

راهنمای بیمار برای مصرف وارفارین

وارفارین (warfarin) دارویی است که برای جلوگیری از تشکیل لخته خونی خطرناک یا پیشگیری از بزرگ تر شدن لخته استفاده می شود. پدیده لخته شدن خون در بدن برای پیشگیری از خونریزی یا توقف خونریزی است، اما تشکیل لخته خونی خطرناک می تواند موجب سگته قلبی، سگته مغزی، پیدایش لخته در سیاهرگ های عمقی یا آمبولی ریه شود. چون وارفارین مانع تشکیل لخته خون می شود، آنرا ضد انعقاد (anticoagulant) می نامند. بسیاری از مردم داروهای ضد انعقاد را رقیق کننده خون می گویند، لیکن وارفارین خون را رقیق نمی کند بلکه باعث طولانی شدن زمان تشکیل لخته خون می شود.

وارفارین چگونه اثر می کند ؟

بطور طبیعی تشکیل لخته خون در بدن یک پدیده پیچیده است که مواد متعددی بنام فاکتورهای انعقادی در آن دخالت دارند. وارفارین با ممانعت از تولید فاکتورهای انعقادی وابسته به ویتامین K، توانایی بدن برای تشکیل لخته خون را کاهش می دهد. وجود ویتامین K برای تولید فاکتورهای انعقادی و پیشگیری از خونریزی لازم است. با مصرف دارویی که مانع تولید فاکتورهای انعقادی می شود، تشکیل لخته خون خطرناک در بدن متوقف می شود و از بزرگ تر شدن لخته ها جلوگیری می شود.

نکات مهم تنظیم مقدار مصرف

هدف از درمان بوسیله وارفارین کاهش زمینه تشکیل لخته خون است نه ممانعت کامل از پدیده لخته شدن خون. برای بررسی اثر وارفارین باید آزمایش خون دقیقاً انجام شود. به منظور حفظ زمان انعقاد در دامنه معین شده، بر اساس نتایج آزمایش خون، مقدار مصرف روزانه وارفارین تنظیم می شود.

این آزمایش خون برای اندازه گیری زمان لازم برای لخته شدن خون صورت می گیرد. تست زمان پروترومبین

(Prothrombin Time Test) یا PT (Protime) نامیده می شود. PT را با عبارت

(International Normalized Ratio (INR)) بیان می کنند. INR روشی برای استاندارد کردن بیان مقدار PT است. INR موجب می شود که نتایج PT آزمایشگاه های مختلف با همدیگر تطبیق داده شوند. این موضوع مهم است که حداقل هر ماه یک بار و گاهی اوقات هر دو هفته پایش INR انجام شود تا اطمینان پیدا کنید که سطح وارفارین در دامنه موثر است.

اگر مقدار INR خیلی کم باشد، پیشگیری از تشکیل لخته خون صورت نمی گیرد، اما چنانچه مقدار INR خیلی بالا باشد، خطر خونریزی افزایش یافته است. به این دلیل است که افرادی که وارفارین مصرف می کنند باید مکرر آزمایش خون انجام دهند. بر خلاف بسیاری از داروهای دیگر که با مقدار ثابتی مصرف می شوند، مقدار مصرف وارفارین بر اساس نتایج آزمایش INR خون تنظیم می شود؛ معمولاً در طول زمان مقدار مصرف این دارو در حال تغییر است.

تفاوت بین نام تجاری و ژنریک داروها

فرض بر این است که داروهای ژنریک مقدار مصرف، اثرات درمانی، راه تجویز، عوارض و قدرت اثرشان شبیه داروهای اصلی است. سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) لازم می داند که تمام داروهای ژنریک از نظر ایمنی و اثربخشی، شبیه داروهای با نام تجاری باشند.

داروهای ژنریک غالباً ارزان تر از داروهای با نام تجاری هستند، زیرا کارخانه های ژنریک هزینه ای برای اکتشاف و بازاریابی داروهای جدید ندارند. در آمریکا قوانین ثبت تجاری اجازه نمی دهد که ظاهر داروهای ژنریک کاملاً شبیه داروی با نام تجاری باشد؛ با این حال داروهای ژنریک باید حاوی همان مواد موثره باشند. در مورد کومادین (coumadin) (یک داروی با نام تجاری) و وارفارین (warfarin) (محصول ژنریک) کارخانه های سازنده سعی کرده اند که داروها را مطابق با قدرت ماده موثره در قرص، با یک رنگ خاص ارائه کنند. هدف این بوده که بیمار دوز دارو را بر اساس رنگ قرص شناسایی کند و از اشتباه در شناخت دارو و دوز آن پیشگیری شود. بنابراین، چنانچه رنگ یا دوز قرص تحویل شده نسبت به قبل تفاوت داشته باشد، بیمار باید بلافاصله به داروساز یا پزشک اطلاع دهد.

اگر برنامه مسافرت به خارج از کشور دارید، مطمئن شوید که مقدار کافی از دارو را همراه خود داشته باشید. اگر در خارج از کشور نیاز به تهیه این دارو دارید، ابتدا برای اطمینان بیشتر از پزشک خودتان در مورد صحت و کیفیت دارو پرسش کنید.

وارفارین را باید دقیقاً همان طور که دستور داده شده مصرف کنید

هرگز نباید دوز دارو را زیاد یا کم کنید مگر اینکه پزشک شما دستور داده باشد. اگر یک دوز دارو را فراموش کردید، با پزشکتان برای مشورت تماس بگیرید.

عوارض

عوارض اصلی به دنبال مصرف وارفارین عبارتست از لخته شدن به دلیل دوز کم مصرف یا خونریزی به علت مصرف دوز زیاد داروی ضد انعقاد. خطرناک ترین خونریزی ها در دستگاه گوارش یا داخل مغز رخ می دهد. امکان خونریزی شدید در هر ناحیه ای از بدن وجود دارد، و بیمارانی که تحت درمان وارفارین هستند باید هرگونه حادثه سقوط و به زمین افتادن یا تصادف، و همچنین علائم یا یافته های خونریزی یا کبودی غیرطبیعی را به پزشک خود گزارش کنند.

یافته های خونریزی غیرطبیعی شامل موارد زیر است:

- خونریزی از لثه ها
- خونریزی در مفصل
- مشاهده خون در ادرار
- مشاهده خون روشن در مدفوع یا مدفوع کاملاً سیاه رنگ
- خونریزی از بینی
- استفراغ خونی

سردرد غیرعادی یا سردردی که شدیدتر از حالت معمول باشد، ممکن است نشانه خونریزی مغزی باشد.

چه موقع باید با پزشکتان تماس بگیرید

چنانچه یافته های خونریزی که در زیر ذکر شده ظاهر شد، باید بلافاصله با اورژانس ۱۱۵ یا پزشک خودتان تماس بگیرید.

- سردرد شدید، گیجی و منگی، ضعف یا کمرختی در اندام ها
- سرفه همراه با مقدار زیادی خون روشن
- استفراغ خونی
- خونریزی که متوقف نمی شود
- مشاهده خون روشن در مدفوع
- زمین خوردن یا آسیب به جمجمه
- سردرد شدید یا غیرمعمول
- خونریزی بیش از حد نرمال در زمان قاعدگی

برخی کارهای ساده ای که برای کاهش ریسک خونریزی در هنگام مصرف وارفارین می توانید انجام دهید شامل:

- استفاده از مسواک نرم
- تمیز کردن فاصله دندان ها با نخ آغشته به موم
- استفاده از ریش تراش برقی به جای تیغ صورت تراشی
- مراقبت در هنگام کار کردن با ابزارهای تیز مانند چاقو و قیچی
- اجتناب از ورزش ها و حرکاتی که خطر زمین خوردن یا آسیب وجود دارد.

وارفارين و شیوه زندگی

تغییرات در عادت های روزانه ممکن است در INR تأثیر داشته باشد. مهم است که باید ها و نبایدهای رایج در شرایط مصرف وارفارين را بدانید.

حاملگی

در شرایطی که وارفارين مصرف می کنید توصیه نمی شود حامله شوید. یک خانم تحت درمان وارفارين که باردار شده یا تصمیم دارد حامله شود، باید بلافاصله به پزشک خود اطلاع دهد.

اعمال تشخیصی و درمانی پزشکی یا اعمال دندانپزشکی

این نکته اهمیت دارد که به هر پزشکی مراجعه می کنید، متذکر شوید که شما تحت درمان وارفارين هستید. چنانچه عمل جراحی، دندان پزشکی یا هر مداخله پزشکی دارید، ممکن است لازم باشد وارفارين را قطع کنید.

مسافرت

اگر برنامه سفر دارید، آنرا به پزشکتان اطلاع دهید. در طول سفر، مهم است که همواره این دارو را همراه خودتان داشته باشید. دارو را نباید در چمدان بار قرار داد.

باید ها و نبایدهای رایج

نبایدها

هیچگاه به علت فراموش کردن یک دوز دارو، آنرا دو برابر مصرف نکنید.
بدون اطلاع و اجازه پزشکتان داروی جدید، گیاه دارویی یا مکمل را شروع نکنید.
هرگز تغییری در دوز وارفارين ندهید مگر اینکه پزشکتان دستور دهد.
به هر پزشک یا دندانپزشکی که مراجعه می کنید، بگویید تحت درمان وارفارين هستید.

بایدها

دقت در یافته ها و علائم خونریزی
هرگاه بیمار شدید یا صدمه ای دیدید، به پزشکتان اطلاع دهید.
وارفارين را دقیقاً طبق دستور مصرف کنید

تداخل های وارفارین با سایر دارو ها

کسانی که تحت درمان وارفارین هستند، قبل از مصرف هرگونه داروی جدید، شامل داروهای بدون نسخه، گیاهان دارویی (داروهای عطاری) و ویتامین، باید با پزشک خود مشورت کنند. بسیاری از داروها می توانند در اثربخشی وارفارین تغییر ایجاد کنند، که به صورت افزایش یا کاهش خیلی شدید INR مشخص می شود. برخی از شایع ترین داروهای مسکن بدون نسخه مانند ایبوپروفن (ibuprofen) و ناپروکسن (naproxen) ، اثرات ضد انعقادی وارفارین را تشدید می کنند و احتمال بروز خونریزی خطرناک را افزایش می دهند.

وارفارین با الکل و برخی غذا ها تداخل دارد

الکل

الکل می تواند در چگونگی سوخت و ساز وارفارین در بدن تاثیر بگذارد. کسانی که تحت درمان وارفارین هستند باید از نوشیدن الکل اجتناب کنند یا در حد متوسط مصرف کنند. چنانچه الکل استفاده می کنید و در عین حال تحت درمان وارفارین هستید موضوع را با پزشکتان در میان بگذارید. اثر ضد پلاکتی الکل، احتمال خونریزی شدید را افزایش می دهد، حتی اگر INR در دامنه مطلوب باشد. الکل همچنین می تواند موجب کاهش اثر وارفارین شود.

غذاها

برخی از خوراکی ها می توانند در اثر بخشی وارفارین تغییر ایجاد کنند. مهم ترین نکته این است که غذاهایی را بخورید که به طور نرمال به آن ها عادت دارید و بدون اطلاع پزشکتان تغییرات عمده ای در رژیم غذایی خود ندهید.

ویتامین K

افزایش مصرف غذاهایی که غنی از ویتامین K هستند می توانند باعث کاهش PT و INR شوند، یعنی اثربخشی وارفارین کاهش یابد و خطر تشکیل لخته بالقوه زیاد شود. کسانی که تحت درمان وارفارین هستند باید مقدار نسبتاً یکسانی از ویتامین K را در هفته مصرف کنند. بیشترین مقدار ویتامین K در سبزیجات و گیاهانی مانند کلم بروکلی، کاهو و اسفناج یافت میشود. لازم نیست که از مصرف این مواد اجتناب کنید، بلکه مهم این است که مقدار دریافتی ویتامین K را ثابت نگه دارید.

نشانه های احراز هویت پزشکی را همراه داشته باشید

کسانی که در دراز مدت تحت درمان وارفارین هستند باید نشانه های احراز هویت پزشکی مانند دستنبد، گردنبد یا برچسب هشدار را به همراه خود داشته باشند. چنانچه تصادفی رخ داد و فرد مصدوم قادر به ارتباط کلامی نبود، نشانه احراز هویت پزشکی می تواند برای انجام اقدامات مناسب، کمک کننده باشد.

اطلاعات بیشتر را از چه مرجعی کسب کنید

بهترین مرجع برای کسب اطلاعات بیشتر در خصوص پرسش ها و نگرانی ها در ارتباط با مشکلات پزشکی، همان پزشک خودتان است. از آن جایی که شرایط دو نفر کاملاً یکسان نیست، و توصیه ها در هر فرد با دیگری متفاوت است، این موضوع اهمیت دارد که راهنمایی را از پزشکتان بخواهید که با شرایط شما آشنا است.

[Reference: https://www.heart.org/en/health-topics/arrhythmia/prevention--treatment-of-arrhythmia/a-patients-guide-to-taking-warfarin](https://www.heart.org/en/health-topics/arrhythmia/prevention--treatment-of-arrhythmia/a-patients-guide-to-taking-warfarin)