

## به نام، هستی، بخش

## آموزش مراقبت از خود زمان مصرف داروی وارفارین



**طبقه بندی دارویی :** وارفارین یا کمادین ، یک داروی ضد انعقاد است که کار آن پیشگیری از لخته شدن خون است. گاهی به این دارو (رقیق کننده خون) گفته می شود و فرآیند لخته شدن خون را کند می کند :به عبارتی دیگر وارفارین کمک می کند که خون شما راحت تر در بدن گردش کند و لخته نشود.

### توصیه های عمومی و دارویی در زمان مصرف وارفارین:

وارفارین برای بیماری کنونی تشخیص شما تجویز شده است، مصرف آن را به دیگران توصیه نکنید.  
مقدار داروی مصرفی شما طبق جواب آزمایشات و مطابق نظر پزشک مشخص شده است. پس لطفا مقدار آن را خود سرانه کم یا زیاد نکنید.

اندازه گیری وارفارین با انجام تست خونی **INR** و **PT** انجام میشود.

میزان **INR** باید ه آل در اغلب بیمارانی که وارفارین مصرف می کنند در محدوده ۲ تا ۳ اسبق بهتر است جهت درست بودن جواب آزمایشات خود باید همیه از یک آزمایشگاه واحد استفاده نمایند.  
دارو را ترجیحا سر ساعت مشخص (بین ۷ - ۵ عصر ) و همراه با مایع مورد علاقه خود میل کنید.  
در صورت فراموش کردن یک دوز دارویی اگر زود متوجه شدید دارو را بلافاصله استفاده کنید و اگر نزدیک زمان دوز بعدی بود دوز را دوبرابر استفاده نکنید.  
سیگار راترک کنید.

شناسنامه پمفلت آموزشی کد CCU-5-97	
عنوان	مراقبتهای در زمان مصرف وارفارین
تهیه کننده	سودابه ابراهیمی کارشناس پرستاری
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۳۹۷ تابستان
ناظر کیفی	متخصص قلب و عروق
دکتر احمد مسعودی	سوپروایزر آموزش به بیمار ایرما ریحانی

منابع:

کتاب راهنمای خودمراقبتی خانواده ۲ سایت وزارت بهداشت و درمان

کتاب بروئر و سودارت پرستاری ۲۰۱۸ فصل ۶

## پس از مشاهده علائم زیر می توانید با پزشک تماس حاصل کنید :

درد ناک شدن پوست وارغوانی شدن رنگ پوست ، تهوع، استفراغ خونی سردرد، سرگیجه، ضعف خونریزی از بینی، خونریزی از لثه پس از مسواک زدن دندان ها ،ادرار سیاه، قهوه ای یا قرمز رنگ مشاهده خون در مدفوع یا مدفوع سیاه یا قهوه ای رنگ

## برای کاهش خطرات خونریزی ناشی از مصرف وارفارین به نکات آموزشی زیر دقت فرمایید :

- از مسواک نرم استفاده کنید.
- از نخ دندان های نرم به جای خلال دندان استفاده کنید.
- موی صورت و بدن خود را با استفاده از ریش تراش های برقی به جای تیغ اصلاح کنید.
- زمان استفاده از وسایل نوک تیز مثل چاقو یا قیچی دقت فراوان داشته باشید.
- جهت دفع مدفوع به خود فشار وارد نکنید و با مصرف میوه جات، سبزیجات و آب کافی از بروز یبوست جلوگیری کنید.
- جهت تخلیه بینی فشار زیاد وارد نکنید.

## با آرزوی بهبودی بیمار دلبندتان

اگر نصف قرص را مصرف کردید، باقیمانده قرص رامیتوانید نگه دارید و در نوبت های بعدی مصرف کنید.

یک کارت مخصوص بیماران وارفارینی برای خود تهیه کرده و همیشه آن را همراه داشته باشید.

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. همیشه به میزان کافی وارفارین در منزل داشته باشید و پیش از تمام شدن آن، دوباره نسخه را از داروخانه تهیه نمایید. اگر باردار شده اید و یا تصمیم به باردار شدن دارید، سریعاً به پزشک خود اطلاع دهید خودسرانه داروی خود را قطع نکنید. در صورت انجام اعمال جراحی و یا دندانپزشکی، دندانپزشک و یا جراح خود را از مصرف وارفارین مطلع نمایید.

## تغذیه:

برخی از مواد غذایی که حاوی ویتامین K می باشند باعث کاهش اثربخشی داروی وارفارین می شود. مانند : انواع کلم، اسفناج، جگر، شلغم، گیاه مارچوبه، کاهو، بامیه، نخود فرنگی، کرفس، باقلا، روغن کانولا، روغن زیتون، سایرروغن های خوراکی( آفتاب گردان، سویا و ... ) و چای سبز .

بنابراین مصرف این گونه غذاها باید در حد متعادل و کم باشد.