



مسمومیت با وارفارین

- ✓ همیشه کارت وارفارین را به همراه خود داشته باشید .
- ✓ بهترین زمان مصرف وارفارین عصرها (نیم ساعت قبل و یا یک ساعت بعد از خوردن غذا) میباشد.
- ✓ مصرف وارفارین را خودسرانه افزایش یا کاهش ندهید.
- ✓ در صورت فراموش کردن یک نوبت دارو، هیچ گاه دو نوبت وارفارین را در یک نوبت مصرف نکنید.
- ✓ در صورت مراجعه به پزشک و دندانپزشک وی را از مصرف وارفارین آگاه کنید .
- ✓ از مصرف آسپیرین و مسکن های حاوی بروفن بدون مشورت با پزشک خودداری کنید .
- ✓ هنگام کار با وسایل تیز و برنده دقت شود و دستکش محافظ استفاده شود.
- ✓ به جای استفاده از تیغ برای اصلاح از دستگاه ریش تراش برقی استفاده شود.
- ✓ از مسواک نرم استفاده شود و از خلال دندان استفاده نکنید.
- ✓ جوش وزگیل در روی بدن را دستکاری نکنید.
- ✓ پای برهنه در منزل راه نروید و از جواب نرم و کفش راحتی استفاده کنید.
- ✓ آزمایشات دوره ای خود را انجام دهید و بصورت دوره ای به پزشک مراجعه و اطلاع دهید.
- ✓ پزشک خود را از تمام داروهای مصرفی آگاه کنید.

علائم هشدار

(در صورت مشاهده علائم زیر فوراً به مرکز درمانی مراجعه کنید)

- ❖ خونریزی که به صورت خود به خود بند نیاید.
- ❖ خونریزی از بینی که بیش از ۱۰ دقیقه طول بکشد .
- ❖ استفراغ خونی
- ❖ خلط خونی
- ❖ ادرار قرمز و یا قهوه ای
- ❖ مدفوع قیری
- ❖ کبودی شدید و خودبخودی پوست
- ❖ خونریزی شدید طی دوره قاعدگی در خانمها

فعالیت بدنی

- از انجام ورزشهای سنگین مثل فوتبال، وزنه برداری، هنرهای رزمی، پرهیز شود.
- ورزشهای پیاده رویی - تنیس - بدمینتون با داشتن زانو بند و جوراب و کفش و کتانی مانعی ندارد.



مرکز آموزشی و درمانی قلب سیدالشهداء (ع)

Code:03PE

تاریخ بازبینی: ۱۴۰۲/۶/۱

- مراقب فعالیت‌های خود باشید و از وارد شدن ضربه شدید به بدن ممانعت بعمل آورید ، ممکن است در اثر ضربه شدید خونی مشاهده نشود ولی درون بدن خونریزی اتفاق بیفتد .

رژیم غذایی

- غذاهای حاوی ویتامین K می تواند بر روی آزمایش INR موثر باشد
- مصرف مقادیر زیاد سبزیجات غنی از از ویتامین K در یک نوبت منجر به تغییر قابل ملاحظه در اثر وارفارین نمیگردد ولی مصرف روزانه آن بمدت یک هفته به شکل مشخص مقادیر درمانی مورد نیاز را تغییر می دهد.
- مواد غذایی سرشار از ویتامین K شامل سبزیجات برگ سبز همانند اسفناج، کرفس ، سبزی قورمه سبزی بمیزان نصف فنجان و جعفری خام بمیزان یک فنجان می باشد.
- مواد غذایی حاوی مقدار متوسط ویتامین K شامل یک فنجان سبزیجات خام مانند انواع سبزی خوردن و یک فنجان کاهو یا نصف فنجان مارچوبه و کلم بروکلی پخته شده می باشد
- از مصرف زنجبیل ، گزنه ، انبه ، روغنهای آفتابگردان ، سویا و پنبه دانه و الکل و مواد غذایی حاوی الاسترا خوداری
- در مصرف جگر ، گریپ فروت ، زردچوبه و پیاز ، چای سبز و سیر احتیاط کنید .
- خیار را بدون پوست مصرف کنید .

نام و نام خانوادگی بیمار :

تاریخ مراجعه بعدی:

واحد آموزش سلامت مرکز آموزشی و درمانی فوق تخصصی قلب سیدالشهدا