدضمن پیروی از یک رژیم غذایی کم چرب از افزودن روغنهای بخصوص سالاد یا پخت و پز به غذا خودداری نمایید .

### الکل

مصرف نوشیدنی های الکلی باعث کاهش اثر وارفارین می گردد از نوشیدن آنها خودداری کنید .



### قاعدگی

خانم هائی که وارفارین مصرف می کنند ممکن است قاعدگی سنگین و خونریزی شدیدتری داشته باشند اما چنانچه شرایط آزاردهنده باشد باید با پزشک خود مشورت نمایند ، قطع مصرف دارو به طور خودسرانه عوارض جبران ناپذیری دارد هیچ قرص دیگری رابه جای این دارو مصرف نکنید .

### در هنگام استفاده از دارو موارد زیر را رعایت کنید

\* از خلال دندان استفاده نکنید و مسواک نرم را برای مسواک زدن استفاده کنید .



\* از انجام فعالیتهای شدید ورزش های سنگین بپرهیزید .  
\* جهت دفع مدفوع به خود فشار وارد نکنید و با استفاده از میوه ها ، سبزیجات تازه ، پیاده روی و شنا و مصرف میزان کافی مایعات از

بروز یبوست جلوگیری کنید .

\* جهت تخلیه بینی فشار زیادی وارد نکنید .

\* دارو را دور از دسترس کودکان و در بطری های در بسته دور از ،



نور و گرما ، افتاب و رطوبت و دردمای ۱۵ تا ۳۰ درجه نگهداری کنید .

\* از ماشین ریش تراشی به جای تیغ ریش تراشی استفاده





کنید

\* حد الامکان از کار کردن با وسایل نوک تیز و برنده خوداری کنید در هنگام کار کردن با این وسایل دقت بیشتری داشته باشید .



\* همیشه در منزل جوراب به پا داشته باشید واز پا برهنه راه رفتن خوداری کنید .

### توجه

- \* انجام آزمایش(پی، تی) PT و (آی، ان، آر) INR ناشتا نیاز ندارد.
- \* آزمایش(پی، تی) PT و (آی، ان، آر) INR را همیشه فقط به یک آزمایشگاه ارسال کنید .
- \* پس از سه روز از شروع دارو یک مرتبه (پی، تی) PT و (آی، ان، آر) INR چک شود .
- \* سه روز بعد هم یک مرتبه مجدد چک کنید
- \* تا یک ماه به صورت هفتگی چک کنید
- \* بعد از یک ماه هر ماه یک مرتبه (پی، تی) PT و (آی، ان، آر) INR را چک کنید .

۲۰

\* در صورتی که دارویی به داروهای شما اضافه شد آزمایش(پی، تی) PT و (آی، ان، آر) INR را انجام دهید تا اثر دارو مشخص شود .

\* هر دفعه که میزان وارفارین طبق نظر پزشک تغییر یافت کنترل (پی، تی) PT و (آی، ان، آر) INR دو مرتبه طبق مراحل بالا انجام شود .

\* در صورتی که (آی، ان، آر) INR بالای ۳ بود به پزشک یا اورژانس مراجعه کنید .

\* در صورت بروز خونریزی در ادرار ، مدفوع یا استفراغ خونی کبودی وسیع قسمتی از بدن آزمایش(پی، تی) PT و (آی، ان، آر) INR را چک کرده و به اورژانس مراجعه کنید .

\* در صورتی که پزشک معالج زمان های کنترل آزمایش(پی، تی) PT و (آی، ان، آر) INR را غیر از برنامه فوق پیشنهاد داد طبق دستور العمل پزشک معالج عمل کنید .

**بهترین ساعت برای مصرف قرص وارفارین یک وعده روز روز بین ساعت ۵ تا ۶ عصر می باشد .**

\* نتایج آزمایش (پی تی) PT و (آی، ان، آر) INR را هر دفعه در جدول زیر با میزان وارفارین مصرفی ثبت نمایید وکتاچه را به همراه خود به مطب پزشک معالج ببرید تا پزشک براساس نتایج میزان وارفارین شما را تنظیم نماید.

۲۱



تاریخ	PT پی تی	INR ای ان ار	مقدار وارفارین	تاریخ آزمایش بعدی	عارضه ایجاد شده

تاریخ	PT پی تی	INR ای ان ار	مقدار وارفارین	تاریخ آزمایش بعدی	عارضه ایجاد شده

## « راهنمای نحوه صحیح مصرف قرص وارفارین »



تاریخ	PT پی تی	INR ای ان ار	مقدار وارفارین	تاریخ آزمایش بعدی	عارضه ایجاد شده

