

تاریخچه وارفارین

وارفارین یک داروی ضدانعقاد است که برای اولین بار در گیاه شبدر شیرین فاسد شده کشف و مورد استفاده قرار گرفت. وارفارین مورد اعتمادترین دارو در دسته خود است و به عنوان یک ضدانعقاد خوراکی مصرف می‌شود. وارفارین خون را رقیق نمی‌کند، لخته‌هایی را هم که قبلاً تشکیل شده‌اند، حل نمی‌کند. بلکه فرایند لخته شدن خون را کند می‌کند. به عبارتی دیگر، وارفارین کمک می‌کند که خون شما راحت‌تر در بدن گردش کند و لخته نشود.

سیستم انعقادی بدن چگونه عمل می‌کند؟

بعد از ایجاد آسیب در هرمنطقه از بدن، پلاکت‌ها سریعاً در محل، یک توده تشکیل می‌دهند که به این عمل در اصطلاح هموستاز اولیه گفته می‌شود. هموستاز ثانویه به طور همزمان اتفاق می‌افتد. به این صورت که پروتئین‌های موجود در پلاسمای خون که فاکتورهای انعقادی نام دارند، در یک فرایند آبشاری پیچیده باعث تشکیل رشته‌های فیبرین شده که در نهایت باعث محکم شدن توده پلاکتی در محل آسیب می‌شوند و لخته کامل را تشکیل می‌دهند. لخته در واقع شبکه‌ای از فیبرین است که پلاکت‌ها در آن به دام افتاده‌اند.

وارفارین چگونه عمل می‌کند؟

وارفارین از طریق مهار فعالیت ویتامین K، فاکتورهای انعقادی را که برای فعالیت خود نیاز به ویتامین K دارند، مهار می‌کند. این اتفاق در فرایندهای بعدی باعث کاهش سطح مواد لازم برای نگهداری رشته‌های فیبرین می‌شود. این اتفاق‌ها باعث کاهش احتمال تشکیل لخته می‌شود.

اشکال دارویی وارفارین:

در چه بیماری‌هایی ممکن است از وارفارین استفاده شود؟

ممکن است در فیبریلاسیون دهلیزی، تعویض دریچه قلب، سکته قلبی یا مغزی، ترمبوز ورید عمقی، آمبولی ریه، حمله قلبی، بیماری اختلال دریچه قلب از داروی وارفارین استفاده شود.

نحوه اندازه‌گیری وارفارین چگونه است؟

اندازه‌گیری وارفارین توسط یک تست خونی موسوم به زمان پروترومبین (PT) و زمان پروترومبین استاندارد (INR) ، انجام می‌شود. به عبارت دیگر، بعد از اینکه پزشک، میزان مناسب وارفارین را با توجه به زمان پروترومبین و زمان پروترومبین استاندارد فرد، برای وی تجویز کرد، با شروع مصرف وارفارین، زمان پروترومبین استاندارد فرد تغییر کرده و زیاد می‌شود. البته عوامل دیگری هم بر زمان پروترومبین استاندارد اثرگذار هستند که یکی از مهم‌ترین آنها مصرف وارفارین است. با بررسی زمان پروترومبین استاندارد فرد، می‌توان عملکرد وارفارین را در بدن وی ارزیابی کرد.

زمان پروترومبین یا PT چیست؟

PT مخفف واژه انگلیسی «زمان پروترومبین» است. در واقع با زمان پروترومبین مدت زمانی را که طول می‌کشد تا لخته تشکیل شود، محاسبه می‌کنند. در روش مرسوم اندازه‌گیری زمان پروترومبین، بعد از گرفتن ۲-۳ سی‌سی از خون فرد، ماده‌ای به خون می‌افزایند که به آن معرف می‌گویند. این معرف باعث شروع تشکیل لخته می‌شود و نتیجه زمان پروترومبین، مدت زمانی است که خون فرد لخته می‌شود.

برای انجام آزمایش زمان پروترومبین و اندازه‌گیری آن می‌توان از معرف‌های مختلفی استفاده کرد. پزشک نمی‌تواند بر اساس زمان پروترومبین بیمار، دوز واقعی مورد نیاز وارفارین را مشخص کند. به همین دلیل نتیجه زمان پروترومبین باید به واحدهای استاندارد تبدیل شود که قابل مقایسه باشد.

زمان پروترومبین استاندارد چیست؟

زمان پروترومبین استاندارد را INR می‌نامند. پس با تبدیل زمان پروترومبین به زمان پروترومبین استاندارد می‌توان نتیجه تست‌های مختلف را از آزمایشگاه‌های مختلف با یکدیگر مقایسه کرد. زمان پروترومبین استاندارد، تنها واحد استاندارد برای گزارش نتیجه تست زمان پروترومبین است.

عوامل زیر می‌توانند بر نتیجه زمان پروترومبین استاندارد موثر باشند:

- رژیم غذایی: افزایش یا کاهش وزن: در صورت افزایش یا کاهش وزن، آن را به کلینیک وارفارین گزارش کنید.
- داروها: شروع داروی جدید همراه با وارفارین یا قطع دارویی که قبلاً همزمان با وارفارین مصرف می‌شده است.
- تغییر در میزان و یا نوع ورزش.
- الکل.
- بیماری‌هایی مانند عفونت، آنفلوانزا و تب.
- سن.
- فراموش کردن مصرف بعضی دوزهای وارفارین.
- مصرف سیگار.
- مصرف بعضی محصولات گیاهی یا مکمل‌های ویتامینی

میزان مطلوب زمان پروترومبین و زمان پروترومبین استاندارد چه قدر است؟

میزان زمان پروترومبین استاندارد در یک فرد سالم که وارفارین مصرف نمی‌کند و سیستم انعقادی طبیعی دارد، باید در حدود یک باشد. هرچه میزان زمان پروترومبین استاندارد بیشتر باشد، یعنی زمان بیشتری طول می‌کشد تا خون لخته شود. به عبارت دیگر، با افزایش زمان پروترومبین استاندارد بیشتر از ۱، خطر خون‌ریزی افزایش و با کاهش زمان پروترومبین استاندارد کمتر از ۱، خطر لخته شدن خون افزایش می‌یابد، اما در افرادی که وارفارین مصرف می‌کنند، محدوده زمان پروترومبین استاندارد مطلوب متفاوت است و این محدوده را پزشک با توجه به نوع بیماری فرد مشخص می‌کند، یعنی با توجه به علت مصرف وارفارین یا نوع بیماری، پزشک محدوده زمان پروترومبین استاندارد ایده‌آل را برای فرد تعیین می‌کند. پس زمان پروترومبین استاندارد ایده‌آل در بیماران مختلف متفاوت است. میزان زمان پروترومبین استاندارد ایده‌آل در اغلب بیمارانی که وارفارین مصرف می‌کنند، در محدوده ۲-۳ است. یعنی پزشک با تجویز دوز خاصی از وارفارین سعی می‌کند زمان پروترومبین استاندارد بیمار را به این محدوده برساند.

نکته: دقت شود که این محدوده در همه بیماران، صادق نیست. به عنوان مثال، در بیمارانی که به علت بیماری دریچه‌ای قلب وارفارین مصرف می‌کنند، محدوده هدف زمان پروترومبین استاندارد، ۲/۵ تا ۳/۵ است. لذا حتماً محدوده زمان پروترومبین مناسب خود را از پزشک خود بپرسید.

پس از مشخص شدن زمان پروترومبین استاندارد هدف، پزشک دوز خاصی را از وارفارین برای بیمار مشخص می‌کند تا زمان پروترومبین استاندارد وی به محدوده هدف برسد، زیرا اگر زمان پروترومبین استاندارد بیمار بیشتر از محدوده هدف باشد، خطر خون‌ریزی و عوارض مربوط به خون‌ریزی افزایش می‌یابد و اگر زمان پروترومبین استاندارد کمتر از محدوده هدف باشد، خطر تشکیل لخته و حتی بروز سگته افزایش می‌یابد. البته باید دانست که در موارد نادری این احتمال وجود دارد که اگرچه زمان پروترومبین استاندارد بیمار در محدوده مطلوب است، ممکن است فرد دچار عوارض یعنی خون‌ریزی شود. در این حالت باید سایر عوامل موثر بر سیستم انعقادی بدن مانند پلاکت‌ها نیز ارزیابی شود. در صورتی که سایر عوامل موثر بر سیستم انعقادی بدن دچار اشکال نباشند، باید حداقل زمان پروترومبین استاندارد مجاز را برای این بیماران خاص تنظیم کرد. به عنوان مثال، اگر پزشک زمان پروترومبین استاندارد هدف را برای یک بیمار ۲-۳ تشخیص داده باشد، زمان پروترومبین استاندارد این فرد را می‌توان روی ۲-۱/۸ قرار داد.

آیا سیگار بر اثربخشی وارفارین تأثیر دارد؟

مصرف سیگار به طور کلی باعث افزایش خطر تشکیل لخته می‌شود و سلامت فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد، پس بهتر است مصرف سیگار قطع شود. در صورت مصرف سیگار پزشک معالج خود را از میزان مصرف سیگار و یا تغییر در میزان مصرف آن مطلع کنید، زیرا سیگار علاوه بر افزایش احتمال تشکیل لخته، باعث افزایش متابولیسم وارفارین و لذا افزایش سرعت دفع آن از بدن می‌شود. مصرف سیگار از جنبه دیگری نیز حائز اهمیت است. با مصرف سیگار ریه‌های فرد دچار آسیب شده و نمی‌توانند عملکرد خود را، یعنی اکسیژن‌رسانی به خون، به خوبی انجام دهند. لذا اکسیژن کمتری به سلول‌های بدن می‌رسد. پس سلول‌های بدن به مغز استخوان پیام می‌دهند که دچار کمبود اکسیژن شده‌اند و مغز استخوان هم با افزایش ساخت سلول‌های خونی (گلبول قرمز خون) که مسئول انتقال اکسیژن به سلول‌ها است به پیغام سلول‌ها پاسخ می‌دهد. هرچه میزان و مدت زمان مصرف سیگار بیشتر باشد، گلبول‌های قرمز بیشتری در خون ساخته می‌شوند. این حجم از گلبول‌ها باعث کاهش جریان خون در بدن و لذا افزایش احتمال تشکیل لخته در بدن می‌شوند.

آیا دوز وارفارین در همه افراد یکسان است؟

خیر، مقدار مصرف وارفارین در افراد مختلف متفاوت است و مقدار مورد نیاز وارفارین را پزشک با توجه به زمان پروترومبین استاندارد هدف هر بیمار و نوع بیماری وی، برای او تجویز می‌کند.

تنظیم دوز وارفارین چگونه است؟

اثر ضدانعقادی وارفارین طی ۲-۷ روز پس از شروع مصرف وارفارین خوراکی طبق مقدار تعیین شده توسط پزشک، مشاهده می‌شود. با شروع مصرف وارفارین فرد به طور مرتب و روزانه چک می‌شود و این عمل تا زمانی که زمان پروترومبین استاندارد دوبار پشت سر هم در محدوده درمانی مطلوب واقع شود، ادامه دارد. آنگاه اندازه‌گیری زمان پروترومبین استاندارد بیمار به میزان ۲-۳ بار در هفته به مدت ۱-۲ هفته انجام می‌شود. پس از ۱-۲ هفته تواتر انجام آزمایش زمان پروترومبین استاندارد بیمار کمتر می‌شود. زمانی که زمان پروترومبین استاندارد بیمار به حد ثابتی رسید، می‌توان در فواصل زمانی ۴ هفته‌ای زمان پروترومبین استاندارد را چک کرد. میزان زمان پروترومبین استاندارد هدف در افراد مختلف متفاوت است و زمان پروترومبین استاندارد هدف را پزشک با توجه به نوع بیماری فرد، تعیین می‌کند. هنگامی که زمان پروترومبین استاندارد بیمار بیشتر از محدوده درمانی تعیین شده توسط پزشک باشد، احتمال خونریزی افزایش و هنگامی که زمان پروترومبین استاندارد کمتر از محدوده تعیین شده باشد، احتمال تشکیل لخته افزایش می‌یابد، بنابراین ایمنی و اثربخشی درمان با وارفارین شدیداً وابسته به نگه داشتن میزان زمان پروترومبین استاندارد در محدوده درمانی است.

بهترین زمان مصرف وارفارین چه ساعتی در روز است؟

در مورد مصرف وارفارین باید دقت شود که آن را هر روز در ساعت مشخص و ثابتی مصرف کنید. بهترین زمان مصرف وارفارین ساعت ۶ عصر است.

چند بار در روز وارفارین را مصرف می‌کنند؟

وارفارین را به صورت یک بار در روز مصرف می‌کنند. یعنی تمام مقدار مشخص شده را برای مصرف در هر بار، یکبار مصرف کنید. به عنوان مثال، اگر پزشک با توجه به زمان پروترومبین استاندارد بیمار، برای وی، قرص (قرص + نصف قرص) را تجویز کرده، بیمار باید تمام این قرص را در ساعت مشخصی از روز مصرف کند. البته اشتباه نکنید! اینکه گفته می‌شود به صورت یکبار مصرف کنید، به این معنی نیست که هر روز باید وارفارین مصرف کنید. در افراد مختلف تواتر مصرف متفاوت است (هر روز، یک روز در میان، ۲ روز در هفته و ...). نکته‌ای که همه افراد باید دقت کنند این است که همه قرص را یک دفعه مصرف کنند. توجه داشته باشید که قرص‌های وارفارین را فقط باید در روزهایی که پزشک برای شما تعیین کرده، مصرف کنید.

چگونه بفهمیم وارفارین به خوبی عمل می‌کند و اثرات مطلوبی برای بیمار دارد؟

با شروع مصرف وارفارین تقریباً ۴-۷ روز طول می‌کشد تا وارفارین بتواند به خوبی عمل کند. با مراجعه‌های منظم و مرتب به کلینیک وارفارین که زمان این مراجعه‌ها توسط پزشک تعیین می‌شود، زمان پروترومبین استاندارد فرد اندازه‌گیری می‌شود. پس با زمان پروترومبین استاندارد منظم، پزشک می‌تواند اثرات وارفارین را بررسی کند و زمانی که زمان پروترومبین استاندارد فرد به زمان پروترومبین استاندارد هدف رسید، می‌توان گفت وارفارین برای بیمار اثرات مطلوبی دارد.

مسمومیت با وارفارین یا مصرف بیش از حد نیاز آن، چه عوارضی ایجاد می‌کند؟

اگر دوز وارفارین، بیش از حد نیاز باشد ممکن است فرد را در معرض خطر خون‌ریزی و مشکلات جدی و تهدیدکننده حیات قرار دهد. جهت کاهش این اثرات، می‌توان برای فرد، ویتامین (K قرص و یا تزریقی) تجویز کرد. علائم افزایش دوز عبارتند از: خون‌ریزی که به صورت خودبه خود بند نیاید، خون‌ریزی از بینی که بیش از ۱۰ دقیقه طول بکشد یا خون‌ریزی‌های منظم از بینی، خون‌ریزی از لثه، ادرار قرمز و یا قهوه‌ای تیره، مدفوع تیره، خون‌ریزی‌های شدید طی دوره‌های قاعدگی در خانم‌ها.

آیا فردی که وارفارین مصرف می‌کند، می‌تواند تزریقات انجام دهد؟

تزریقات در این بیماران شرایط خاصی دارد:

- تزریق عضلانی انجام نشود، زیرا احتمال خون‌مردگی زیاد است.
- اگر لزوم به تزریق باشد، بعد از تزریق به مدت ۱۰ دقیقه ناحیه تزریق را محکم فشار دهید.

عوارض مصرف وارفارین کدام هستند؟

شایع‌ترین عارضه مصرف وارفارین، خون‌ریزی از نقاط مختلف بدن است. حتی هنگامی که زمان پروترومبین استاندارد بیمار در محدوده هدف قرار دارد، ممکن است کمی خون‌ریزی مشاهده شود. این خون‌ریزی‌های جزئی می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- خون‌ریزی جزئی لثه در هنگام مسواک زدن
- خون دماغ شدن گاه‌به‌گاه
- کبود شدگی در اثر ضربه آرام
- خون‌ریزی ناشی از بریده شدن توسط چاقو اشیای تیز
- افزایش حجم و مدت خون‌ریزی ماهانه در خانم‌ها.

پس فردی که وارفارین مصرف می‌کند، باید فعالیت‌های روزانه خود را با احتیاط بیشتری انجام دهد و اگر کمی مراقبت کند، می‌تواند تا حد زیادی از وقوع این عوارض جانبی پیشگیری کند. به عنوان مثال:

(۱) از مسواک نرم استفاده کند.

(۲) همیشه در منزل جوراب و کفش راحت به پا داشته باشد.

۳) در هنگام کار کردن با وسایل تیز و برنده دقت بیشتری داشته باشد.

۴) از انجام فعالیت‌های شدید خودداری کند.

۵) در صورت جراحت حتماً باید به مدت ۵ دقیقه با یک گاز تمیز منطقه جراحت را فشار دهند.

۶) برای جلوگیری از خونریزی بینی بهتر است هفته ای یکبار مخاط بینی با پماد A+D چرب نمایند .

توجه: ممکن است در اثر ضربه‌ای شدید، خونی مشاهده نشود، ولی درون بدن خونریزی اتفاق افتاده باشد. پس بیمار باید مراقب فعالیت‌های خود باشد.

علائم هشدار دهنده درافزایش مصرف

ادامه خون ریزی یا افزایش شدت خون ریزی در نواحی مختلف بدن به اشکال زیر جزء علائم هشدار دهنده محسوب شده و باید باید سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

۱- خونریزی بینی که بیشتر از ۱۰ دقیقه طول بکشد .

۲- خونریزی لثه

۳- استفراغ خونی

۴- خلط خونی

۵- وجود خون در ادرار و مدفوع

۶- مدفوع سیاه رنگ

۷- کبودی شدید و خود به خودی پوست

۸- سردردهای غیر معمول

۹- خونریزی غیر طبیعی در خانمها

در صورت بروز خونریزی سرگیجه و ضعف یا مشاهده کبودی بدون دلیل و بدون هیچ ضربه‌ای و یا قطع نشدن خونریزی یا بروز هرگونه عارضه جدید بایستی به پزشک اطلاع داده شود.

در صورت بروز بیماری خاص مانند اسهال یا استفراغ چه باید کرد؟

بسیاری از بیماری‌ها بر عملکرد وارفارین اثر می‌گذارند، لذا در صورت بروز بیماری بهتر است زمان پروترومبین استاندارد فرد چک شود. اگر به هر دلیلی فرد بیمار مجبور است به طور موقت مصرف غذا را قطع کند، به عنوان مثال اگر به دلیل اسهال یا استفراغ بیمار نمی‌تواند غذایی مصرف کند و بیماری بیش از یک روز ادامه یافت، حتماً با پزشک خود تماس بگیرید.

اگر بیماری که وارفارین مصرف می‌کند، دچار سرماخوردگی شود، چه اقداماتی می‌تواند انجام دهد؟

در صورت بروز سرماخوردگی، پیش از مصرف هرگونه دارویی بهتر است با پزشک مشورت کنید. مصرف ۱-۲ عدد استامینوفن یا ایبوپروفن، مشکل خاصی ایجاد نمی‌کند، ولی در صورت نیاز به دوزهای بیشتری از این داروها، بهتر است با پزشک خود مشورت کنید، چون می‌تواند برای شما تهدید کننده باشد (به عنوان مثال استامینوفن باعث افزایش اثر وارفارین و لذا افزایش زمان پروترومبین استاندارد و افزایش خطر خونریزی می‌شود).

داروهایی را که جهت کنترل علائم سرماخوردگی مجاز هستید بدون نسخه پزشک از داروخانه تهیه کنید، عبارتند از:

- آنتی‌هیستامین‌های (ضد حساسیت) مجاز، مانند: دیفن‌هیدرامین، کلرفنیرامین، لوراتادین، فنیرامین،
- ضدسرفه‌های مجاز، مانند: دکسترومتورفان،
- ضد درد و ضد تب مجاز، مانند: استامینوفن، ایبوپروفن و ناپروکسن (نباید این داروها را به مقدار زیاد مصرف کرد).

آیا وارفارین در حاملگی مجاز است؟

مصرف وارفارین در دوران حاملگی می‌تواند باعث سقط جنین یا افزایش خطر خونریزی در مادر و جنین شود که خطر سقط جنین در ۱۲ هفته اول بارداری بیشتر از سایر زمان هاست. پس بسیار مهم است خانمی که وارفارین مصرف می‌کند، طی مدت زمانی که وارفارین مصرف می‌کند، باردار نشود.

اگر مشخص شود خانمی باردار شده، سریعاً به پزشک خود اطلاع دهد و هیچ‌گونه اقدام خودسرانه‌ای انجام ندهد. به عنوان مثال، خودش مصرف وارفارین را قطع نکند، بلکه با پزشک خود مشورت کند. پزشک ممکن است با توجه به نوع بیماری فرد، به جای مصرف وارفارین، تزریق هپارین را برای فرد تجویز کند، ولی دانستن این نکته مهم است که در هر بیماری‌ای نمی‌توان از هپارین تزریقی استفاده کرد. پس اگر تصمیم به باردار شدن دارید، ابتدا با پزشک خود مشورت کنید. در مدت زمانی که وارفارین مصرف می‌کنید از یکی از روش‌های مطمئن پیشگیری از بارداری استفاده کنید و هیچ‌گاه وارفارین را بدون مشورت با پزشک خود به طور خودسرانه قطع نکنید.

آیا وارفارین در شیردهی مجاز است؟

اگر چه مصرف وارفارین در دوران حاملگی و یا در زمانی که فرد قصد باردار شدن دارد خطرناک است، در دوران شیردهی مصرف آن مشکلی ندارد و با وجود اینکه مقداری وارفارین وارد شیر مادر می‌شود، میزان آن بسیار جزئی بوده و در حدی نیست که برای نوزاد خطر آفرین باشد.

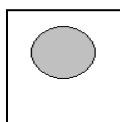
نکات مهم در مصرف دارو

- ۱- مصرف این دارو یک بار در روز می‌باشد و بهتر است در هر روز سر ساعت معینی (مثلاً ساعت ۵ عصر) با معده خالی با یک لیوان کامل آب مصرف شود. و ترجیحاً بهتر است تا ۲-۳ ساعت قبل و بعد از مصرف قرص چیزی خورده نشود.
- ۲- مصرف دارو باید منظم و همراه با انجام آزمایش مکرر PT و جواب آن صورت گیرد. به صورت طبیعی در افرادی که وارفارین مصرف نمی‌کنند تقریباً برابر با $INR=1$ می‌باشد.

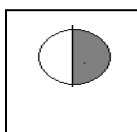
حتماً توجه داشته باشد در بیمارانی که نیاز به وارفارین دارند در صورتی که INR زیر ۲ و بالای ۴ باشد باید در اولین فرصت به مرکز درمانی مراجعه کرده و زیر نظر پزشک با افزایش قرص وارفارین و یا استفاده از داروی کمکی تزریقی مانند انکسپارین و غیره مقدار INR را بالاتر ببرند و یا با قطع وارفارین INR را کاهش می‌دهند.

۳- در صورتی که دارو را اشتباهاً فراموش کردید که بخورید در زمان به یاد آوردن قرص مصرف شود ولی اگر به طور اشتباه مصرف را زیادتر کردید به یک مرکز درمانی مراجعه کنید و آزمایش INR یا همان PT را انجام دهید.

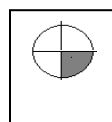
۴- قرص وارفارین در کشور ما به صورت ۱ و ۵ میلی گرم موجود است و ممکن است طبق دستور پزشک به صورت ۱/۲ و ۱/۴ و ۳/۴ و ۱ تجویز شود.



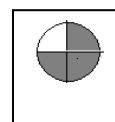
۱



1/2



1/4



3/4

۵- در صورت مراجعه به بیمارستان حتماً دفترچه بیمه، جواب آزمایش PT باید همراه بیمار باشد و میزان INR و قرص مصرفی حتماً در داخل آن یادداشت شود. همیشه اطلاعات ثبت شده خود را به ویژه از ۶ ماه گذشته با خود نگهداری نمایید.

۶- در صورتیکه برای اولین بار برای بیمار قرص وارفارین توصیه می‌شود حتماً باید توسط پزشک داخل دفترچه یادداشت شود (نوع بیماری) و میزان INR هدف در صفحه اول یادداشت شود.

۷- در برخی از بیماران مثلاً بیماران با دریچه مصنوعی یا بی نظمی ضربان قلب برای جلوگیری از لخته باید قرص وارفارین مادام العمر و منظم مصرف شود و در برخی دیگر ممکن است مدت کوتاهی قرص مصرف شود و البته با نظر پزشک مثلاً در افرادی با سابقه آمبولی، جراحی عروق کرونر، ترمیم دریچه‌ها از نوع حیوانی یا انسانی.

در موارد زیر سریعاً به اورژانس مراجعه شود.

۱- ایجاد سانحه یا تصادف شدید ۲- ضربه شدید به سر ۳- در مواردی که قادر به کنترل خونریزی نباشد.

۸- در مراجعه به دندان پزشک یا هر نوع جراحی دیگری حتماً باید پزشک خود را از مصرف وارفارین مطلع کند.

۹- تداخلات وارفارین: وارفارین با برخی داروها تداخل دارویی دارد و نباید مصرف شود و در شروع داروی جدید حتماً باید به پزشک اطلاع دهید که قرص وارفارین مصرف می‌کنید.

۱۰- مصرف آسپرین با وارفارین در صورتی که بیمار دارای دریچه مصنوعی باشد، توصیه می‌شود. بهر حال مصرف این دو دارو با هم باید زیر نظر پزشک باشد. همچنین بهتر است از مصرف اشکال خوراکی و تزریقی داروی مشابه نظیر بروفن، دیکلوفناک، مغنمیک اسید، ایندومتا سین، کتورولاک، ژلوفن اجتناب شود.

تداخلات وارفارین با رژیم غذایی:

مطمئن باشد که رژیم غذایی سالم و متعادلی دارید و 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. هرگونه تغییر مهم و شدید در رژیم غذایی می تواند در نحوه پاسخ بدن شما به وارفارین موثر 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 هرگونه 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 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 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.

مواد غذایی سرشار از ویتامین K شامل سبزیجات پخته شده مانند اسفناج و یا سایر سبزیجات پخته شده مانند خورش قرمه سبزی یا کرفس به میزان نصف فنجان و یک فنجان جعفری خام می باشد.

مواد غذایی حاوی مقدار متوسط ویتامین K شامل ۱ فنجان سبزیجات خام مانند انواع سبزی خوردن و یک فنجان کاهو یا نصف فنجان مارچوبه و کلم بروکلی پخته شده می باشد.

مصرف یک واحد منابع غذایی سرشار از ویتامین K در روز مانند نصف فنجان اسفناج پخته شده یا یک فنجان انواع سبزی خام و ۳ واحد مواد غذایی دارای مقدار متوسط ویتامین K در روز منعی 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 هم که عادت به مصرف غذاهای غنی از ویتامین K دارید نباید رژیم خود را تغییر دهید و همانطور که قبلاً هم ذکر شد مهم این است که مقدار و وزن غذاهای حاوی این ویتامین هر روز در رژیم غذایی شما ثابت باشد. برای مثال مصرف ۱ فنجان کاهوی خرد شده برای ناهار یا نصف فنجان کلم بروکلی پخته شده برای شام مشکلی برای شما ایجاد نخواهد کرد.

مصرف خورش هایی چون قرمه سبزی و کرفس که حاوی سبزیجات پخته شده می باشند به مقداری مجاز می باشد که حاوی نصف فنجان سبزیجات پخته شده باشد یعنی حدوداً یک کاسه کوچک خورش منعی ندارد. همچنین مصرف یک برش کوچک کوکوی سبزی در حدود ۱۰۰ گرم اشکالی ندارد ولی نکته قابل توجه در این مورد این است که در صورت مصرف اینگونه غذاها دیگر سالاد یا سبزی خوردن و یا سبزیجات برگ سبز آب پزیده همراه با آن مصرف نگردد.

توجه داشته باشید اگر به هر دلیلی مانند یک مسافرت رژیم غذایی شما به مدت بیش از یک هفته تغییر داشته است باید یک تست INR انجام دهید.

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

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

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

خیار : پوست خیار حاوی ویتامین K می باشد حد الامکان خیار را بدون پوست مصرف ننماید .

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

سویا : مصرف فراورده های لوبیای 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 ننماید .

زردچوبه و پیاز : این دو ماده غذایی هم دارای اثرات ضد لخته ای می باشند و مصرف زیاد آنها باعث افزایش احتمال خونریزی می گردد مصرف ۱ عدد پیاز کوچک در روز منعی ندارد .

توجه داشته باشید که محدودیتهای ذکر شده تنها در مورد سبزیجات برگ سبز می باشد و مصرف میوه جات محدودیتی ندارد . در این مورد تنها دو استثناء وجود دارد که شامل **انبه ، گریپ فروت ، انار** می باشد

گریپ فروت : در صورت مصرف مداوم آب گریپ فروت اثر وارفارین زیاد شده و احتمال خونریزی را زیاد میکند در مصرف گریپ فروت و آب گریپ فروت احتیاط کنید .

انبه : مصرف فراورده های انبه و آب و عصاره انبه باعث افزایش اثر ضد لخته ای وارفارین و احتمال خونریزی می گردد از مصرف آن خودداری شود .

جگر : جگر حیوانات و طیور منبع غنی از ویتامین K می باشند . میزان ویتامین K ۱۰۰ گرم جگر معادل یک فنجان سبزیجات برگ سبز می باشد از خوردن آن اجتناب باید کرد .

روغن : روغنهای نباتی آفتابگردان، کانولا، سویا، پنبه دانه از منابع غنی ویتامین K می باشند ضمن پیروی از یک رژیم غذایی کم چرب از افزودن روغنهای مخصوص سالاد یا پخت و پز به غذا خودداری ننماید .

الکل : مصرف نوشیدنی های الکلی باعث کاهش اثر وارفارین می گردد ، از مصرف اینگونه مواد به شدت خودداری شود .

فراورده های پروبیوتیک : مصرف فراورده های پروبیوتیکی مانند ماست پروبیوتیک یا همان پروماس که اخیراً به بازارهای کشور وارد شده است باعث افزایش تولید ویتامین K در بدن می گردد . بنابراین مصرف اینگونه فراورده ها باعث افزایش نیاز به مصرف وارفارین می گردد .

عدس : از نظر میزان ویتامین K در گروه متوسط وجود دارد و بهتر است زیاد مصرف نشود

مصرف مغزهایی مانند گردو ، بادام زمینی ، بادام و دانه روغنی کنجد منعی ندارد ولی پسته ، فندق ، و بادام هندی نباید مصرف شوند

چای سبز و سیاه ویتامین K بالایی دارند بیشتر از دو یا سه لیوان در روز مصرف نشود و حتما کم رنگ باشد.

تاثیر روغن‌ها بر وارفارین :

نه تنها روغن‌ها از منابع ویتامین K می باشند بلکه باعث افزایش جذب این ویتامین هم می گردند روغن‌هایی که دارای مقادیر بالای ویتامین K می باشند شامل روغن کانولا، سویا و زیتون می باشند. مصرف روغن آفتابگردان و ذرت در حد متعادل منعی ندارد .

همچنین میزان ویتامین K در مواد غذایی چون سیب زمینی سرخ شده و چیپس بسیار بیشتر از خود سیب زمینی می باشد .

تهیه کنندگان: آقای دکتر زنگنه (متخصص داخلی قلب و عروق) - خانم مازندرانی (کارشناس تغذیه) - خانم کمالی (کارشناس پرستاری) - خانم مهرابی (کارشناس پرستاری)

ویرایش: خانم مهدوی (سرپرستار درمانگاه) - خانم زعفری (سوپر وایزر آموزش سلامت) - آقای گیلکی (کارشناس پرستاری)

تایید کننده: آقای دکتر زنگنه

پاییز ۱۳۹۸