

اطلاع پزشک قلب، هیچ ویتامین و یا مکمل غذایی را به رژیم غذایی خود اضافه نکنید.

مهمترین نکته برای شما، میزان دریافت ویتامین K می باشد. ویتامین K در تشکیل لخته خون نقش مهمی دارد. از آنجایی که وارفارین مانع از تشکیل لخته خون می شود، مقادیر زیاد ویتامین K ممکن است برعکس وارفارین عمل کند.

این مواد غذایی حاوی ویتامین K زیاد هستند:

- انواع کلم، بروکلی، پیازچه، انواع کاهو، اسفناج، برگ شلغم، جعفری، کلم پیچ.
- جگر سیاه
- مایونز، کره نباتی، روغن کانولا، روغن سویا



❖ از افزایش یا کاهش یکباره این مواد در رژیم غذایی تان خودداری کنید. مثلا اگر همیشه با نهار سالاد کاهو می خورید، همان کار را ادامه بدهید. اگر به هر دلیلی نتوانستید برای چند روز غذا بخورید و با

❖ در صورت مصرف هر گونه دارو هم زمان با وارفارین حتی قرص های ویتامین حتما با پزشک خود مشورت کنید.

❖ در صورت وجود علائم مشکوک به خونریزی مانند مدفوع باقوام و رنگ قیر، ادرار خونی یا خونریزی از لثه با پزشک خود مشورت کنید.

❖ به صورت دوره ای هر ۶ ماه یک بار آزمایش ادرار و مدفوع بدهید.

❖ در صورت بروز تب، ابتلا به بیماری خاص مانند دیابت و به طور کلی بروز هر اتفاق جدیدی را به پزشک خود یا هر پزشک قابل دسترس دیگری اطلاع دهید.

❖ در صورتی که هر گونه درمان دندانپزشکی یا عمل جراحی نیاز دارید به دندانپزشک یا جراح یادآوری کنید که داروی ضدانعقاد مصرف می کنید.

رژیم غذایی مصرف کنندگان وارفارین

غذایی که می خورید ممکن است بر نحوه عملکرد وارفارین اثر بگذارد. در طول مدتی که وارفارین مصرف می کنید، رژیم لاغری را شروع نکنید بدون هماهنگی و

نکات ضروری در طول مصرف وارفارین

❖ وارفارین یک داروی ضدانعقاد است که مانع از لخته شدن که در ایران به شکل قرص های ۵ میلی گرمی صورتی رنگ در داروخانه ها موجود است.

❖ این دارو در حفظ سلامتی شما نقش حیاتی دارد، آن را دقیق، مداوم و با نظر پزشک مصرف نمایید.

❖ مقدار مصرف دارو بستگی به نظر پزشک شما دارد، پس خودسرانه مقدار آن را کاهش یا افزایش ندهید.

❖ از آنجائیکه مقدار دارو در اشخاص مختلف، متفاوت است هیچ گاه مقدار مصرفی خود را به دیگری توصیه نکنید.

❖ دارو را دور از دسترس کودکان نگهدارید.

❖ دارو را در ظرف شیشه ای و به دور از نور، رطوبت و گرما نگهدارید.

❖ دارو را با معده خالی مصرف کنید تا بهتر جذب شود.

❖ در صورتی که مصرف دارو را در یک روز

فراموش کردید، به محض متوجه شدن در همان روز، دارو را مصرف کنید اما اگر روز بعد متوجه شدید مقدار آن ۲ برابر نکنید.



آموزش به بیمار داروی وارفارین



گروه هدف: بیماران مرکز

تهیه کننده: دکتر الناز شاسب: فارماکوتراپیست
ویراستار: اصغری خاتونی، سوپروایزر آموزش سلامت

واحد آموزش سلامت بیمار، خانواده

تدوین: زمستان ۱۳۹۹

بازنگری: زمستان ۱۴۰۰

۴) همزمان با مصرف قرص وارفارین از شیر دادن خودداری کنید. در این صورت کودک شما نیز باید تحت نظر پزشک قرار گیرد.

استفاده از داروهای دیگر همزمان با مصرف وارفارین:

داروهای دیگر ممکن است بر عملکرد وارفارین تاثیر بگذارند. خیلی مهم است در مورد داروهای دیگری که مصرف می کنید از جمله داروهای بدون نسخه، مکمل های غذایی و یا داروهای گیاهی، به پزشک اطلاعات کاملی بدهید. آسپرین توانایی لخته شدن خون را کاهش و اثر وارفارین را افزایش می دهد. پس هرگز بدون اطلاع پزشک معالج آسپرین مصرف نکنید.

منبع: کتابچه راهنمای مصرف

وارفارین/نویسنده دکتر الناز شاسب

جزوات آموزش به بیمار به آدرس زیر
<https://alzahrahosp.tbzmed.ac.ir/>
منوی آموزش به بیمار، قابل دسترسی است

مشکلات گوارشی، استفراغ یا اسهالی که بیش از ۱ روز طول بکشد داشتید، با پزشک خود تماس بگیرید. ممکن است به تشخیص پزشک مقدار مصرف وارفارین شما تغییر کند.

مراقبت از سلامت حین مصرف وارفارین:

• دندانپزشکی و عمل های جراحی

تا زمانی که وارفارین مصرف میکنید، انجام کارهای دندانپزشکی و اعمال جراحی که در آن ها خطر خونریزی وجود دارد، باید با برنامه ریزی درمانی خاصی توسط پزشک معالج شما صورت گیرد که معمولا شامل قطع وارفارین و جایگزینی داروی ضدانعقادی تزریقی قبل از جراحی و تغییر مجدد این برنامه بعد از جراحی می باشد. بنابراین حتما قبل از انجام این امور، پزشک جراح یا دندانپزشک را در جریان مصرف وارفارین قرار دهید.

• بارداری

۱) حاملگی بعلت اثرات جانبی داروی وارفارین (به خصوص در سه ماه اول) و خطرات جدی برای مادر، ممنوع می باشد.

۲) جهت جلوگیری از بارداری تا حد امکان از IUD استفاده نکنید.

۳) در صورت بارداری ناخواسته حتما پزشک خود را مطلع سازید تا در مورد ادامه و یا تعویض داروی شما تصمیم بگیرد.