

مستشفى القلب Heart Hospital

عضو في مؤسسة حمد الطبية
A Member of Hamad Medical Corporation



دليل المريض عن دواء السيولة (الوارفارين)



فهرس المحتويات

معلومات عن الوارفارين

- ما هو «الوارفارين»؟ ٣
- كيف يعمل الوارفارين؟ ٣
- لماذا يستخدم الوارفارين؟ ٣
- ما الفرق بين الكومادين و الماريقان و الأنواع التجارية الأخرى؟ ٤
- ماذا يجب أن نخبر الطبيب أو الصيدلي المتابع لحالتك قبل استخدام الوارفارين؟ ٤
- كيفية تناول الوارفارين؟ ٤
- ما هي الجرعة التي يجب تناولها من الوارفارين؟ ٤
- ما هي الفترة الزمنية التي يجب تناول فيها الوارفارين؟ ٤
- ما هو التصرف الأمثل في حالة نسيان أخذ جرعة الوارفارين؟ ٥
- كيف يتم حفظ الوارفارين؟ ٥
- من لا يجب عليه استخدام الوارفارين؟ ٥
- كيف تبدو أعراض الحساسية من دواء الوارفارين؟ ٥
- ما هي الآثار الجانبية التي قد تصاحب الوارفارين؟ ٥
- ما هي أعراض النزيف؟ ٦
- كم من الوقت يحتاج الوارفارين ليبدأ العمل بالجسم؟ ٦

مراقبة سيولة الدم

- كيف أستطيع مراقبة تأثير الوارفارين؟ ٦
- أين و متى أستطيع فحص سيولة الدم؟ ٦
- كيف أستطيع الحصول على مواعيد لفحص سيولة الدم؟ ٧
- ماذا يحدث عند إيقاف تناول الوارفارين أو عندما يكون معدل سيولة الدم منخفض؟ ٧

تفاعلات الأدوية مع الوارفارين

- ما هي الأدوية التي قد تتفاعل مع الوارفارين؟ ١٠
- ماهي الأدوية الغير آمنة إستخدامها مع الوارفارين؟ ١٣

تفاعلات الأعشاب مع الوارفارين

الوارفارين و الغذاء

الوارفارين و المشروبات الكحولية

الوارفارين و الجراحة و الأسنان

الوارفارين و نمط الحياة

توصيات عامة

المراجع

الوارفارين

ما هو الوارفارين؟

الوارفارين هو الاسم العلمي للدواء أما الكومادين هو الاسم التجاري.

يسمى الوارفارين بمانع تخثر الدم أو مميع للدم، وهو يعمل على منع تكون جلطات بالدم، ويبقى على حجم الجلطات حتى لا تكبر ولكنه لا يذيب الجلطات الموجودة في الدم.

ما الفرق بين الكومادين و الماريقان و الأنواع التجارية الأخرى؟

كل الأنواع التجارية تحتوي على المادة الفعالة (الوارفارين) بينما الاختلاف يكون في المواد الأخرى المستخدمة لتكوين الشكل النهائي للحبوب، قد يؤثر استخدام أنواع تجارية أخرى من الوارفارين إلى تغيير في مستوى سيولة الدم، لذلك فإنه ينصح باستخدام نوع ثابت، وفي حالة تغيير النوع يرجى استشارة الطبيب أو الصيدلي المتابع لحالتك.



كومادين ١ مليجرام
(حبة دائرية وردية)



كومادين ٢ مليجرام
(حبة دائرية ارجوانية)



كومادين ٥ مليجرام
(حبة دائرية وردية فاتح)



ماريقان ٣ مليجرام
(حبة دائرية زرقاء)

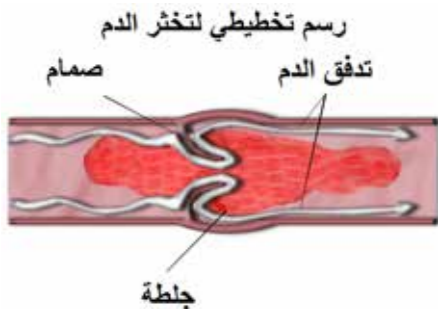
كيف يعمل الوارفارين؟

يقلل الوارفارين قدرة الجسم على تكوين الجلطات في الدم، وذلك بمنع تحول فيتامين (ك) إلى المادة الفعالة التي تستخدم في تنشيط عوامل التخثر المصنعة في الكبد. و يتواجد فيتامين (ك) في العديد من الأطعمة الطبيعية مثل الخضروات الخضراء.

لماذا يستخدم الوارفارين؟

يستخدم الوارفارين لمنع تجلط الدم في بعض الحالات الطبية:

- الارتجاج الأذيني (اضطراب في ضربات القلب).
- الأزمات القلبية المصاحبة بجلطة في البطين الأيسر.
- أمراض صمامات القلب أو استبدالها.
- جلطات الأوردة العميقة (جلطات في الذراع أو الساق).
- الانسداد الرئوي (جلطات في الرئتين).



**ماذا يجب أن تخبر الطبيب أو الصيدلي المتابع لحالتك قبل استخدام الوارفارين؟
يجب أن تخبر الطبيب أو الصيدلي المتابع لحالتك:**

- إذا كنت تعاني من أي حساسية للوارفارين أو أحد مكوناته.
- إذا أصبحت حاملاً أو هناك احتمال أنك حامل أو ترغبين في الحمل في القريب العاجل.
- أنك ترضعين رضاعة طبيعية.
- أنك تتناول المشروبات الكحولية.
- أنك تعاني من الوقوع المتكرر.
- أنك تعاني من نزيف في الماضي أو في الوقت الحالي.
- أنك تعاني من مشاكل بالمعدة في الماضي أو في الوقت الحالي.
- لو أنك تعاني من مشاكل بالكبد أو الكلى.
- لو أنك تعاني من ارتفاع في ضغط الدم أو داء السكري.

كيفية تناول الوارفارين؟

يجب تناول الوارفارين في نفس الوقت من كل يوم.

يمكن تناول الوارفارين قبل أو بعد الأكل (و ينصح بتناوله بعد الأكل إذا تسبب الوارفارين في عدم ارتياح أو اضطراب بالمعدة).

التزم بالتعليمات والجرعات الموصوفة من الطبيب أو الصيدلي المتابع لحالتك.

ما هي الجرعة التي يجب تناولها من الوارفارين؟

لكل مريض نظام جرعات تتناسب معه، وسيخبرك الطبيب أو الصيدلي المتابع لحالتك عن جرعة الوارفارين ونظام تناولها.

ما هي الفترة الزمنية التي يجب تناول فيها الوارفارين؟

تعتمد الفترة الزمنية على السبب الرئيسي لاستخدام الوارفارين و الحالة الطبية للمريض. فبعض الحالات تتطلب استخدام الوارفارين مدى الحياة و البعض الآخر لفترة محددة من الوقت. سيحدد الطبيب المعالج الفترة الزمنية اللازمه لاستخدام الوارفارين.

تختلف ألوان وأشكال حبوب الوارفارين،
استشر الطبيب أو الصيدلي المتابع
لحالتك في حالة تغيير لون أو شكل
الحبوب الخاصة بك.

ما هو التصرف الأمثل في حالة نسيان أخذ جرعة الوارفارين؟

في حالة نسيان جرعة الوارفارين وتذكرت في نفس اليوم، فقم بأخذ الجرعة مباشرةً.

أما في حالة نسيان جرعة الوارفارين و تذكرت في اليوم التالي، فلا تأخذ الجرعة المنسية وخذ جرعة واحدة فقط في نفس الوقت المحدد (لا تتناول جرعتين من الوارفارين في نفس الوقت أبداً).

سجل الجرعات المنسية وأخبر الطبيب أو الصيدلي المتابع لحالتك.

كيف يحفظ الوارفارين؟

يجب حفظ الوارفارين في عبوة محكمة الغلق في درجة حرارة الغرفة في مكان جاف وبعيداً عن الحرارة والرطوبة والضوء المباشر(لا تترك دواءك في السيارة).

احفظ الدواء بعيداً عن متناول الأطفال.

ما هي الحالات التي تمنع من استخدام الوارفارين؟

المرأة الحامل أو المرأة التي تخطط للحمل إلا إذا وصفها الطبيب المعالج.

كيف تبدو أعراض الحساسية من دواء الوارفارين؟

تظهر أعراض الحساسية غالباً على الجلد (مثل الطفح الجلدي أو الحكة).

أما ضيق في التنفس أو متلازمة أصبع القدم الأرجوانية

(وهو عبارة عن تغيير لون جلد الأيدي والأقدام، ويحدث عادة خلال ٣ إلى ٨ أسابيع من استخدام الدواء) فهي نادرة الحدوث.



مراقبة سيولة الدم

كيف أستطيع مراقبة تأثير الوارفارين؟

يتم مراقبة تأثير الوارفارين بالدم عن طريق فحص سيولة الدم باختبار يسمى (INR) يقوم الطبيب المعالج بتحديد نسبة سيولة الدم المطلوبة طبقاً للحالة الطبية.

سيولة الدم العالية قد تسبب النزيف في حين أن سيولة الدم المنخفضة قد تسبب الجلطة، إلا أن مراقبة سيولة الدم بانتظام تساعد الطبيب أو الصيدلي المتابع لحالتك على تحديد الجرعة المناسبة للحفاظ على سيولة الدم في المستوى العلاجي المحدد من قبل الطبيب المعالج.

المحافظة على مواعيد فحص سيولة الدم
أمر ضروري لمراقبة تأثير الوارفارين.

أين ومتى أستطيع فحص سيولة الدم؟

تفحص سيولة الدم في العيادة المخصصة لعلاج تخثر الدم، وقد يتم فحص السيولة من ٢ إلى ٢ مرات اسبوعياً عند البدء في تناول الوارفارين وتقل عدد مرات الفحص عند استقرار معدل سيولة الدم عند المستوى العلاجي المحدد من قبل الطبيب المعالج.

كيف أستطيع الحصول على مواعيد فحص سيولة الدم؟

ستقوم العيادة المخصصة لعلاج تخثر الدم بتحديد وإعطاء الموعد التالي.

ماذا يحدث عند إيقاف تناول الوارفارين أو عندما يكون معدل سيولة الدم منخفضاً؟

قد تسبب سيولة الدم المنخفضة أو إيقاف تناول الوارفارين بدون استشارة الطبيب أو الصيدلي المتابع لحالتك إلى تكون جلطات بالدم والتي بدورها قد تسد شرايين القلب وتنتقل إلى شرايين الأرجل أو الرئة أو المخ وتؤدي إلى مضاعفات خطيرة.

الرجاء إخبار الطبيب أو الصيدلي المتابع
لحالتك عن أي أعراض للنزيف

ما هي الآثار الجانبية التي قد تصاحب الوارفارين؟
الآثار الجانبية المحتملة:

- نزيف بسيط من الجروح والقطوع.
- نزيف اللثة.
- نزيف الطمث (أكثر من الطبيعي).
- نزيف الأنف.
- كدمات زرقاء بسيطة.
- الغثيان والقيء.
- تلون البول باللون البني أو الأحمر أو الوردي.
- الحمى (ارتفاع في درجة حرارة الجسم الداخلية).
- سقوط الشعر (نادر الحدوث).

ما هي أعراض النزيف؟

أعراض النزيف (مصاحب بكمية كبيرة من نزيف الدم)

- تلون البول باللون البني أو الأحمر.
- تلون البراز باللون الأسود أو الاحمر.
- تقيؤ دم أو خروج دم أثناء السعال.
- نزيف الأنف المتكرر أو نزيف اللثة المتكرر.
- النزيف المفاجئ المستمر أو الحاد.
- كدمات مفاجئة وغير معتادة.
- آلام شديدة بالبطن أو صداع شديد.
- دوار أو ضعف وخمول شديد.

كم من الوقت يحتاج الوارفارين ليبدأ العمل بالجسم؟

- يبدأ الوارفارين بتقليل تكون الجلطات خلال ٢٤ ساعة من أول جرعة ولكن التأثير الكامل يستغرق من ٣ إلى ٥ أيام.
- ولذلك قد يقوم الطبيب المعالج في بعض الحالات بوصف بعض الإبر المميعة للدم مثل الهيبارين أو إينوكسبرين (Clexane®) حتى يصل تأثير الوارفارين إلى التأثير الكامل.

في حالة حدوث نزيف غير متوقف،
توقف عن أخذ الوارفارين وقم بالاتصال
بالطوارئ «٩٩٩» أو توجه لأقرب قسم
طوارئ أو وحدة اسعاف.

علامات تكون جلطات الدم:

- احمرار أو ألم أو تورم أو زيادة الحرارة في الذراع أو الساق أو القدم.
- ضيق في التنفس أو ألم مفاجئ بالصدر.
- صعوبة مفاجئة في الكلام أو المشي، أو صعوبة في تحريك الأذرع أو تميل أو تراخي في عضلات الوجه.
- تغيير مفاجئ في النظر أو فقدان البصر في إحدى العينين.
- الدوار المفاجئ.
- صداع شديد مفاجئ.

في حالة ظهور أي من الأعراض المذكورة، يرجى الاتصال بـ «٩٩٩» فوراً أو الذهاب إلى أقرب قسم طوارئ.

إذا كان لديك أي استفسار أو سؤال عن الوارفارين، لا تتردد في الاتصال بالطبيب أو الصيدلي المتابع لحالتك.

من الضروري أن تخبر الطبيب أو الصيدلي المتابع لحالتك عن أي تغيير في وسائل الاتصال أو التواصل.

من الضروري الحضور في كل المواعيد المحددة والبقاء على تواصل مع الطبيب أو الصيدلي المتابع لحالتك.

يجب أن تخبر الطبيب أو الصيدلي المتابع لحالتك عند البدء أو إيقاف استخدام أي دواء.

ما هي الأدوية التي قد تتفاعل مع الوارفارين؟

هناك العديد من الأدوية التي تصرف بوصفة طبية أو بدون وصفة طبية بالإضافة إلى الفيتامينات التي تحتوي على فيتامين (ك) أو المنتجات العشبية قد تتفاعل مع الوارفارين، وهذه التفاعلات قد تزيد أو تقلل من تأثير الوارفارين.

ماهي الأدوية التي لا يؤمن استخدامها مع الوارفارين؟

من أمثلة الأدوية التي لا يؤمن استخدامها مع الوارفارين بدون استشارة الطبيب أو الصيدلي المعالج:

- الأدوية التي تحتوي على أسبرين إلا إذا وصفت بمعرفة الطبيب المعالج.
- الأدوية التي تحتوي على البزموت سبساليسيلات (منها المستخدم في علاج حموضة المعدة أو الإسهال).
- الأدوية التي تحتوي على إيبوبروفين أو نابروكسين (مسكنات للألم).
- المنتجات التي تحتوي على منيتول (لعلاج الكحة).
- الأدوية التي تحتوي على أوميبرازول (لحموضة المعدة).

تفاعلات الأعشاب مع الوارفارين

تحتوي المنتجات العشبية على كميات مختلفة من المواد الفعالة والمواد غير المعروفة، وقد تحتوي أيضا على بعض المواد الضارة التي قد تؤدي إلى عدم استقرار والتأثير السيء في الحالة الصحية أو التعرض إلى التسمم في بعض الأحيان.

المنتجات العشبية قد تتفاعل مع الوارفارين، بعض الأعشاب تؤدي إلى زيادة أو تقليل تأثير الوارفارين.

ومن الأعشاب التي تزيد مخاطر النزيف عند تناولها مع الوارفارين:

عشب الغافث	بذور الكرفس	الزنجبيل	الكاسية أو الخشب المر
الصفصفا	البابونج	عشبة الجنكة أو كزبرة البئر	نفل المروج أو النفل الأحمر
اليانسون	العرق الصيني	كستناء الحصان	الجويسة العطرة
زهرة العطاس	القرنفل	الفجل الحار	حبوب التونكا
نبات الشيح	الهندباء	عرق السوس	الكرم
نبات الحلثيت	الميرمية	الكافا الكافا	الجزر البري
البوكو	الدونغ كاي	عشبة ملكة المروج	الخس البري
نبات نفل الماء	الحلبة	عشبة إكليل الملك	أشجار الصفصاف
البروميلين	أقحوان زهرة الذهب	زهرة الألام الحمراء	
الفلفل الحلو	زيت السمك	لحاء الديش الشوكي	
نبات السنّا (ملين)	الثوم	نبات الحور	



الأدوية التي قد تتفاعل بقوة مع الوارفارين:

بعض الأدوية قد تزيد أو تقلل من سيولة الدم أو تغير من تأثير الوارفارين، وتؤثر في سيولة الدم، ومن أمثلة هذه الأدوية المضادات الحيوية ومضادات الالتهابات ومسكنات الألم ومميعات الدم ومضادات حموضة المعدة، ولذلك يجب استشارة الطبيب أو الصيدلي المتابع لحالتك عند البدء أو إيقاف استخدام الأدوية المذكورة في الجدول التالي:

أمثلة لبعض الأدوية التي تتفاعل مع الوارفارين:

اكربوس (جلوكوباي)	جيمفيبروزيل (لوبيد)	بروبافينون (ريثمول)
اسيتامينوفين (ادول)	ايبيروفين (بيروفين)	بروبييل ثيوراسيل (بروبيسيل)
اسيتامينوفين (البنادول)	إندوميثاسين (إندوسين)	رائيتيدين (زانتاك)
الوبيورينول (زيلوريك)	إيزونيازيد (نيدرازيد)	ريفامبين (ريفادين)
أميودارون (كوردارون)	ايتراكونازول (سبورانوكس)	روزيفاستاتين (كريستور)
أميتريبتيلين (الافيل)	كيتوكونازول (نيزورال)	سيرترالين (زولوفت)
أسبرين (أسبرين)	ليفوفلوكساسين (ليفاكين)	سيمفاستاتين (زوكور)
أزيتروميسين (زيتروماكس)	حمض الميفيناميك (بونستيل)	سيبرونولاكسون (ألداكسون)
كاربامازيبين (تيجريتول)	ميلوكسيكام (موبيك)	سكرالفيت (كارافت)
سيليكوكسيب (سيلبيركس)	ميسلامين (اساكول)	سلفاسلازين (سلفازين)
كوليسيرامين (كويستران)	ميسلامين (بينتازا)	السلفوناميدات (باكترم)
سيبروفلوكساسين (سيبروباي)	ميثرونيدازول (فلاجيل)	السلفوناميدات (سيبتر)
كلاريتروميسين (كلاسيد)	موكسيفلوكساسين (افالوكس)	تاموكسيفين (نولفاديكس)
كلوبيدوجريل (بلافيكس)	نابروكسين (نابروسين)	التيروكسين (ايوثيروكس)
كلوكساسيلين (كوكسابين)	نورفلوكساسين (نوروكسين)	تيكاجلور (بيرلنتا)
إريثروميسين (إريثروسين)	أوميبرازول (لوسيك)	ترامادول (ترامال)
فينوفيرات (ليبانثيل)	حبوب منع الحمل	فوركينازول (فيفند)
فلوكونازول (ديفلوكان)	فينيتوين (ايبانوتين)	
فلوكستين (بروزاك)	براسوجريل (إيفينت)	

يجب ألا تتعدى جرعة اسيتامينوفين أو باراسيتامول عن ٢ جرام يوميا.

ومن الأعشاب التي تقلل من تأثير الوارفارين:

كإنزيم كيو ١٠	الجينسنغ	نبته سانت جون (حشيشة القلب)
غولدنسال	الشاي الأخضر	نبات الألفية



الشاي الأخضر



الجينسنغ



حبوب غولدنسال



حبوب نبتة سانت جون

الوارفارين والغذاء

تعد الخضراوات وبعض الفواكه من المصادر الغنية بفيتامين (ك)، وهذه الأغذية تضعف من تأثير الوارفارين وتقلل سيولة الدم إلى أقل من المستوى العلاجي المحدد، وقد يؤدي ذلك إلى تكون جلطات بالدم.

لا يجب تجنب الأغذية الغنية بفيتامين (ك) إذا كانت هذه الأغذية جزء من النظام الغذائي اليومي المعتاد ولكن يساعد تناولك للأغذية والمشروبات المحتوية على فيتامين (ك) بنفس الكمية باستمرار على تحكم أفضل لمعدل سيولة الدم (INR).

تجنب تناول عصير الجريب فروت وعصير التوت البري وخصوصًا بكميات كبيرة؛ لأنها قد تزيد من سيولة الدم بشكل كبير، وربما يتسبب ذلك في حدوث نزيف.

تحدث مع الطبيب أو الصيدلي المتابع لحالتك لو قمت بتغيير نظامك الغذائي.



من الضروري أن يكون النظام الغذائي الخاص بك متناسق ومتجانس قدر المستطاع.

بعض الأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من فيتامين (ك):

نوع الطعام	كمية الطعام	كمية الفيتامين (ك) الموجودة بالميكروجرام	نوع الطعام	كمية الطعام	كمية الفيتامين (ك) الموجودة بالميكروجرام
الكالي (المطبوخ)	١٣٠ جرام	١١٤٦,٦	الخردل الأخضر (المطبوخ)	١٤٠ جرام	٨٢٩,٨
اللّخن أو شبیه الملفوف (المقطع)	١٧٠ جرام	١٠٥٩,٤	ورق الشمندر أو البنجر (المطبوخ)	١٤٤ جرام	٦٩٧
السبانخ (المطبوخة أو المقطعة)	١٩٠ جرام	١٠٢٧,٣	البقدونس	١٠ أغصان أو ١٠ جرام	١٦٤
اللفت الأخضر (المطبوخ أو المقطع)	١٦٤ جرام	٨٥١			



الكالي



اللّخن أو شبیه الملفوف



السبانخ



اللفت الأخضر



الخردل الأخضر



ورق الشمندر أو البنجر



البقدونس

بعض الأغذية التي تحتوي على نسبة متوسطة من فيتامين (ك):

نوع الطعام	كمية الطعام	كمية الفيتامين (ك) الموجودة بالميكروجرام	نوع الطعام	كمية الطعام	كمية الفيتامين (ك) الموجودة بالميكروجرام
براعم بروكسل (المطبوخة)	١٥٥ جرام	٢٩٩,٩	الكول سلو	٩٩ جرام	٧٠,٢
بروكلي (المطبوخ)	١٥٦ جرام	٢٢٠,١	المفوف (غير المطبوخ)	٧٠ جرام	٥٣,٢
بصل الربيع أو البصل الأخضر	١٠٠ جرام	٢٠٧	المايونيز	١٣,٨ جرام	٢٢,٥
الخس الكروي أو الصيني (قطعة واحدة)	١٦٢ جرام	١٦٦,٧	بذور الصنوبر	٢٨,٣٥ جرام	١٥,٣
المفوف (المطبوخ)	١٥٠ جرام	١٦٣,١	السمنة العادية	١٤,٢ جرام (ملعقة كبيرة)	١٣
نبات الهليون (المطبوخ)	١٨٠ جرام	١٤٤	زيت الكانويلا	١٤ جرام (ملعقة كبيرة)	١٠
نبات الهندباء	٥٠ جرام	١١٥,٥	زيت الزيتون	١٣,٥ جرام (ملعقة كبيرة)	٨,١
الخس المصري	٥٦ جرام	٧٠,٧			



الكول سلو



المايونيز



بذور الصنوبر



السمن العادية



زيت الكانويلا



زيت الزيتون



براعم بروكسل



بروكلي



بصل الربيع أو البصل الأخضر



الخس الكروي أو الصيني



المفوف



نبات الهليون



نبات الهندباء



الخس المصري



بعض الأغذية التي تحتوي على نسبة متوسطة من فيتامين (ك):

نوع الطعام	كمية الطعام	كمية الفيتامين (ك) الموجودة بالميكروجرام	نوع الطعام	كمية الطعام	كمية الفيتامين (ك) الموجودة بالميكروجرام
البامية (المطبوخة)	١٨٤ جرام	٨٨	ثمرة الكيوي	٧٦ جرام (حبة واحدة)	٣٠,٦
الخوخ المجفف أو القراسيا	٢٤٨ جرام	٦٤,٧	القرنبيط (المطبوخ)	١٨٠ جرام	٢١,٤
الكرفس	١٥٠ جرام	٥٦,٧	البازلاء (المطبوخة)	١٢٥ جرام	٢٠
البازلاء الخضراء	١٣٥ جرام	٥٢,٥	الجزر	١١٠ جرام	١٤,٥
أوراق الراوند (المطبوخ)	٢٤٠ جرام	٥٠,٦	الكاجو	٢٨,٣٥ جرام (١٨ حبة)	٩,٨
الخيار	٣٠١ جرام (حبة واحدة)	٤٩,٤	الحمص المسلوق	١٦٤ جرام (ملعقة كبيرة)	٦,٦
عصير الجزر (المعلب)	٢٣٦ جرام	٣٦,٦	أفوكادو	٢٨,٣٥ جرام	٦
فول الصويا (المسلوق)	١٧٢ جرام	٣٣	العدس المسلوق	١٩٨ جرام	٣,٤
مخلل الملفوف (المعلب)	٢٣٦ جرام	٣٠,٧			



توصيات عامة

- استخدم فرشاة أسنان ناعمة لمنع حدوث نزيف في اللثة.
- كن حذرًا عند حلاقة الذقن بالموس (وينصح باستخدام آلات الحلاقة الكهربائية) أو استخدام الأدوات الحادة بما في ذلك مقص الأظافر.
- تجنب الأماكن الخطرة التي تكون فيها عرضة للسقوط.
- ارتداء سوار أو قلادة تعريفية للوارفارين في جميع الأوقات لتنبه الفريق الطبي عند الطوارئ.
- اتصل بالطبيب أو الصيدلي المتابع لحالتك قبل البدء في أي نشاط قد يسبب لك الإصابة.
- ينصح باستخدام صندوق تخزين الأقراص الدوائية اليومية لتذكيرك بأخذ الوارفارين الخاص بك.

الأسئلة التي تود طرحها على الطبيب أو الصيدلي

الوارفارين والمشروبات الكحولية

يؤدي تناول المشروبات الكحولية بكميات كبيرة إلى زيادة سيولة الدم بشكل كبير، وقد يسبب ذلك نزيفًا. كن صريحًا مع الطبيب والصيدلي المتابع لحالتك حول الكمية المتأولة وعدد مرات الشرب، وإذا كنت تتناول المشروبات الكحولية فحاول أن لا تزيد عن الحد الأقصى من كوب عياري أسبوعيًا (كوب عياري = ٣٠ ملليتر).

الوارفارين والجراحة والأسنان

إذا كان لديك أي عملية جراحية أو موعد مع طبيب الأسنان، قد تحتاج إلى التوقف عن تناول الوارفارين مؤقتًا تحت إشراف الطبيب والصيدلي المتابع لحالتك.

تذكر الحصول على تقرير استشاري من طبيب القلب قبل الذهاب إلى أي عملية جراحية أو موعد مع طبيب الأسنان إذا كنت تتناول الوارفارين.

الوارفارين ونمط الحياة

يؤثر نمط الحياة على معدل سيولة الدم الخاص بك، ولذلك فمن المهم أن تخبر الطبيب والصيدلي المتابع لحالتك:

- إذا كنت تعاني من قيئ أو إسهال أو أعراض تشبه أعراض الإنفلونزا أو الحمى (ارتفاع في درجة حرارة الجسم) أو العدوى.
- إذا كنت تعاني من مشكلات صحية جديدة.
- إذا كان هناك خطة لإجراء أي عملية جراحية، أو زيارة طبيب الأسنان.
- إذا كان هناك تغيير في النشاط أو ممارسة الرياضة.
- إذا كنت تخطط للسفر.
- إذا كنت حاملًا أو تخططين للحمل.
- إذا قمت بشرب الكثير من الكحوليات (أكثر من ١ كوب عياري أسبوعيًا).
- إذا أقلعت عن التدخين أو استخدمت بعض الأدوية التي تساعدك على ذلك.

من المهم أن تخبر الطبيب والصيدلي المتابع لحالتك إذا كنت تخطط لإجراء أي عملية جراحية أو زيارة طبيب الأسنان.

من المهم أن تخبر الطبيب والصيدلي المتابع لحالتك إذا كنت تعاني من مشكلات صحية جديدة.

من المهم أن تخبر الطبيب والصيدلي المتابع لحالتك إذا كنت تعاني من قيئ وإسهال وأعراض تشبه أعراض الإنفلونزا أو الحمى أو العدوى.

المراجع

1. Lexicomp:
http://online.lexi.com/lco/action/doc/retrieve/docid/multinat_f/4668998
2. USDA National Nutrient Database for Standard Reference (2012)
<https://www.ars.usda.gov/SP2UserFiles/Place/12354500/Data/SR25/nutrlist/sr25w430.pdf>
3. National Library of Medicine (Drug Information portal)
http://druginfo.nlm.nih.gov/drugportal/drugportal.jsp?APPLICATION_NAME=drugportal

إذا لم تستطع الحضور في الموعد المحدد أو نسيت موعدك أو لديك استفسار، قم بالاتصال أو التواصل بالرقم الموضح (من ٧ صباحاً حتى ٣ عصرًا كل أيام الأسبوع ما عدا الجمعة والسبت)

عيادة سيولة الدم، مستشفى القلب، مؤسسة حمد الطبية

٥٨٠٢ / ٣٣٤٠٥٩٥٣ ٤٤٣٩

hhpharmacy@hmc.org.qa

© 2015 Hamad Medical Corporation