



مرکز قلب تهران

## ■ دفترچه کنترل (PT) INR



■ اطلاعات ضروری راجع به وارفارین

■ جدول ثبت دوز دارو و زمان آزمایش INR

## دفترچه کنترل INR (PT) به همراه راهنمای مصرف وارفارین



### به نام خدا

داروی وارفارین که پزشک معالج برای شما تجویز کرده، داروی بسیار مهم و حساسی است که شما به مدت طولانی مصرف خواهید کرد، بنابراین بهتر است اطلاعات کافی در مورد داروی خود داشته باشید. در این دفترچه، اطلاعات خلاصه و مفیدی در مورد اینکه چرا این دارو را مصرف می کنید و در حین مصرف آن به چه نکاتی باید توجه کنید، در اختیار شما قرار می گیرد. لطفاً وقت کافی برای مطالعه این دفترچه صرف نموده و در صورت امکان از افراد خانواده خود نیز بخواهید آن را مطالعه کنند.

در هر بار مراجعه به درمانگاه کنترل INR(PT)، حتماً این دفترچه را همراه داشته باشید.

نام داروی ضدانعقاد شما وارفارین است.

### وارفارین چیست و چه کاری انجام می دهد؟

وارفارین یک داروی "ضد انعقاد" است که مانع از لخته شدن خون شما می شود. گاهی اوقات این دارو را رقیق کننده خون هم می نامند، ولی وارفارین خون را رقیق نمی کند بلکه با افزایش زمان تشکیل لخته، ریسک بروز لخته در رگ ها را کاهش می دهد و به این ترتیب موجب پیشگیری از سکتة مغزی، خرابی دریچه های مصنوعی قلب، آمبولی ریه یا تشکیل لخته در وریدها و شریان های محیطی (بخصوص در پاها) می شود.

نکته مهم این است که اگر مقدار مصرف وارفارین بیش از حد مجاز باشد، خود باعث خونریزی می‌شود. به همین دلیل باید به طور منظم (در فواصل زمانی توصیه شده توسط پزشک) آزمایش خون INR(PT) انجام دهید تا نتیجه آزمایش توسط پزشک ارزیابی شده و مقدار مناسب دارو برای شما تجویز شود.

### **تا چه زمانی باید به مصرف وارفارین ادامه دهید؟**

طول دوره مصرف، بستگی به علت تجویز دارو برای شما دارد. برخی از بیماران، فقط چند ماه بعد از عمل جراحی و به منظور پیشگیری از تشکیل لخته باید وارفارین مصرف کنند ولی بیمارانی که عمل تعویض (یا ترمیم) دریچه قلب انجام داده اند و یا اکثر افراد مبتلا به بیماری های مزمن قلبی مانند فیبریلاسیون دهلیزی یا سابقه سکته، نیاز به مصرف مادام العمر وارفارین دارند.

### **چگونگی استفاده از وارفارین**

میزان وارفارین مورد نیاز هر فرد، متفاوت است و در طول زمان نیز ممکن است تغییر کند.

پزشک با توجه به نتیجه آزمایش خون که INR(PT) نامیده می‌شود، مقدار وارفارین مورد نیاز شما را تعیین می‌کند. تا زمانی که بنا به توصیه پزشک خود

وارفارین مصرف می‌کنید، نکات زیر را به دقت رعایت کنید:

۱- قرص هایتان را دقیقاً طبق دستور پزشک مصرف کنید.



- ۲- آزمایش خون را در زمان های توصیه شده توسط پزشک انجام دهید.
- ۳- در صورتی که پزشک، مقدار داروی شما را براساس نتیجه آزمایش خون تغییر داد دستور جدید پزشک را رعایت کنید.
- ۴- سعی کنید هیچوقت نوبت مصرف داروی خود را فراموش نکنید و جا نیندازید.
- ۵- داروی خود را هر روز سر ساعت مشخص (ترجیحاً عصر) مصرف کنید. وارفارین را می توانید قبل، همزمان و یا بعد از غذا مصرف کنید.
- ۶- استفاده از جعبه داروی روزانه به شما کمک می کند تا داروی خود را به طور مرتب مصرف کنید.



- ۷- از مصرف الکل خودداری کنید.
- ۸- بدون مشورت پزشک، داروی دیگری برای طولانی مدت شروع نکنید.
- ۹- در صورت مصرف بیش از حد دارو، حتماً با پزشک خود تماس بگیرید.

### **در صورت فراموش کردن مصرف دارو :**

مصرف وارفارین بیشتر از میزان تجویز شده، احتمال خونریزی را افزایش می دهد، از طرف دیگر، کاهش یا قطع مصرف دارو، احتمال تشکیل لخته را در پی دارد. پس اگر مصرف یک وعده دارو را فراموش کردید، چنانچه مدت زمان کوتاهی از آن گذشته باشد (مثلاً اگر تا قبل از خواب متوجه شدید که داروی عصر خود را فراموش کرده اید)، به محض به یاد آوردن، مقدار فراموش شده را مصرف کنید.

## دفترچه کنترل (PT) INR به همراه راهنمای مصرف وارفارین

اما اگر زمان بعدی مصرف دارو نزدیک باشد (مثلاً روز بعد متوجه شدید که داروی شب گذشته یا عصر روز گذشته را فراموش کرده اید)، از مصرف مقدار داروی فراموش شده خودداری کنید.  
در صورتی که بیش از یک وعده، وارفارین خود را فراموش کردید، حتماً با پزشک خود تماس بگیرید.

### آزمایش خون

آزمایش خون (PT) INR، زمان لازم جهت تشکیل لخته (سرعت لخته شدن خون) را نشان می دهد. در فردی که داروی ضد انعقاد (مانند وارفارین) مصرف نمی کند میزان INR تقریباً ۱ است. ولی در فردی که وارفارین مصرف می کند، زمان لخته شدن خون بیشتر می شود پس میزان INR نیز افزایش می یابد. در بیشتر افرادی که وارفارین مصرف می کنند، میزان INR مطلوب بین ۲ الی ۳ است.



وقتی شما تازه شروع به مصرف وارفارین می کنید، ممکن است در فاصله زمانی کوتاه مثلاً هر دو روز یکبار یا هر هفته نیاز به آزمایش خون داشته باشید. به محض

## دفترچه کنترل INR (PT) به همراه راهنمای مصرف وارفارین



اینکه میزان وارفارین با توجه به نتایج آزمایش خون شما تنظیم شد و INR (PT) در محدوده قابل قبول ثابت ماند، پزشک زمان طولانی تری را (معمولاً ماهیانه) برای تکرار آزمایش به شما توصیه می کند.

بهتر است آزمایش را صبح انجام دهید چون جواب آزمایش همان روز آماده می شود و در صورت نیاز، پزشک همان روز مقدار دارو را تنظیم می کند. برای انجام این آزمایش نیازی نیست ناشتا باشید.

### عوارض جانبی احتمالی وارفارین

هر دارویی درکنار فواید شناخته شده، ممکن است عوارض جانبی هم داشته باشد. شایع ترین عارضه جانبی وارفارین "خونریزی" است که درد و گروه عمده جای می گیرد:

#### ۱- خونریزی خفیف

- خونریزی از لثه در زمان مسواک زدن
- خونریزی بینی گاه و بیگاه
- کبود شدن قسمتی از بدن حتی با یک ضربه کوچک
- خونریزی به دنبال بریدگی کوچکی که قبلاً پس از چند دقیقه قطع می شده
- خونریزی قاعدگی که کمی شدیدتر از حالت عادی باشد

معمولاً این علائم، نیاز به پیگیری یا درمان خاصی ندارند.

**۲- خونریزی شدید:**

- ادرار قرمز، تیره، قهوه‌ای
- مدفوع قرمز یا شبیه قیر
- خونریزی زیاد از لثه یا بینی
- استفراغ به رنگ قرمز روشن یا به رنگ قهوه‌ای
- سرفه با ترشحات قرمز کمرنگ
- کبودی ناگهانی نسبتاً وسیع در پوست بدون دلیل
- خونریزی قاعدگی شدید
- بریدگی که پس از ۱۰ دقیقه خونریزی آن بند نیاید

در صورت بروز هر یک از علائم خونریزی شدید، با پزشک معالج خود تماس بگیرید. بسته به شدت علائم، اقدامات زیر توسط پزشک انجام خواهد شد:

- دستور انجام آزمایش خون
- کاهش دوز وارفارین
- قطع مصرف وارفارین برای چند روز
- استفاده از آنتی دوت (داروی بازگرداننده اثر وارفارین)

همچنین در صورت **سقوط ازارتفاع یا زمین خوردن شدید** و یا **ضربه به سر**، در اولین فرصت به پزشک مراجعه نموده و حتماً در مورد مصرف وارفارین به وی اطلاع دهید.

### پرهیز از عوارض مصرف وارفارین

داروی وارفارین، شما را مستعد خونریزی می کند، به همین دلیل باید در زمان مصرف این دارو، نکاتی را رعایت کنید تا از عوارض دارو در امان بمانید.

پس به این نکات توجه کنید:

۱- هنگام استفاده از وسایل تیز و برنده که ممکن است که منجر به خونریزی شود، حتماً با احتیاط عمل کنید.

۲- از انجام دادن ورزش های پُر برخورد (مانند فوتبال و اسب سواری) و یا ورزش های سنگین که می توانند منجر به آسیب و ضربه به بدن شوند (مانند وزنه برداری و کشتی) خودداری کنید. ورزش هایی مثل شنا و پیاده روی برای شما توصیه می شود.

۳- اگر به هر دلیل صدمه دیدید و خونریزی شما بند نیامد به بیمارستان بروید. پس از این که اقدامات لازم در بیمارستان برای شما انجام شد به پزشک خود مراجعه نمایید و به او اطلاع دهید که چه اتفاقی برای شما افتاده است.

۴- همواره یک کارت همراه خود داشته باشید که در آن نوشته شده باشد شما وارفارین مصرف میکنید. اگر دچار آسیب دیدگی شوید و نتوانید صحبت کنید، این کارت به پزشک و کادر درمانی نشان می دهد که شما وارفارین مصرف می کنید.

### نکات ساده برای پرهیز از آسیب

- از ریش تراش برقی به جای تیغ استفاده کنید.





- از مسواک نرم استفاده کنید.
- به جای استفاده از خلال دندان، از نخ دندان موم اندود (waxed) استفاده کنید.
- همیشه حتی در منزل، کفش بپوشید و از دمپایی هایی که سُر می خورند، (مانند دمپایی ابری) استفاده نکنید.
- هنگام کوتاه کردن ناخن‌های انگشتان پا دقت کنید.
- هنگام استفاده از چاقو، قیچی و ابزارهای تیز خیلی مراقب باشید.
- هنگامی که در حیاط و باغچه منزل کار می کنید، حتماً دستکش باغبانی بپوشید.
- از فعالیت ها و ورزش هایی که می تواند به شما آسیب برساند پرهیز کنید.

### **استفاده طولانی از داروهای دیگر همزمان با مصرف وارفارین:**

وارفارین با بعضی از داروها تداخل دارد. این تداخل منجر به تغییر INR و در نتیجه تغییر در میزان دوز مناسب وارفارین میشود.



به منظور به حداقل رساندن مشکلات ناشی از وارفارین موارد زیر را رعایت کنید:

۱. در صورت تغییر طولانی داروهای مصرفی خود، پزشک تان را مطلع کنید.
۲. در صورت مصرف طولانی داروهای سنتی، گیاهی، ویتامین ها و املاح معدنی، با پزشک خود مشورت کنید.

## مراقبت از سلامت حین مصرف وارفارین :

### • دندانپزشکی و عمل‌های جراحی

در زمانی که وارفارین مصرف می‌کنید، انجام کارهای دندانپزشکی معمولی و اعمال جراحی کم خطر با هماهنگی و اجازه پزشک معالج شما با INR ۲/۵ و کمتر قابل انجام است ولی در عملهای جراحی بزرگ و پر خطر ممکن است پزشک شما مدتی وارفارین را برای چند روز قطع و داروهای دیگر را جایگزین کند.



بنابراین قبل از انجام این امور، پزشک جراح یا دندانپزشک را در جریان مصرف وارفارین قرار دهید.

### • بارداری

۱) حاملگی بعثت اثرات جانبی داروی وارفارین بر جنین (بخصوص در سه ماه اول) و خطرات جدی برای مادر با دوز بالا، ممنوع است لذا توصیه می‌شود مادامی که وارفارین مصرف می‌کنید، از روش‌های مؤثر پیشگیری از بارداری استفاده کنید. در برخی مواقع امکان ادامه وارفارین با دوز پایین در دوران بارداری صرفاً در صورت صلاحدید پزشک معالج امکان پذیر است.

## دفترچه کنترل (PT) INR به همراه راهنمای مصرف وارفارین

- ۲) جهت جلوگیری از بارداری تا حد امکان از IUD استفاده نکنید.
- ۳) در صورت بارداری ناخواسته حتماً پزشک خود را مطلع سازید تا در مورد ادامه و یا تعویض داروی شما تصمیم بگیرد.
- ۴) با توجه به اینکه وارفارین وارد شیر مادر نمی شود، می تواند طی دوران شیردهی مصرف شود اما نوزاد باید زیر نظر پزشک باشد.



### اگر در زمان مصرف وارفارین دچار بیماری شدید:

اگر در زمان مصرف وارفارین دچار بیماری شدید و به پزشک مراجعه کردید چون داروهای تجویزی ممکن است روی INR شما تاثیر داشته باشد در این مورد ضمن اطلاع به پزشک در مورد مصرف وارفارین در مدت مصرف داروهای جدید INR خود را کنترل کنید.

در صورت هر گونه تغییر طولانی در رژیم غذایی باید آزمایش INR مجدد جهت تنظیم دوز وارفارین انجام شود.

### رژیم غذایی کسانی که وارفارین مصرف می کنند:

مصرف طولانی بعضی غذاها روی وارفارین اثرمی گذارند بخصوص غذاهایی که ویتامین K زیادی دارند باعث کاهش اثر وارفارین می شوند.

نکته مهم اینکه هرگونه تغییر در رژیم غذایی بصورت طولانی مدت باید همراه با آزمایش INR مجدد جهت تنظیم درست مقدار دارو باشد.

این مواد غذایی حاوی ویتامین K زیاد هستند:

- اسفناج، جعفری، انواع کلم، گل کلم.
- جگر سیاه
- فرآورده های سویا، روغن سویا.



**آیا باید غذاهای حاوی ویتامین K را از رژیم غذایی خود حذف کنید؟**

وجود ویتامین K در یک رژیم غذایی سالم، ضروری است بنابراین نیازی نیست این غذاها را از رژیم غذایی روزانه خود حذف کنید.

نکته مهم این است که باید رژیم غذایی ثابت و متعادلی داشته باشید و از افزایش یا کاهش طولانی این مواد در رژیم غذایی تان خودداری کنید. مثلاً اگر همیشه با ناهار سالاد می خورید، همان کار را ادامه بدهید.

در طول مدتی که وارفارین مصرف می کنید، بدون هماهنگی و اطلاع پزشک، رژیم لاغری نگیرید و هیچ ویتامین و یا مکمل غذایی را بدون هماهنگی با پزشک معالج به رژیم غذایی خود اضافه نکنید.

**دفترچه کنترل (PT) INR**  
**به همراه راهنمای مصرف وارفارین**



## **جدول ثبت دوز دارو و زمان آزمایشات INR**

**دفترچه کنترل (PT) INR**  
**به همراه راهنمای مصرف وارفارین**



مهر و امضاء پزشک	تاریخ آزمایش بعدی	دوز یا مقدار وارفارین	INR	PT	تاریخ مراجعه	ردیف
						۱
						۲
						۳
						۴
						۵
						۶
						۷
						۸



تهران : کارگر شمالی، بزرگراه جلال آل احمد  
تلفن : ۶۹-۸۸۰۲۹۶۰۰ نمابر : ۸۸۰۲۹۷۳۱  
کد پستی: ۱۴۱۱۷۱۳۱۳۸ روابط عمومی: ۸۸۰۲۹۲۵۳  
<http://thc.tums.ac.ir>