

مرکز تحقیقاتی آموزشی درمانی قلب شهید چمران

راهنمای نحوه صحیح مصرف قرص وارفارین

تهیه و تدوین: نسرین فانیان سوپروایزرآموزش سلامت

با همنکاری آقای دکتر سید علیرضا حسینی فوق تخصص جراحی قلب، ریاست مرکز قلب شهید چمران

دکتر مهرنوش دیانت خواه متخصص داروسازی بالینی

ویرایش پنجم ، بهار1403

جهت اطلاع از مطالب آموزشی این مرکز به لینک زیر مراجعه کنید.

**https://cafebazaar.ir/app/ir.chamran.hospital**



کدسند:QI/NoB/005 شماره بازنگری:5

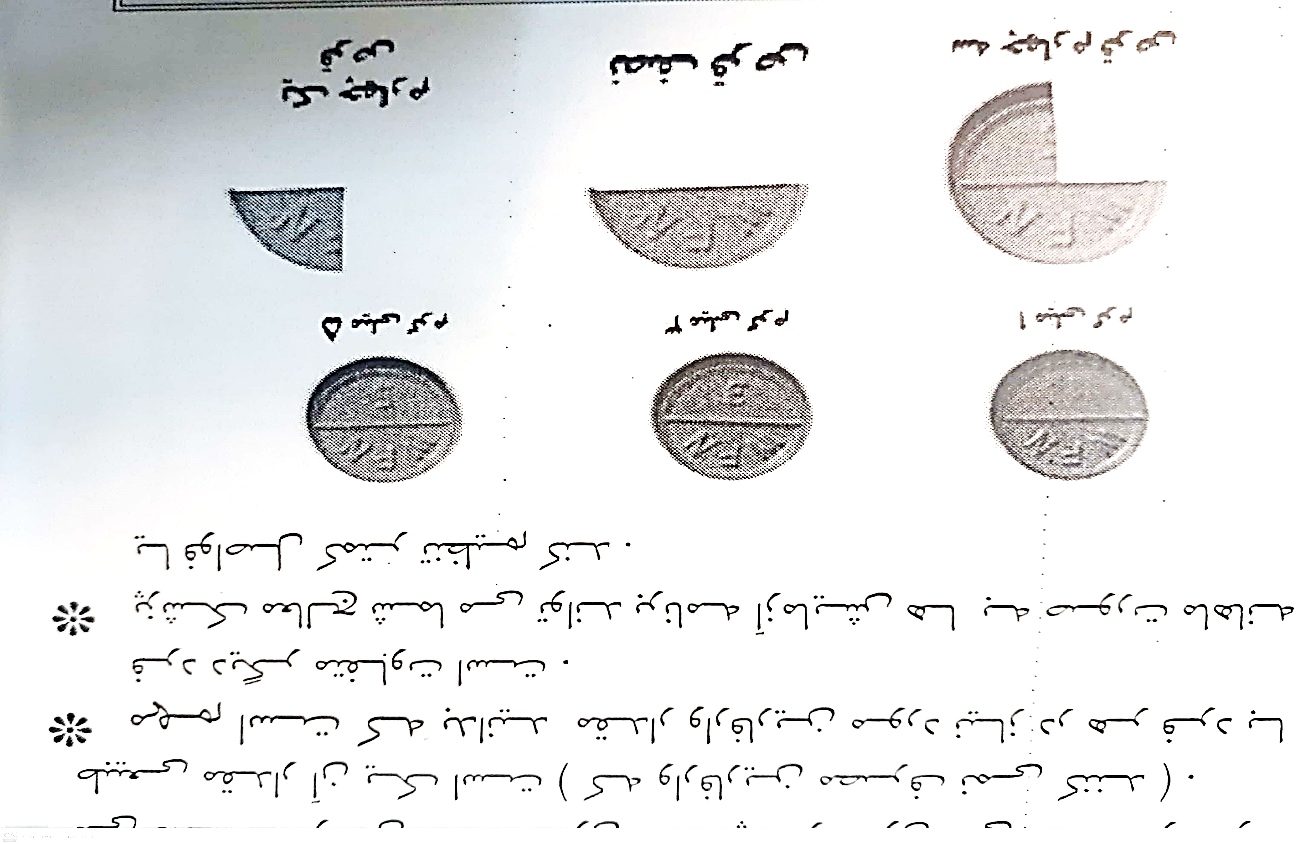
|  |
| --- |
| نام بیمار : |
| نام خانوادگی بیمار: |
| سن: |
| بیماری زمینه ای: |
| تاریخ اولین بستری: |
| تاریخ و نوع عارضه ایجاد شده: |

**هدف از این کتابچه، آموزش در خصوص مصرف داروی وارفارین است. 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. برخی از بیماران به علت عدم اگاهی از نحوه مصرف این دارو دچار عوارض زیادی می شوند. لذا لازم است مصرف قرص وارفارین زیر نظر پزشک یا پرستار مجرب باشد.**

**موارد مصرف قرص وارفارین:**

* **(آریتمی) بی نظمی یا نا‌مرتبی ضربان قلب**
* **تعویض دریچه و جایگزینی آن با دریچه مصنوعی**
* **نارسایی شدید قلبی**
* **زمانی که در پاها و یا ریه‌های شما لخته به وجود آمده یا احتمال پیدا‌شدن لخته وجود دارد.**

**قرص وارفارین بسته به کارخانه سازنده به صورت اشکال و رنگهای متفاوتی در بازار موجود می باشد. به دوز دارو که بر روی بسته قرص حک شده است توجه نمایید.**

**ترجیحا" این قرص از یک کارخانه سازنده ویک داروخانه تهیه شود. قرص وارفارین زمان لخته شدن خون در رگ ها را طولانی می‎‌کند. لذا از تشکیل لخته درقلب و رگ‌ها جلوگیری می نماید. 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،اِن،آر) نام دارد. این تست یک آزمایش استاندارد است که میزان انعقاد خون و واکنش بدن به وارفارین را بررسی می کند وتعیین می کند سیستم انعقادی بدن شما چقدر تضعیف شده است و نیاز شما به قرص وارفارین چه قدر است. در زمان شروع دارو هر سه روز یک بار INR خود را تا دو مرتبه چک کنید سپس درصورت نرمال بودن ،به صورت هفتگی تا دو هفته چک کنید وسپس در صورت نرمال بودن ،به صورت ماهیانه INR خود را چک کنید. جواب آزمایش خود را باید به اطلاع پزشک معالج خود برسانید تا به دو سؤال شما پاسخ داده شود: چه میزان وارفارین باید مصرف کنم ؟ زمان بعدی آزمایش خون چه موقع باشد؟ در افراد طبیعی (که وارفارین مصرف نمی‌کنند) مقدار INR مساوی یک است. مهم است که بدانید مقدار وارفارین مورد نیاز در هر فرد با فرد دیگر متفاوت است. حتماً پزشک معالج خود را در جریان داروهای مصرفی دیگر یا قطع آن داروها قرار دهید. مصرف این دارو باید به صورت یک بار در روز انجام شود و بهتر است همیشه سرساعت معینی (معمولاً 5 تا 6 عصر) با معده خالی و با یک لیوان کامل آب مصرف شود. از یک ساعت قبل تا یک ساعت پس از مصرف وارفارین هیچ گونه غذا یا دارویی مصرف نکنید.**

**اگر یک روز داروی خود را فراموش کردید به محض یادآوری دارو را مصرف کنید. ولی چنانچه زمان دوز بعدی نزدیک است دارو را مصرف نکنید و در دفترچه خود یادداشت کنید. در صورتی که بیش از یک نوبت مصرف دارو را فراموش کردید در اولین فرصت، داروی خود را مصرف کرده و در دفترچه خود یادداشت کنید وترجیحا" به پزشک خود مراجعه کنید. هرگز دوز بعدی را دو برابر نکنیدو از اضافه نمودن به مقدار دارو جداً خودداری نمایید.**

**مقدار مورد استفاده وارفارین و آخرین آزمایشات خون را حتماً در جدول انتهای دفترچه یادداشت و ثبت کنید. اطلاعات ثبت شده خود را (به ویژه از 6 ماه گذشته ) نزد خود نگهداری نمایید تا در شرایط فوری اطلاعات لازم دراختیار کادر درمان قرار گیرد.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **نوع کاربرد وارفارین** | **INR** | **مدت مصرف** |
| **تعویض دریچه آئورت از نوع فلزی** | **3/5-2** | **مادام العمر** |
| **تعویض دریچه آئورت بیولوژیک(غیر فلزی)** | **2-3** | **3ماه** |
| **تعویض دریچه میترال فلزی** | **5/2- 5/3** | **مادام العمر** |
| **تعویض دو دریچه فلزی** | **5/2- 5/3** | **مادام العمر** |
| **تعویض دریچه میترال بیولوژیک (غیرفلزی)** | **2-3** | **3-6 ماه** |
| **خارج کردن لخته از عروق** | **3/5-2** | **3-6 ماه درصورت**  **رفع عامل زمینه ای** |
| **بی نظمی ضربان قلب(فیبریلاسیون دهلیزی)** | **2-3** | **مادام العمر** |
| **ترمیم دریچه قلبی** | **2-/52** | **3-6 ماه** |
| **ترومبوز یا لخته در وریدهای عمقی** | **2-3** | **3ماه تا یک سال** |
| **آمبولی ریوی** | **2-3** | **3ماه تا یک سال** |

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

**همیشه حداقل یک هفته قبل از اتمام دارو نسخه خود را تجدید نمایید.**

**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 را در بر‌گیرد. پس باید هوشیار باشید در صورت سابقه خونریزی مغزی ،خونریزی های گوارشی و قبل از هرگونه عمل جراحی حتما"پزشک خود را در جریان قرار دهید.**

**در صورت بروز هر کدام از موارد زیر به پزشک مراجعه نموده و سریعاً INR شما چک شود:**

* **خونریزی بینی که بیش از 10 دقیقه طول بکشد.**
* **استفراغ خونی، وجود خون در ادرار و مدفوع ویا مدفوع سیاه**
* **کبودی شدید و خود بخودی 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 خانمها افزایش شدید خونریزی در زمان قاعدگی**
* **در هنگام کار با اشیای برنده مانند سوزن، چاقو و تیغ، دقت و احتیاط لازم را بعمل آورید و در صورت ایجاد جراحت یا بریدگی با یک گاز تمیز و خشک به مدت حداقل 5 دقیقه ناحیه مربوطه را فشار دهید.**

**در موارد زیر سریعاً به اورژانس مراجعه نمایید.**

* **ایجاد سانحه یا تصادف شدید**
* **ضربه شدید به سر**
* **در مواردی که بیمار قادر به کنترل خونریزی نباشد.**
* **خون دماغ شدن گاه‌به‌گاه و بی‌دلیل و بیش از 10 دقیقه**
* **وجود کبودی بی‌دلیل و یا لکه‌های خون‌مردگی و دانه‌های قرمز رنگ (به اندازه ته سنجاق) روی قسمت‌هایی از بدن .**

**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. در صورتی که 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 داروها تداخل اثر دارد. اگر در حین مصرف وارفارین شروع به مصرف یا قطع داروی دیگری نمودید ، ضمن مشورت با پزشک خود بهتر است ظرف 5 تا 7 روز از شروع یا قطع داروی جدید یک تست INR انجام دهید.**

* **ترجیحا" از مصرف داروهای خانواده بروفن، دیکلوفناک، مفنامیک اسید، ناپروکسن، ایندومتاسین و ژلوفن بهتر است اجتناب شود زیرا این دارو ها ممکن است ریسک بروز خونریزی با وارفارین را افزایش دهند. البته بصورت موردی در شرایطی که سایر داروهای ایمن تر مثل استامینوفن کارآیی نداشته باشد بصورت محدود و با احتیاط می توان استفاده کرد.**
* **مصرف استامینوفن با یا بدون کدئین برای کنترل درد و نیز مصرف 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.**

**\* جدول زیر تداخل سایرداروها را بر وارفارین نشان می دهد :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **نام دارو** | **کاهش دهنده اثر و احتمال تشکیل لخته** | **افزایش دهنده اثر و احتمال خونریزی** |
| **دیکلوفناک،پیروکسیکام،ناپروکسن و بروفن** |  | **افزایش اثر** |
| **داروهای ضد قارچ(فلوکونازول، کتوکونازول، ایترا کونازول)** |  | **افزایش اثر** |
| **داروهای تیروئیدی لووتیروکسین** |  | **افزایش اثر** |
| **داروهای ضد تیروئید متی مازول و بروپیل تیواوراسیل** | **اثر کاهشی** |  |
| **آنتی بیوتیکهایی ماننداریترومایسین ،مترونیدازول، کوتریموکسازول، آزیترومایسین، سیپروفلوکساسین، لووفلوکساسین، سفالکسین** |  | **افزایش اثر** |
| **داروهای گوارشی مثل سایمتیدین و امپرازول** |  | **افزایش اثر** |
| **داروهای ضد بارداری خوراکی** | **اثر کاهشی** |  |
| **مکمل امگا 3** |  | **افزایش اثر** |
| **داروی لاغری ارلیستات** |  | **افزایش اثر** |
| **ویتامین های A,E,C (درصورت مصرف به مقدار زیاد)** |  | **افزایش اثر** |
| **آلوپورینول** |  | **افزایش اثر** |
| **رزوستاتین، فنووفیبرات و جم فیبروزیل** |  | **افزایش اثر** |
| **داروهای ضد تشنج همانند فنوباربیتال، فنی تویین، کاربامازپین، سدیم والپرات** | **می توانند اثر کاهشی یا افزایشی داشته باشند** | |
| **آمیودارون** |  | **افزایش اثر** |
| **ریفامپین** | **اثر کاهشی** |  |

**افرادی که تحت درمان با وارفارین قرار دارند در صورت نیاز به مصرف داروهایی چون جنسینگ و جینکوبیلوبا(پر سیاوش) حتما " با پزشک معالج خود مشورت نمایند. زیرا جنسینگ وجینکو دارای فعالیت ضدلخته ای می باشند و باعث افزایش**

**اثر دارو و احتمال خونریزی 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 باید تحت نظر پزشک باشد.**

* **رژیم غذائی شما باید شامل کلیه مواد غذائی موردنیاز بدن باشد اگر نیازبه کاهش وزن دارید باید تحت نظر متخصص تغذیه این کار را انجام دهید. اما در نظر داشته باشید که هرگونه تغییر مهم و شدید در رژیم غذائی می تواند در نحوه پاسخ بدن شما به وارفارین موثر باشد. غذاهایی که سرشار از ویتامین K می باشند، می توانند بر روی INR تاثیر بگذارند و باعث کم شدن INR شوند. ویتامینK ویتامینی است که به ایجاد لخته و 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 می‌گردد. بنابراین باید این بیماران در 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،. بنابراین رژیم غذائی خودرا 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 می کند. برعکس مقدار کم این ویتامین در غذا باعث رقیق شدن خون می گردد و نیاز به وارفارین را کم میکند.** **مصرف زیاد مواد غذائی حاوی ویتامین K و نیز عدم مصرف این مواد هیچ یک به نفع شما نمی باشد.**

* **ویتامین K در بسیاری از سبزیجات برگ سبز خصوصا اسفناج (بیشترین میزان)، کلم بروکلی، کلم پیچ، کاهو، لوبیا سبز یا در یک فنجان جعفری خام موجود است.**
* **مواد غذائی حاوی مقدار متوسط ویتامین K شامل یک فنجان سبزیجات خام مانند سبزی خوردن و یک فنجان کاهو یا نصف فنجان مارچوبه و کلم بروکلی پخته شده می باشد.**
* **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 غذائی شما ثابت باشد. برای مثال مصرف 2 فنجان کاهوی خرد شده برای ناهار یا نصف فنجان کلم بروکلی پخته شده برای شما مشکلی ایجاد نخواهد کرد.**
* **اگرعادت به مصرف زیاد مواد غذائی غنی از ویتامین K ندارید 5/1 فنجان کاهو یا کلم خرد شده برای ناهار یا شام کفایت می کند.**

**نصف فنجان سبزیجات پخته شده یعنی حدودا" یک کاسه کوچک خورشت سبزی و خورشت کرفس ، یک برش کوچک کوکو سبزی در حدود 100 گرم اشکالی ندارد ولی توجه کنید که در صورت مصرف این گونه غذاها دیگر سالاد یا سبزی خوردن و یا سبزیجات برگ سبز آب پز شده همراه با آن مصرف نگردد.**

* **بطور کلی مهمترین منابع حاوی ویتامینK :جگر، اسفناج، کاهو، بروکلی، گل کلم و سایر سبزیجات دارای برگهای پهن سبز رنگ، کاسنی، خردل و شلغم می باشد.پوست خیار نیز حاوی ویتامین Kمی باشد. مصرف فرآورده های لوبیای سویا و شیر سویا باعث کاهش اثر ضد لخته‎‌ای وارفارین و افزایش احتمال بروز لخته می گردد .از مصرف فرآورده های حاوی سویا نیزخودداری نمایید.**

**زنجفیل:این داروی گیاهی از تشکیل لخته در خون جلوگیری می نماید لذا باید از مصرف آن خودداری شود.**

**سیر: از تشکیل لخته در خون جلوگیری می کند و باعث افزایش رقت خون میگردد. بیمارانی که وارفارین مصرف می نمایند نباید بیشتر از 1 حبه سیر در روز مصرف کنند زیرا ممکن است باعث رقیق شدن بیش از حد خون و احتمال خونریزی گردد.**

**پیاز: مصرف زیاد پیاز باعث افزایش احتمال خونریزی می گردد. مصرف 1 عدد پیاز کوچک در روز منعی ندارد.**

**مصرف آب انار ، ذغال اخته ، انبه و گریپ فورت باعث افزایش اثر وارفارین خواهد شد و احتمال خونریزی را زیاد می کند. گوجه‌سبز و کیوی هم باید کم مصرف شود.**

**جگر: جگر حیوانات منبع غنی از ویتامین K است. میزان ویتامین K در 100 گرم جگر معادل یک فنجان سبزیجات برگ سبز میباشد در صورت مصرف 100 گرم جگر در روز از مصرف سایر منابع ویتامین K نظیر انواع سبزیجات خودداری شود.ترجیحا" چگر استفاده نشود.**

**روغن: روغن های نباتی آفتابگردان، سویا، پنبه دانه از منابع غنی ویتامین K میباشند و از یک رژیم غذائی کم چرب پیروی کنید.**

**فرآورده های پروبیوتیک: مصرف فرآوردهای پروبیوتیکی مانند ماست پروبیوتیک باعث افزایش تولید ویتامین K در بدن می گردد. بنابراین مصرف اینگونه فرآورد ها باعث افزایش نیاز به مصرف وارفارین میشود.** **اگر به هر دلیلی مانند یک مسافرت، رژیم غذایی شما به مدت بیش از یک هفته تغییر داشته باشد باید یک تست INR انجام دهید.**

**مصرف وارفارین درحاملگی: بدلیل اینکه وارفارین می تواند از جفت عبور کند، مصرف آن به ویژه در سه ماه اول بارداری می تواند بر روی رشد و نمو جنین تاثیر گذار باشد. البته این تاثیر بستگی به مقدار وارفارین دارد. اگر مقدار وارفارین در حد پایین باشد(کمتر ازیک قرص) اثرات آن نادر است. خانم هایی که ازاین 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 در طی حاملگی و با مشورت پزشک می توان یک حاملگی بی خطر برای مادر و جنین را انتظار داشت. ضمنا" شیردهی در حین مصرف وارفارین هیچ منعی ندارد.**

**قاعدگی: خانم هایی که وارفارین مصرف می کنند ممکن است قاعدگی سنگین و خونریزی شدیدتری داشته باشند، اما چنانچه شرایط آزار دهنده باشد باید با پزشک خود مشورت نمایند، قطع مصرف دارو به طور خودسرانه عوارض جبران ناپذیری دارد. هیچ قرص دیگری را به 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 فعالیت های شدید و ورزش های سنگین بپرهیزید.جهت دفع مدفوع به خود فشار وارد نکنید و با استفاده از میوه ها، سبزیجات تازه، پیاده روی ، 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 و رطوبت و در دمای 15 تا 30 درجه نگهداری کنید.از ماشین ریش تراش برقی به جای تیغ ریش تراشی استفاده کنید .**

**حتی الامکان از کار کردن با وسایل نوک تیز و برنده خودداری کنید. در هنگام کار کردن با این وسایل دقت بیشتری داشته باشید.همیشه در منزل جوراب به پا داشته باشید و از پا برهنه راه رفتن خودداری کنید.**

**آزمایش (پی ، تی )PT و (آی ان آر) INR ، ناشتا نیاز ندارد.**

**این آزمایشات را همیشه فقط به یک آزمایشگاه ارسال کنید.**

* **در صورتی که INR بالای 3 بود به پزشک یا اورژانس مراجعه کنید.**
* **در صورت بروز خونریزی در ادرار، مدفوع یا استفراغ خونی ، کبودی وسیع قسمتی از بدن،آزمایش PT و INR را چک کرده و به پزشک یا اورژانس مراجعه کنید.**
* **در صورتی که پزشک معالج زمان های کنترل آزمایشPT و INR را غیر از برنامه فوق پیشنهاد داد طبق دستورالعمل پزشک معالج عمل کنید.**
* **نتایج آزمایش PT و INR را هر دفعه در جدول زیرهمراه با میزان وارفارین مصرفی ثبت نمایید و کتابچه را به همراه خود به مطب پزشک معالج ببرید تا پزشک براساس نتایج میزان وارفارین شما را تنظیم نماید.**

**منابع :**

* [**https://www.uptodate.com/contents/biology-of-warfarin-and-modulators2023**](https://www.uptodate.com/contents/biology-of-warfarin-and-modulators2023)

**https://www.uptodate.com2023**

* **Krause and mahans food &the nutrition care process2021**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **تاریخ** | **PT**  **پی تی** | **INR**  **آی ان آر** | **مقدار**  **وارفارین** | **تاریخ**  **آزمایش بعدی** | **عارضه**  **ایجادشده** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **تاریخ** | **PT**  **پی تی** | **INR**  **آی ان آر** | **مقدار**  **وارفارین** | **تاریخ**  **آزمایش بعدی** | **عارضه**  **ایجادشده** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **تاریخ** | **PT**  **پی تی** | **INR**  **آی ان آر** | **مقدار**  **وارفارین** | تاریخ  آزمایش بعدی | **عارضه**  **ایجادشده** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **تاریخ** | **PT**  **پی تی** | **INR**  **آی ان آر** | **مقدار**  **وارفارین** | **تاریخ**  **آزمایش بعدی** | **عارضه**  **ایجادشده** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |