



تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster



الوارفارين

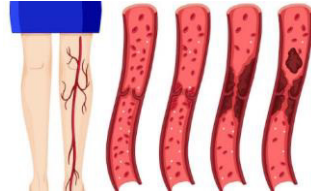
Warfarin

ما هي الجلطة؟



عندما تجرح طبقة من البشرة فإن الدم يسيل من الأوعية المتضررة، عندها يتخثر الجرح ويمنع نزيف المزيد من الدم.

لكن عندما لا يتخثر الجرح، يحدث التخثر في الشرايين والأوردة وتسمى هذه العملية **بالجلطة**، وفي حال حدوث ذلك عليك المسارعة بعلاجها.



ما هو مانع التجلط؟

هو دواء يمنع حدوث أي جلطة ويعالجها عن طريق التقليل من قدرة الدم على التخثر.

مانع التجلط يبطئ عملية التخثر، فلو أصبح الدم غير قادر على التخثر مطلقًا ينتج عن ذلك نزيف.



1mg



3mg



5mg

لأخذ مانع التجلط بطريقة آمنة والحماية من النزيف، يجب عليك القيام بفحص للدم لمعرفة فعالية الدواء و نسبة السيولة في الدم وبالتالي يستطيع طبيبك وصف الجرعة المناسبة.

فحص الدم:



أثناء تناولك للوارفارين، سيطلب منك الطبيب إجراء فحص لقياس مدى سيولة الدم بشكل منتظم. يبين هذا الفحص المدة التي يستغرقها الدم ليتخثر (المعدل الطبيعي لهذا الفحص للأشخاص الذين لا يتناولون هذا الدواء هو تقريباً).

كلما زادت نسبة السيولة في الدم، طالت المدة التي يستغرقها الدم للتخثر. وكلما كانت نسبة سيولة الدم قريبة من ا، أصبح الدم في حالة طبيعية.

تذكر:

١. قم بإجراء الفحص في كل مرة يطلب منك الطبيب ذلك.

٢. سيتم إخبارك بالنتائج والجرعات المحددة عن طريق الهاتف في نفس اليوم الذي أجريت فيه الفحص. وإذا لم تتلق أي اتصال بحلول الساعة ٣:٤ مساءً، فاتصل بممرض الرعاية المنزلية.



٣. دَوِّن نتيجة الفحص على ورقة القياس.



تناول أقراص الوارفارين:

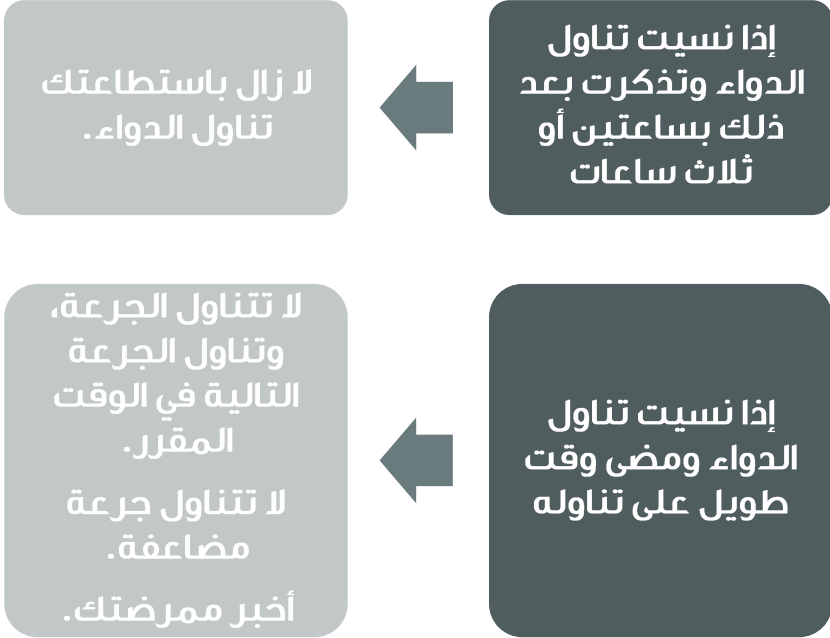
الجرعة

- عليك أن تتناول الأقراص يوميًا في نفس الوقت الذي حدده لك طبيبك.
- يمكنك أخذ أقراص الوارفارين قبل أو أثناء أو بعد الأكل.

لتجنب نسيان الجرعات المحددة لك، قم بتدوين موعد تناول الدواء ولا تعتمد على ذاكرتك.



عند تفويت الجرعة



تغيرات في نسبة سيولة الدم:

أُمُور مختلفة قد تؤثر على كيفية عمل الدواء في الدم:	تناولك لأدوية أخرى.
	النظام الغذائي.
	الإصابة بمرض آخر.

- أخبر طبيبك إذا طرأ عليك أي أمر أو إذا حدث أي تغير كبير.
- غالبًا ما تطرأ التغيرات فور خروجك من المستشفى وعودتك للمنزل أو عندما تكون في إجازة.
- تأكد من حجز موعد لفحص الدم بعد وقت قصير من مغادرة المستشفى.

تناولك لأدوية أخرى



عندما تتناول أدوية أخرى فإنه يمكن أن يتعارض مفعولها مع مفعول

الوارفارين وتؤثر على نسبة سيولة الدم، لذا تذكر الآتي:

١. قبل أن تتناول أي دواء بوصفة من طبيب أو اشتريته من الصيدلية، عليك مراجعة الطبيب المختص الذي يحدد لك جرعات الوارفارين.
٢. من الضروري مراجعة طبيبك أو الصيدلي قبل تناول أدوية شائعة كالأسبرين أو مسكنات الألم الأخرى والمراهم وأدوية الكحة والبرد وبعض علاجات المعدة والمليينات والفيتامينات التي تحتوي على فيتامين (ك) والأعشاب الطبية.
٣. إذا كنت تستخدم حبوب منع الحمل، فاستشيري طبيبك قبل تناولها لأنه من الممكن أن تؤثر في مفعول دواء الوارفارين.

النظام الغذائي



من المهم جداً الحصول على
نظام غذائي متنوع ومتوازن
للمحافظة على الصحة
والنشاط.

يتضمن ذلك تناول كميات:

قليلة من	معتدلة من	كثيرة من
• السكر • الدهون	• الحليب • الأجبان • الزبادي • اللحوم • الخالية من الدهون • الدواجن • الأسماك • البقوليات • المكسرات • البيض	• الخبز • الحبوب • الفواكه • الخضراوات

أثناء تناول الدواء

- حافظ على نظام غذائي صحي متوازن ومتناسق.
 - تحدث مع طبيبك في حال حدوث أي تغيرات واضحة، لأن الطبيب ينظم جرعة الدواء بما يتناسب مع أسلوب حياتك ونمط الطعام الذي تتناوله.
 - حافظ على نسبة فيتامين (ك) التي تتناولها.
- o يتأثر مفعول الوارفارين مع فيتامين (ك)، فوجود كمية كبيرة من فيتامين (ك) في نظامك الغذائي قد يؤثر على مفعول الدواء ويخفض معدل سيولة الدم بشكل واضح. هذا لا يعني امتناعك عن تلك الأطعمة التي تحتوي على فيتامين (ك) مثل الخضراوات ذو



الأوراق الخضراء
والبروكولي والبقدونس..
إلخ. ولكن تناولها بكميات
قليلة.

- الفيتامينات والعلاجات

العشبية.

○ إذا كنت تتناول

المكملات الغذائية،



فتحقق إن كانت تحتوي على فيتامين (ك).

غالبًا ما تحتوي المكملات الغذائية على مواد

تخل بتوازن مستوى السيولة في الدم وذلك

عن طريق زيادة خطر النزيف أو التخثر.

○ ناقش طبيبك حول المكملات الغذائية قبل

تناولها. إن قرر الطبيب ملائمة هذه

المكملات لصحتك، حينها يتوجب عليك

تناولها يوميًا بانتظام للحفاظ على ثبات

سيولة الدم. أخبر طبيبك إذا توقفت عن أخذ

أي مكمل لأنه يمكن أن يؤثر على نسبة

السيولة في الدم.

أمور أخرى عليك تذكرها خلال فترة العلاج:

تناول الجرعة المحددة لك بالضبط

تناول الجرعة المحددة من أقراص الوارفارين الذي وصفه لك الطبيب. ولا تتوقف عن تناوله أو تغير الجرعات إلا إذا أخبرك الطبيب بذلك.

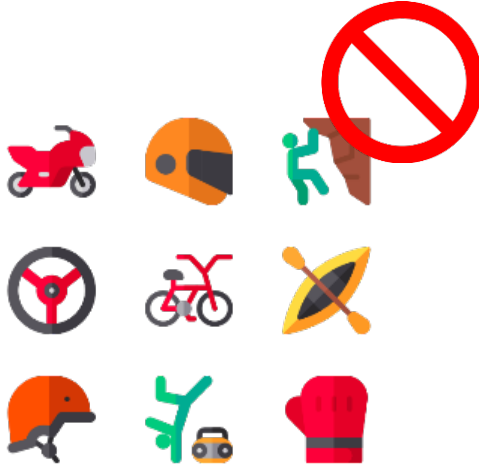
أخبر أطباءك الآخرين وأطباء الأسنان

قبل الخضوع لأي عملية أو علاج أو علاج أسنان، احرص على إخبار الأطباء بتناولك لجرعة الوارفارين. ويتضمن ذلك لعلاج طارئ بعد حدوث أي إصابة. وأخبر كذلك الطبيب المشرف على علاج مانع التجلط.



استشر طبيبك قبل القيام بأي نشاط من شأنه أن يسبب النزيف

تذكر بأن قابليتك للنزيف ستكون أكبر بسبب تناول دواء
الوارفارين. لذا استشر طبيبك قبل القيام بأي نشاطات
رياضية، وتجنب المواقف التي توقعك في مخاطر الإصابة.



يجب تجنب الحمل:



يمكن لدواء الوارفارين أن يؤثر سلباً على

الجنين. فعلى النساء اللاتي يتوقعن الإنجاب، مناقشة

المخاطر المتوقعة والأمور التي من شأنها تقليل هذه

المخاطر مع أطبائهن.

بينما ليست هناك أية تقارير تشير نحو أضرار هذا الدواء على

نطف الرجال الذين يتناولون الوارفارين وبالتالي التأثير على

الجنين.

استشر طبيبك قبل السفر أو الرحلات:

- اتصل بطبيبك قبل القيام بأي رحلة، وعندما تسافر حاول المحافظة على النظام الغذائي ومستوى النشاط بصورة طبيعية قدر الإمكان.
- يمكن أن تحتاج إلى فحوص مخبرية وأنت بالخارج. تأكد من أن المعلومات المدونة على النشرة محدثة باستمرار وخذ هذه النشرة معك.
- إذا استشرت طبيباً آخر وأنت في الخارج، فأخبرهم بشأن تناولك دواء الوارفارين وتأكد من أخذ ما يكفيك من أقراص الوارفارين خلال فترة الرحلة كاملة.



من المستحسن تغيير بعض الأنشطة الدائمة
لتقليل فرص وقوع المشاكل، وهنا بعض التغيرات
التي يمكن أخذها بعين الاعتبار:



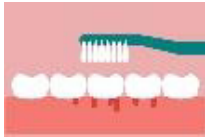
- استخدم مغطس غير قابل للانزلاق
أثناء الاستحمام.
- استخدم فرشاة أسنان ناعمة
- استخدم القفاز أثناء الاعتناء
بالحديقة، واحتفظ بضمادة
نظيفة في حال خدشت نفسك
وبدأت بالنزف
- استخدم آلة حلاقة كهربائية أثناء
الحلاقة.

احتياطات للتقليل من المشاكل عند حدوث نزيف أو كدمات:

إن الجرعات الموصى بها من عقار الوارفارين ماهي إلا مانع لمستويات التجلط أي أنه يمنع تكون التخثر غير الطبيعي ولكنه مع ذلك لا يمنع النزيف الحاد.

إن الأشخاص الذين لا يتناولون دواء الوارفارين، يمكنهم التغاضي عن النزيف البسيط الذي يحدث من حين لآخر، مثل نزيف الأنف البسيط إلا أن حدوث ذلك لمتناولي الوارفارين يتطلب بعض الاحتياطات.

لذا، فمن المهم أن تنتبه لبعض الدلالات:

النزيف الأقل وضوحًا	النزيف الواضح
في بعض الأحيان لا يمكنك الاستدلال على النزيف ولكن لا تزال تلاحظه مثل:	هناك بعض الدلالات التي يمكنك ملاحظتها عند تناولك لدواء الوارفارين ألا وهي:
- البول الداكن أو بني اللون. - البراز الداكن أو الأسود. 	- استمرار نزيف الجرح لمدة طويلة.  - حدوث نزيف أنف في بعض الأحيان.  - نزيف حاد أثناء فترة الدورة الشهرية أو نزيف مهبلي. - نزيف اللثة. 

الكدمات:



تحدث الكدمة عندما يحدث نزيف تحت الجلد، فإذا لاحظت تكون الكدمات دون سبب أو بشكل غير طبيعي، فأخبر طبيبك على الفور.

احتياطات هامة:

- عند استمرارك في أخذ هذا الدواء، فإنه من المهم للغاية ملاحظة الدلالات التي تحدثنا عنها.
- اتصل بطبيبك على الفور إذا ظهرت عليك إحدى تلك الدلالات أو واجهتك أي مشكلة.
- تذكر بأن الغرض من هذه النشرة والبرنامج العلاجي الموصى لك هو مساعدتك على عيش حياة طبيعية.
- اتبع إرشادات الطبيب بعناية، وتذكر أن اتباعك هذه التوجيهات بدقة سيققل من مخاطر المضاعفات.

- تواصل مع طبيبك إذا واجهتك أي مشكلة، وأخبره على الفور حتى يتم علاج المشكلة بشكل فعال.
- عند استلامك الدواء من الصيدلي يجب أن تتحقق منه قبل مغادرة الصيدلية ويتم ذلك عن طريق فهم العلاج الموصوف وكيفية حفظ الدواء و مقارنة العلاج مع الوصفة بدقة، كل دواء على حده.

إذا كانت لديك أي تساؤلات، فاحرص على سؤال
طبيبك أو الصيدلي.

إدارة الرعاية المنزلية ١١٢ ٨٨٩٩٩٩، تحويلة
٢٨٨٨٨ خلال (٧ ص إلى ٤ م)

أو اتصل على قسم التمريض في خدمة ٢٤ ساعة
٥٣٩٤١٧٨١١.

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

إدارة الرعاية الصحية المنزلية

HEM1.16.000133



@kfmc_Riyadh



King-fahad-medical-city

You
Tube

KfmcRiyadh



8001277000