

# کتابچه PT

مریم بیگدلو سوپر وایزر آموزش به بیمار - سلامت



بیمار عزیز؛

ضمن آرزوی سلامتی شما با توجه به اهمیت زیاد کنترل دقیق میزان مصرف وارفارین و انجام آزمایش INR-PT دفترچه آموزشی INR-PT تهیه شده است که علاوه بر افزایش سطح آگاهی تمام آزمایشات INR-PT شما و دستور میزان مصرف وارفارین در آن ثبت میشود. خواهشمند است دفترچه را به دقت مطالعه نمایید و در زمان مراجعه به کلینیک آن را همراه خود بیاورید

در بیمارانی که دریچه آنها از نوع مکانیکی (فلزی) است جهت جلوگیری از ایجاد لخته خون باید مادام العمر قرص وارفارین مصرف کنند. مصرف نکردن آن سبب ایجاد لخته بر روی دریچه بیمار را با مشکلات بسیار حاد خواهد کرد

در بیمارانی که نوع دریچه آنها از نوع بافتی یا انسانی باشد فقط در سه ماه اول پس از عمل نیاز به مصرف وارفارین دارند و پس از آن توسط پزشک معالج برنامه مصرف سایر داروها خواهد بود

علاوه بر بیماریهای دریچه ای در بیماران با ریتم فیبریلاسیون دهلیزی آمبولی شریانی وجود لخته داخل قلب ترومبوز وریدهای عمقی و ... ممکن است برای بیمار وارفارین تجویز شود. در زمان مصرف قرص وارفارین طبق برنامه زمان بندی شده توسط پزشک معالج بایستی آزمایش INR-PT انجام شود که میزان آن برحسب نوع و محل دریچه متغیر است و حدود آن برای هر بیمار توسط پزشک معالج تعیین میشود.

تا زمانی که در بیمارستان بستری هستید روزانه یک بار آزمایش INR-PT انجام میشود تا مقدار لازم قرص وارفارین مشخص شود. پس از ترخیص در فواصل روز دوم هفته اول هفته دوم و هفته چهارم و در صورت کنترل آن و مشخص شدن مقدار قرص وارفارین ماهی یک بار انجام این آزمایش کافی است. البته در بعضی از بیماران انجام زودتر این آزمایش با نظر پزشک معالج لازم است. پس از هر بار آزمایش مقدار INR-PT را به اطلاع پزشک خود برسانید .

مصرف طولانی مدت وارفارین در صورتی که بطور منظم با انجام آزمایش خون همراه باشد و قرص وارفارین بر اساس جواب-PT INR تجویز شود و میزان INR-PT کنترل گردد هیچ مشکلی ایجاد نخواهد کرد. اما اگر INR-PT را کنترل نکنید و مقدار آن از حد مجاز بالاتر رود و کماکان مقدار وارفارین نیز تغییری نکند و کاهش نیابد دچار خونریزیهای مختلف میشوید و در صورتیکه PT-INR کمتر از حد لازم باشد، امکان لخته شدن در ریه مصنوعی وجود دارد

آزمایش INR-PT با دو روش انجام آزمایش با گرفتن نمونه خون در آزمایشگاه یا استفاده از دستگاه مخصوص کنترل PT قابل انجام است

#### نکات قابل توجه حین مصرف قرص وارفارین

1. مقدار مصرف دارو بستگی به نظر پزشک شما دارد پس خودسرانه مقدار آن را کاهش یا افزایش ندهید و از آنجایی که مقدار مصرف دارو در اشخاص مختلف متفاوت است مقدار آن را خودسرانه تغییر ندهید .

2. دارو را در ظرف شیشه ای و بدور از نور رطوبت و گرما نگاه دارید

3. قرص وارفارین را با معده خالی مصرف کنید تا بهتر جذب شود.

4. در صورتی که احتمال فراموش کردن مصرف دارو را می‌دهید حتماً به یک نفر از اعضای خانواده بسپارید تا به شما یاد آوری کند.

5. 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 آنرا ۲ برابر نکنید حتماً فردای آنروز INR PT را چک کنید و به پزشک خود اطلاع دهید

6. در صورت مصرف هرگونه دارو همزمان با وارفارین حتی قرصهای ویتامین حتماً با پزشک خود مشورت کنید مصرف همزمان وارفارین با ویتامین K مجاز نیست

7. هنگام کار با وسایلی که ممکن است موجب جراحت، زخم و خونریزی شوند احتیاط لازم را به عمل آورید و به خاطر داشته باشید که در صورت بریدگی خون شما دیرتر از زمان عادی بند می‌آید.

8. کارت شناسایی خود را همیشه همراه داشته باشید کارتی که نوع بیماری نوع عمل جراحی و نوع دريچه در آن ذکر شده باشد.

9. همزمان با مصرف وارفارین از قرص مسکن بدون اجازه پزشک استفاده نکنید

10. در صورت بروز تب ابتلا به بیماری خاص تغییر در رژیم غذایی مانند دیابت و بطور کلی بروز هر اتفاق جدیدی را به پزشک خود یا هر پزشک قابل دسترس دیگری اطلاع دهید.

11. بصورت دوره ای هر ۶ ماه یک بار آزمایش ادرار و مدفوع بدهید

## تأثیر مواد غذایی بر روی میزان مصرف وارفارین :

مهمترین عامل تغذیه ای که بر عملکرد وارفارین تأثیر گذار میزان ویتامین K موجود در رژیم غذایی است زمانی که غذاهای غنی از ویتامین K مصرف شود اثر وارفارین کاهش می یابد و وقتی غذاهایی که میزان ویتامین K آنها کمتر است مصرف شود اثر وارفارین تشدید شده و احتمال خونریزی بیشتر می گردد. به همین دلیل توصیه میشود که میزان ثابتی از غذاهای حاوی ویتامین K مصرف شود و نباید بدون مشورت با متخصص تغذیه و پزشک معالج تغییری در رژیم غذایی ایجاد شود اگر در یک روز از چند غذای حاوی مقدار متوسط این ویتامین استفاده کردید بدانید که مقدار زیادی از این ویتامین را در این روز دریافت نموده اید . به همین دلیل کنید که مقدار ویتامین K غذاهای مصرفی خود را محاسبه کنید. در نظر داشته باشید بسیاری از گیاهان دارویی میتوانند باعث اختلال عملکرد وارفارین شوند؛ بدون مشورت با پزشک خود هیچ داروی گیاهی جدیدی به رژیم غذایی خود اضافه نکنید در جدول صفحه بعد مواد غذایی که با وارفارین تداخل دارند ذکر شده است ولی به منظور راحتی بیمار توصیه میشود که رژیم غذایی متعادل رعایت شود تا بتوان راحت تر میزان متوسط نیاز بیمار به وارفارین برای رسیدن آزمایش INR-PT به حد قابل قبول را مشخص نمود.

توضیحات	غذاهای غنی از ویتامین K (کمتر مصرف شوند)
مصرف انواع شیر و پنیر و ماست کم چرب بلا مانع است.	تمامی فرآورده های لبنی مقدار کمی از این ویتامین
مصرف سایر سبزیجات مانند کدو و بادمجان ..... آزاد است.	تمامی سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج، کاهو سبزی ، خوردن مارچوبه کلم بروکسل انواع کلم و گل کلم، شلغم
علاوه بر میوه های سبز رنگ ،انار انبه و گریپ فروت نیز باعث تغییر در عملکرد وارفارین میشوند و باید از مصرف آنها خودداری شود. مصرف سایر میوه ها بدون مشکل است.	میوه های سبز رنگ مانند کیوی و گوجه سبز
مصرف انواع نان و برنج و ماکارونی و بیسکویت و.... بلامانع است.	نان منابع قابل توجهی از این ویتامین نمی باشند.
مصرف سایر انواع گوشت مانند گوشت قرمز ، مرغ ، ماهی ، میگو و تخم مرغ بلا مانع است.	جگر مرغ و گوسفند و گوساله و همچنین دل و قلوه
مصرف روغن ذرت و افتابگردان در حد مجاز منعی ندارد.	روغنهای کانولا ، سویا، مارگارین و مایونزهای تولید
منع مصرفی ندارند	شیرینی جات منبع ویتامین K نیستند.

## تداخل دارو با مصرف وارفارین :

مصرف یک سری از داروها به شرح ذیل سبب تداخل با وارفارین میشود و بیمار لازم است قبل از مصرف با پزشک معالج هماهنگ نماید . برخی از داروهایی که باعث افزایش INR PT می شوند عبارتند آسپرین- بروفن- ایندومتاسین-مفنامیک اسید-داروهای ضد قند-سایمتدین-آلوپرینول-کلوفیبرات-جم فیبروزیل-هپارین-ایزونیازید-متی مازول-مترونیدازول-مصرف مشروبات الکلی- گلوکاگون-هپارین-واکسن-انفولولانزا-کتوکونازول-مپریدین-متوتروکساید-متیل-دوپا نالیدیکسیک-اسید نفیدپین یا آدالات فنیل-بوتازون-کینیدین استرپتوکیناز هورمونهای تیروئید وراپامیل-ویتامین A و E- برخی از داروهایی که باعث کاهش INR-PT. قرص های ضدبارداری- کاربامازپین- شربت معده سیگار- ویتامین K قرصهای ادرار آور-کلروبتانول کولسلیرامین ریفامپین استروژنها- داروهای ملین

علایم هشداردهنده افزایش PT-INR که با بروز آن آزمایش جدید PT-INR را انجام داده و به پزشک خود باید مراجعه کنید:

- خونریزی از لثه هنگام مسواک زدن
- وجود مدفوع سیاه رنگ
- خونریزی زیر جلدی
- کبودی بی دلیل روی پوست
- خونریزی بی دلیل از بینی
- خونریزی شدیدو غیر طبیعی در دوران قاعدگی



- درد یا تورم شکم
- پیدایش خون در ادرار
- سرفه یا خلط خونی
- سردرد شدید مداوم
- درد ، سفتی یا تورم مفاصل
- استفراغ خونی

نکته : کسانیکه قرص آهن یا فرسولفات مصرف می کنند نیز رنگ مدفوعشان سیاه رنگ میشود که نشانه خونریزی داخلی نیست.

