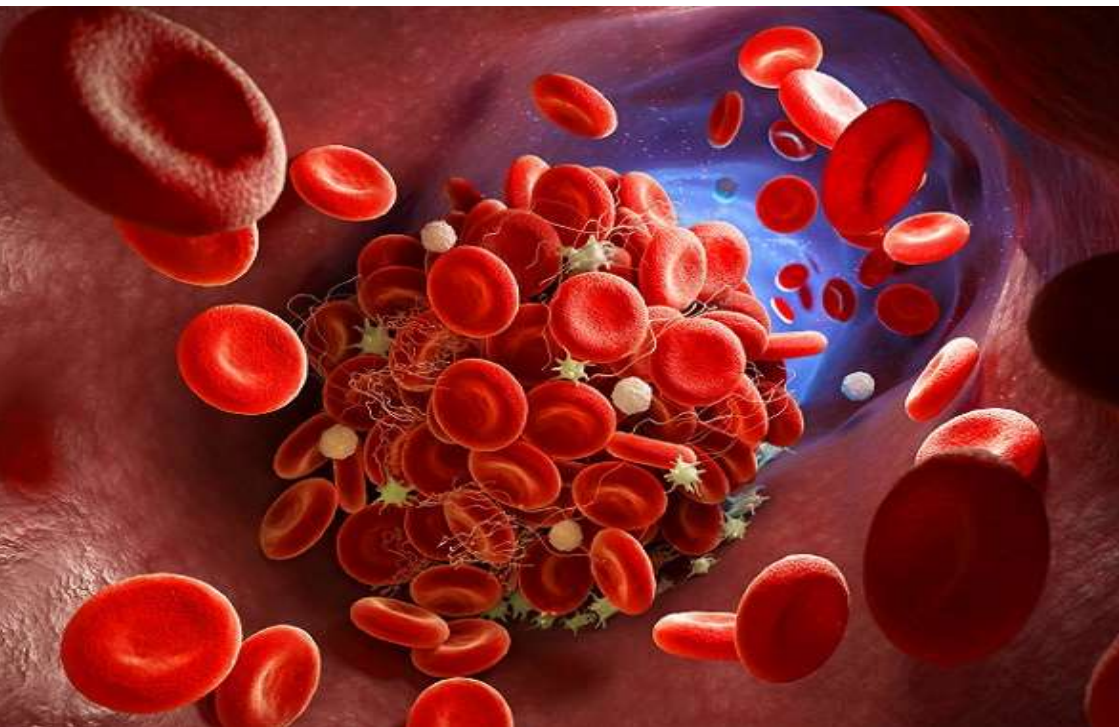


محتوای آموزشی و خودمراقبتی

عنوان آموزش:

داروهای رقیق کننده خون

Blood Thinners Drug

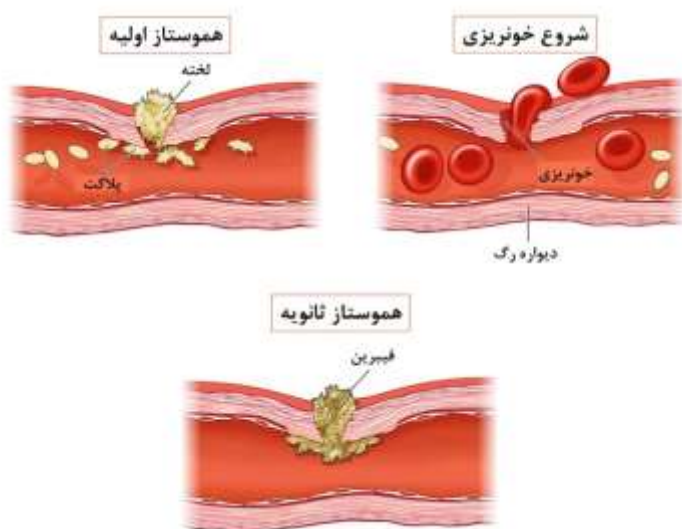


واحد آموزش سلامت همگانی بیمارستان شهید هاشمی تژاد

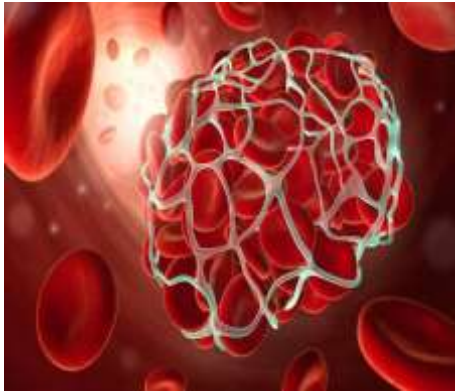
سیستم انعقادی بدن چگونه عمل می کند؟

پلاکت ها سریعاً در محل آسیب، تشکیل یک توده را می دهند که به این عمل در اصطلاح هموستاز اولیه می گویند. هموستاز ثانویه به طور همزمان اتفاق می افتد. به این صورت که پروتئین های موجود در پلاسمای خون که فاکتورهای انعقادی نام دارند در یک فرآیند آبشاری پیچیده باعث تشکیل رشته های فیبرین می شوند که در نهایت باعث محکم شدن توده پلاکتی در محل آسیب می شوند و لخته کامل را تشکیل می دهند.

لخته در واقع شبکه ای از فیبرین است که پلاکت ها در آن به دام افتاده اند.



داروهای رقیق کننده خون چه هستند؟



لخته های خون می توانند سبب انسداد جریان خون به عضله قلب و در نتیجه حمله قلبی شوند. همچنین آنها می توانند سبب انسداد جریان خون به مغز شده و منجر به سکته مغزی گردند. با حرکت لخته به سمت ریه، آمبولی ریه رخ می دهد.

گرچه به این داروها رقیق کننده

خون می گویند، اما این داروها واقعاً خون را رقیق نمی کنند، لخته هایی را که قبلاً تشکیل شده اند را هم حل نمی کند، بلکه فرآیند لخته شدن را کند می کند؛ به عبارتی دیگر ای نداروها کمک می کنند که خون شما راحتتر در بدن گردش کند و لخته نشود. رقیق کننده های خون داروهایی هستند که میزان لخته شدن خون در سرخرگ ها، سیاهرگ ها یا قلب را کاهش می دهند.

انواع مختلفی از رقیق کننده های خون وجود دارد:

- **داروهای ضد انعقاد**، مانند هپارین یا وارفارین (که کومادین نیز نامیده می شود)، روند ایجاد لخته در بدن را کند می کنند.
- **ضد پلاکت ها** مانند آسپرین و کلوپیدوگرل از جمع شدن سلول های خونی به نام پلاکت ها برای تشکیل لخته جلوگیری می کنند. ضد پلاکت ها عمدتاً توسط افرادی که حمله قلبی یا سکته مغزی داشته اند مصرف می شود.

چه کسانی به داروهای رقیق کننده خون نیاز دارند؟

در صورت داشتن موارد زیر ممکن است به رقیق کننده خون نیاز داشته باشید:

- **سکته قلبی یا مغزی:**
این مشکلات به علت انسداد رگ های خونی در مغز و یا قلب توسط لخته خون ایجاد می شوند. لخته خون مانع خورسانی به بخشی از قلب یا مغز می شود و ممکن است مشکلاتی در تکلم، بلع و تحرک قسمت های مختلف بدن شود. در فردی که قبلاً دچار حمله قلبی شده احتمال وقوع سکته قلبی و یا مغزی زیاد است.
- **بیماری های عروقی مانند ترومبوز سیاهرگ عمقی (DVT):**
در افرادی که مستعد تشکیل لخته هستند (این لخته معمولاً بیشتر در سیاهرگ های عمقی خصوصاً در پا ایجاد می شود)، تشکیل لخته باعث گرفتگی رگ و آسیب به ناحیه درگیر می شود زیرا گردش خون را در آن ناحیه دچار اختلال می کند.
- **ریتیم غیر طبیعی قلب به نام فیبریلاسیون دهلیزی:**
این مشکل یکی از شایع ترین مشکلات قلبی است که منجر به ضربان قلب نامنظم و سریع می شود و یکی از شایع ترین علت های سکته مغزی می باشد. فیبریلاسیون دهلیزی باعث توقف خون در قلب و در نهایت منجر به لخته شدن خون در قلب می شود که اگر این لخته ها بشکنند و از طریق جریان خون به مغز بروند ممکن است سرخرگ هایی را که به مغز خونرسانی می کنند را مسدود کرده و خون کافی به بافت مغز نرسد و باعث سکته مغزی شود.
- **تعویض دریچه قلب یا بیماری اختلال دریچه قلب:**
این بیماری اختلال در یکی از ۴ دریچه قلبی است. دریچه های قلبی کمک می کنند خود در قلب در یک جهت حرکت کند. زمانی که این دریچه ها به خوبی عمل نکنند ممکن است جریان خون کند شده و لخته تشکیل شود. زمانی که دریچه های قلبی به درستی کار نکنند ممکن است از دریچه های مصنوعی برای فرد استفاده کنند. این دریچه ها از مواد متفاوتی تشکیل شده اند که ممکن است فرد را مستعد تشکیل لخته کنند.
- **آمبولی ریه:**
در افرادی که مستعد تشکیل لخته در هر جایی از بدن هستند ممکن است لخته تشکیل شود و یا حتی قسمتی از آن جدا شده و به ارگان های دیگر بدن چون ریه

برود. این لخته جابجا شده رو آمبولی می نامند و اگر به ریه ها برود اصطلاحاً به آن آمبولی ریه گفته می شود. این لخته می تواند ریه ها را دچار آسیب نموده و تنفس طبیعی فرد را مختل کند.

- خطر لخته شدن خون پس از جراحی و بی حرکتی طولانی مدت
- نقایص مادرزادی قلب

درباره داروهای رقیق کننده چه چیزهایی باید بدانیم؟

- هنگامی که رقیق کننده خون مصرف می کنید، دستورالعمل ها را به دقت دنبال کنید.
- رقیق کننده های خون ممکن است با برخی غذاها (مواد غذایی حاوی ویتامین کا)، داروها (آنتی بیوتیک ها)، ویتامین ها و الکل تداخل داشته باشند. اطمینان حاصل کنید که پزشک شما از تمام داروها و مکمل هایی که استفاده می کنید مطلع است.
- ممکن است برای بررسی میزان لخته شدن خون شما به آزمایش خون (PT-INR) منظم نیاز داشته باشید. این آزمایش به پزشک نشان می دهد که آیا دارو درست عمل می کند یا نه. مهم است اطمینان حاصل شود که داروی کافی برای جلوگیری از لخته شدن خون مصرف می کنید، اما نه آنقدر که باعث خونریزی شود.
- به هیچ عنوان داروهی ضد انعقادی مثل وارفارین و ضد پلاکتی مثل آسپرین را با هم مصرف نکنید مگر اینکه پزشک دستور داده باشد.
- این داروها از لخته شدن خون جلوگیری می کند، بنابراین در صورت بریدگی یا جراحت ممکن است طولانی تر از حد معمول طول بکشد تا خونریزی متوقف شود. از فعالیت هایی که خطر آسیب زیاد دارند اجتناب کنید. اگر خونریزی غیرعادی است با پزشک خود تماس بگیرید.
- شما باید از فعالیت هایی که می تواند باعث آسیب یا زخم باز شود، مانند ورزش های تماسی اجتناب کنید. از مسواک نرم، نخ دندان موم دار و تیغ برقی استفاده کنید. در اطراف اجسام تیز دقت بیشتری داشته باشید.
- با داشتن نور مناسب و برداشتن قالیچه های شل و سیم های برق از مسیرها، از سقوط در خانه خود جلوگیری کنید. وسایل مورد نیازتان را در جایی قرار دهید که بتوانید به راحتی به آنها برسید. از راه رفتن روی یخ، کف خیس یا سایر سطوح لغزنده یا ناآشنا خودداری کنید.

- اگر قصد انجام جراحی دارید، از جمله جراحی دندان، به پزشک یا دندانپزشک بگویید که داروی رقیق کننده خون مصرف می کنید.

رقیق کننده های خون چه عوارضی دارند؟

خونریزی شایع ترین عارضه جانبی رقیق کننده های خون است. همچنین می توانند باعث ناراحتی معده، حالت تهوع و اسهال شوند.

سایر عوارض جانبی احتمالی می تواند به نوع رقیق کننده خونی که مصرف می کنید بستگی داشته باشد.

در صورت مشاهده هرگونه نشانه ای از خونریزی به پزشک مراجعه کنید، مانند:

- خونریزی قاعدگی که بسیار شدیدتر از حد طبیعی است
- ادرار قرمز یا قهوه ای
- مدفوع قرمز یا سیاه (قیر مانند)
- خونریزی از لثه یا بینی که به سرعت قطع نمی شود
- استفراغ قهوه ای یا قرمز روشن
- سرفه صورتی رنگ
- درد شدید، مانند سردرد، کمر درد یا معده درد که از بین نمی رود.
- کبودی غیر معمول در هر جایی از بدن
- بریدگی که خونریزی آن متوقف نمی شود
- سقوط یا برآمدگی جدی روی سر
- سرگیجه یا ضعف
- در صورت بارداری یا داشتن قصد بارداری به پزشک خود اطلاع دهید.

آزمایش PT-INR چیست؟

آزمایش PT چیست؟



با آزمایش PT مدت زمانی که طول می کشد تا لخته تشکیل شود را محاسبه می کنند. در روش مرسوم اندازه گیری PT، بعد از گرفتن ۳-۲ سی سی از خون فرد، ماده ای به خون اضافه می شود که به آن معرف می گویند. این معرف باعث شروع تشکیل لخته می شود و نتیجه PT، مدت

زمانی است که خون فرد لخته می شود. مقدار طبیعی PT بین ۱۳-۱۲ ثانیه است.

INR چیست؟

PT استاندارد را INR می نامند. INR تنها واحد استاندارد برای گزارش نتیجه تست PT می باشد. میزان INR در یک فرد سالم که داروی رقیق کننده مصرف نمی کند و سیستم انعقادی طبیعی دارد باید در حدود یک (۱) باشد. هرچه میزان INR بیشتر باشد زمان بیشتری طول میکشد که خون لخته شود. به عبارت دیگر با افزایش INR بیشتر از یک، خطر خونریزی افزایش و با کاهش INR کمتر از یک، خطر لخته شدن خون افزایش می یابد.

میزان INR ایده آل در اغلب بیمارانی که وارفارین مصرف می کنند در محدوده ۲-۳ است. یعنی پزشک با تجویز دوز خاصی از وارفارین سعی می کند INR بیمار را به این محدوده برساند.

نکته مهم: دقت شود که این محدوده در همه بیماران، صادق نیست. به عنوان مثال در بیمارانی که به علت تعویض دریچه قلب وارفارین مصرف می کنند محدوده هدف INR، ۲/۵-۳/۵ است. لذا حتما محدوده INR هدف خود را از پزشک خود بپرسید.



عوامل زیر می توانند بر روی نتیجه INR موثر باشند:

◀ **رژیم غذایی:** بیمار باید مطمئن باشد که رژیم غذایی سالم و متعادلی دارد. بعضی غذاها مانند اسفناج و یا کلم بروکلی حاوی ویتامین کا هستند و در صورت مصرف زیاد می توانند با وارفارین (مهارکننده ویتامین کا) تداخل ایجاد کنند. بنابراین مصرف این مواد باید در حد متعادل و کم باشد. البته نکته مهم این است که اگر به عنوان مثال مصرف روزانه نصف کلم از عادات رژیم غذایی فرد است، بیمار باید هر روز همین مقدار کلم را مصرف کند و آن را کم و زیاد و یا قطع نکند. این گفته که بیمار سعی کند غذاهای حاوی ویتامین کا را مصرف نکند، غلط است؛ چون بسیاری از غذاها حاوی ویتامین کا هستند و طبق این گفته فرد از بسیاری از غذاها محروم می شود و این کار عملاً غیر ممکن است. بنابراین بهترین کار این است که در رژیم غذایی خود تغییرات زیادی ایجاد نکنید.

◀ افزایش یا کاهش وزن

◀ **داروها:** شروع یا قطع هر گونه دارو با داروهای رقیق کننده خون بخصوص وارفارین را به پزشک خود اطلاع دهید. بعضی از چرک خشک کن ها (آنتی بیوتیک) ممکن است بر عملکرد وارفارین اثر بگذارد، لذا سه روز بعد از شروع مصرف آنتی بیوتیک سعی شود که INR چک شود.

◀ مصرف الکل و سیگار

◀ بیماری هایی چون عفونت، آنفولانزا، تب، اسهال و استفراغ و ...

◀ سن بالای ۶۵ سال

◀ فراموش کردن دوزهایی از داروهای رقیق کننده خون چون وارفارین

◀ مصرف بعضی از محصولات گیاهی (مانند سیر، چای سبز و ...) و یا مکمل های ویتامین

چه چیزی درباره هپارین باید بدانیم؟

هپارین برای جلوگیری از لخته شدن خونا استفاده می شود. این دارو همراه با آسپرین برای جلوگیری از عوارض آثرین صدری (درد قفسه سینه) و حملات قلبی استفاده می شود. همچنین در ترکیب با وارفارین برای درمان لخته شدن خون در پا استفاده می شود. هپارین داروی تزریقی در بیمارستان است و زمان ترخیص نوعی از هپارین با وزن مولکولی کمتر به نام داروی انوکسپارین (سلکزان) تجویز می شود. این دارو با توقف

تشکیل موادی که باعث ایجاد لخته می شود، عمل می کند. این دارو بصورت آمپول های آماده ۴۰-۶۰-۸۰ میلی گرمی بصورت زیر جلدی طبق صلاحدید پزشک یک یا دو بار در روز تجویز می شود.



دستور العمل گام به گام چگونگی تزریق داروی انوکسپارین به خود:

۱. دست خود را با آب و صابون بشویید و سپس خشک کنید.
۲. در وضعیتی راحت به گونه ای بنشینید یا دراز بکشید که بتوانید آن ناحیه ای را که می خواهید در آنجا دارو را تزریق نمایید ببینید. می توانید روی تخت به صورت نیمه نشسته یک بالش پشت خود بگذارید و یا روی صندلی بنشینید.

۳. محل تزریق را با پنبه الکلی استریل تمیز کرده و اجازه دهید تا خشک شود.



۴. درپوش سوزن سرنگ را با احتیاط بردارید، به این صورت که آن را به طور مستقیم و محکم کشیده و خارج نمایید. درپوش را نچرخانید. سپس آن را دور بیندازید.



۵. با دستی که با آن می نویسد سرنگ را مثل قلم در دست بگیرید. با دست دیگر به آرامی بخش تمیز شده پوست خود را بین دو انگشت شصت و اشاره نیشگون بگیرید تا یک چین در پوست ایجاد شود.



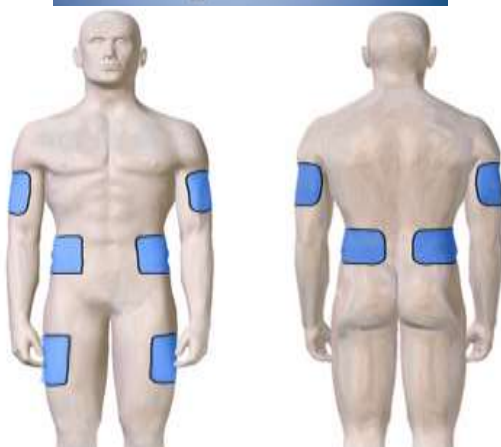
۶. تمامی طول سوزن را به صورت عمودی (۹۰ درجه) در چین پوستی ایجاد شده وارد کنید.

۷. با شست خود پیستون را به سمت پایین فشار دهید تا سرنگ خالی شود.



۸. سوزن را به طور مستقیم خارج کرده و چین پوستی را اندکی بعد (۵ ثانیه) رها کنید. محل تزریق را ماساژ ندهید.

۹. نوک سوزن را به طرف پایین و به دور از خود و دیگران بگیرید و سرنگ استفاده شده را در محفظه ای ایمن بیاندازید.



محل تزریق زیر جلدی

احتیاطات و اقدامات در زمان استفاده از انوکسپارین:

- اگر به انوکسپارین، هپارین، هر داروی دیگر یا محصولات گوشت خوک حساسیت دارید، به پزشک و داروساز خود اطلاع دهید.
- به پزشک خود بگویید که چه داروهای تجویزی و بدون نسخه، ویتامین ها، مکمل های غذایی و محصولات گیاهی را در حین دریافت انوکسپارین مصرف می کنید یا قصد دارید مصرف کنید. پزشک ممکن است نیاز به تغییر دوز داروهای شما داشته باشد یا شما را به دقت از نظر عوارض جانبی تحت نظر داشته باشد.
- محصولات بدون نسخه زیر ممکن است با انوکسپارین تداخل داشته باشند: آسپرین و داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی (NSAIDs) مانند ایبوپروفن و ناپروکسن. قبل از شروع دریافت انوکسپارین حتماً به پزشک خود اطلاع دهید که از این داروها استفاده می کنید. هیچ یک از این داروها را هنگام دریافت انوکسپارین بدون مشورت با پزشک خود شروع نکنید.
- اگر دریچه مصنوعی قلب دارید و بیماری کلیوی، عفونت در قلب، سکتة مغزی، اختلال خونریزی، زخم، یا تعداد کم پلاکت ها دارید یا قبلاً داشته اید، به پزشک خود اطلاع دهید.
- اگر باردار هستید، قصد بارداری دارید یا در دوران شیردهی هستید به پزشک خود اطلاع دهید. اگر در حین مصرف انوکسپارین باردار شدید، با پزشک خود تماس بگیرید.
- اگر یک نوبت را فراموش کردید به محض یادآوری دوز فراموش شده را تزریق کنید. با این حال، اگر تقریباً زمان مصرف نوبت بعدی فرا رسیده است، دوز فراموش شده را رها کنید و برنامه دوز منظم خود را ادامه دهید. برای جبران دوز فراموش شده، دوز را دو برابر تزریق نکنید.
- سرنگ ها را در دمای اتاق و به دور از گرما و رطوبت اضافی نگهداری کنید. در صورت نشستی از سرنگ یا اگر مایع تیره یا حاوی ذرات است از آن استفاده نکنید.

چه چیزی درباره وارفارین باید بدانیم؟

قرص وارفارین با مهار فعالیت ویتامین کا، از عملکرد فاکتورهای انعقادی برای تشکیل لخته جلوگیری می کند.

مقدار مصرف وارفارین در افراد مختلف متفاوت است و مقدار مورد نیاز وارفارین را پزشک با توجه به INR هدف هر بیمار و نوع بیماری وی، برای او تجویز می کند.

اثر ضد انعقادی وارفارین طی ۷-۲ روز پس از شروع مصرف طبق مقدار تعیین شده توسط پزشک، مشاهده می شود.

با شروع وارفارین فرد به طور مرتب و روزانه چک می شود و این عمل تا زمانی که INR دو بار پشت سر هم در محدوده درمانی مطلوب واقع شود ادامه دارد. آنگاه اندازه گیری INR بیمار به ۳-۲ بار در هفته به مدت ۲-۱ هفته انجام می شود. پس از ۲-۱ هفته تواتر انجام آزمایش INR بیمار کمتر می شود. زمانی که INR بیمار به حد ثابتی برسد می توان در فواصل زمانی ۴ هفته ای INR را چک کرد.

میزان INR هدف در افراد مختلف متفاوت می باشد و INR هدف را پزشک با توجه به نوع بیماری فرد، تعیین می کند. پس داروی خود را به فرد دیگر با بیماری مشابه توصیه نکنید.

هنگامی که INR بیمار بیشتر از محدوده درمانی تعیین شده توسط پزشک باشد، احتمال خونریزی افزایش و هنگامیکه INR کمتر از محدوده تعیین شده باشد احتمال تشکیل لخته افزایش می یابد؛ بنابراین ایمنی و اثربخشی درمان با وارفارین شدیداً وابسته به نگه داشتن میزان INR در محدوده درمانی می باشد.

نکته ای که در مصرف قرص وارفارین همه افراد باید دقت کنند این است که همه مقدار مشخص شده قرص وارفارین را **یک دفعه** مصرف کنند. بدین معنا که اگر دستور پزشک یک قرص و یک چهارم قرص به صورت روز در میان است فرد باید روز درمان یک و یک چهارم قرص را باهم میل کنید و یک قرص را در یک زمان و یک چهارم را در زمان دیگر مصرف نکند.



بهترین زمان مصرف قرص وارفارین چه ساعتی در روز است؟
در مورد مصرف وارفارین باید دقت شود که آن را هر روز در ساعت مشخص و ثابتی مصرف کنید. بهترین زمان مصرف وارفارین ساعت ۶ عصر می باشد.

پرسش های متداول در باره وارفارین :

اگر یک نوبت از مصرف وارفارین را فراموش کردید چه اقداماتی باید انجام دهید؟

اگر یک نوبت را فراموش کردید به محض یادآوری دوز فراموش شده را مصرف کنید. با این حال، اگر تقریباً زمان مصرف نوبت بعدی فرا رسیده است، دوز فراموش شده را رها کنید و برنامه دوز منظم خود را ادامه دهید. برای جبران دوز فراموش شده، دوز را دو برابر مصرف نکنید.

مشکلات قاعدگی در خانمهایی که وارفارین مصرف می کنند چگونه است؟

مصرف وارفارین باعث افزایش احتمال هر گونه خونریزی در بدن فرد می شود. در خانم ها نیز خونریزی ماهانه، ممکن است با مصرف وارفارین تحت تاثیر قرار گیرد و هم مدت زمان و هم حجم خونریزی افزایش یابد.

در صورتی که افزایش خونریزی غیرطبیعی باشد به پزشک مراجعه نمایید. در صورتی که برای تسکین دردهای لگنی از داروهایی چون استامینوفن، ناپروکسن، ایبوپروفن و

یا مگنامیک اسید استفاده ننماید احتمال افزایش خونریزی به علت تقویت اثر وارفارین وجود دارد. بی خطرترین دارو بعنوان ضد درد، استامینوفن است.

بیماری که وارفارین مصرف می کند، در طی اعمال جراحی یا داندان پزشکی چه اقدامی باید انجام دهد؟

در صورتی که مجبور به اعمال جراحی و یا دندانپزشکی باشید حتما به جراح یا دندانپزشک خود اطلاع دهید که وارفارین مصرف می کنید.

همچنین از چند روز قبل به پزشک معالج خود نیز اطلاع دهید تا دوز وارفارین شما را تنظیم کند؛ زیرا در صورت اعمال جراحی یا دندانپزشکی، احتمال خونریزی زیاد است ولی به هیچ عنوان وارفارین خود را قطع نکنید مگر با دستور پزشک معالج خود.

آیا فردی که وارفارین مصرف می کند می تواند واکسیناسیون یا تزریقات انجام دهد؟

واکسیناسیون در این افراد شرایط خاصی دارد:

- تزریق باید به صورت زیرپوستی باشد.
- تزریق عضلانی انجام نشود؛ زیرا احتمال خونمردگی زیاد است.
- اگر لزوم به تزریق باشد، بعد از تزریق به مدت ۱۰ دقیقه ناحیه تزریق را محکم فشار دهید.

اگر بیماری که وارفارین مصرف می کند، دچار سرماخوردگی شود چه اقداماتی می تواند انجام دهد؟

در صورت بروز سرماخوردگی، پیش از مصرف هرگونه دارویی بهتر از با پزشک معالج خود مشورت کنید.

مصرف ۱-۲ عدد قرص استامینوفن مشکل خاصی ایجاد نمی کند ولی در صورت نیاز به دوزهای بیشتری از دارو، بهتر است با پزشک خود مشورت کنید، چون می تواند تهدیدکننده سلامت شما باشد (به عنوان مثال استامینوفن باعث افزایش اثر وارفارین و لذا افزایش INR و افزایش خطر خونریزی می شود).

آیا مصرف وارفارین در دوران بارداری مجاز است؟

مصرف وارفارین در طی دوران حاملگی باعث سقط جنین و یا افزایش خطر خونریزی در مادر و جنین شود که خطر سقط جنین در ۱۲ هفته اول بارداری بیشتر از سایر زمان هاست.



پس بسیار مهم است خانمی که وارفارین مصرف می کند در طی مدت زمانی که وارفارین مصرف می کند از یکی از روش های مطمئن پیشگیری از بارداری استفاده کنید.

با توجه به اینکه قرص های ضدبارداری هورمونی خطر تشکیل لخته را افزایش می دهند، تا حد امکان از سایر روش ها چون ژل های اسپرم کش، کاندوم و ... استفاده کنید.

اگر مشخص شود که خانمی باردار شده است بلافاصله به پزشک معالج خود اطلاع دهید و هیچ گونه اقدام خودسرانه چون قطع مصرف وارفارین را انجام ندهد.

آیا وارفارین در شیردهی مجاز است؟

اگرچه مصرف وارفارین در دوران بارداری و یا در زمانی که فرد قصد بارداری دارد خطرناک است ولی در دوران شیردهی مصرف آن مشکلی ندارد و با وجود اینکه مقداری وارفارین وارد شیرمادر می شود، ولی میزان آن بسیار جزئی بوده و در حدی نیست که برای نوزاد خطر آفرین باشد.

آیا فردی که وارفارین مصرف می کند می تواند ورزش کند؟

انجام ورزش در افرادی که وارفارین مصرف می کنند به دلیل احتمال خونریزی شرایط ویژه ای دارد:

از انجام ورزش های سنگین مانند فوتبال، وزنه برداری، هنرهای رزمی، کیک بوکسینگ و ... پرهیز شود.

ورزش هایی که در آنها برخوردی با سایر افراد وجود ندارد و سبک هستند معنی ندارد مانند دویدن، پیاده روی، تنیس، بدمیتون و ...

نیازی به محدود کردن فعالیت های روزانه سبک نیست و بیمار باید سعی کند که تا آنجا که می تواند یک زندگی طبیعی داشته باشد و فقط از انجام فعالیت های سنگین خودداری کند.

توجه: ممکن است در اثر ضربه ای شدید، خونی مشاهده نشود ولی درون بدن خونریزی اتفاق افتاده باشد. پس بیمار باید مراقب فعالیتهای خود باشد.



مصرف وارفارین چه عوارضی دارد؟

شایعترین عارضه مصرف وارفارین، خونریزی از نقاط مختلف بدن است. حتی زمانی که INR بیمار در محدوده هدف قرار دارد، ممکن است کمی خونریزی مشاهده شود. این خونریزی های جزئی می تواند شامل موارد زیر باشد:

- خونریزی جزئی لثه زمان مسواک زدن (از مسواک نرم استفاده کنید)
- خون دماغ شدن گاه به گاه
- کبود شدگی در اثر ضربه ملایم
- خونریزی ناشی از بریده شدن توسط چاقو و یا اشیای تیز (در هنگام کارکردن با اجسام تیز و برنده احتیاط بیشتری کنید)

بعضی از عوارض نادر مصرف وارفارین می تواند شامل موارد زیر باشد:

- ریزش مو
- تهوع
- زردی (یرقان)
- جوش و کهیر
- استفراغ
- نکروز پوست
- اسهال
- سندروم انگشت ارغوانی



سندروم انگشت ارغوانی عارضه بسیار نادر مصرف وارفارین می باشد که ممکن است ۸-۳ هفته بعد از شروع مصرف وارفارین بروز کند. در این عارضه انگشتان پا دردناک و دچار تغییر رنگ می شوند. در صورت بروز عارضه سندروم انگشت ارغوانی مصرف وارفارین باید قطع شود.

نکروز پوستی عارضه بسیار نادر در مصرف وارفارین می باشد که ممکن است ۲-۳ روز پس از شروع مصرف وارفارین بروز کند. در این عارضه سینه ها، آلت تناسلی در مردان، ران و باسن دچار تغییر رنگ و دردناک می شوند که ناشی از انعقاد زیاد در این افراد می باشد و در صورت بروز نکروز پوست، باید مصرف وارفارین قطع شود.

اقدام در زمان بروز خون دماغ



سر را به سمت جلو
خم کنید



سر را به سمت عقب
خم نکنید

چه چیزی درباره آسپرین باید بدانیم؟



آسپرین (Aspirin) از جمله داروهای ضد پلاکت است. آسپرین به دسته داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی (NSAIDs) تعلق دارد و خطر حمله قلبی، سکته مغزی و لخته شدن خون را کاهش می‌دهد. البته این دارو برای درمان التهاب، آرتریت و دردهای خفیف تا متوسط هم تجویز می‌شود. این دارو اغلب همراه با داروهای ضد پلاکت دیگری

تجویز می‌شود. آسپرین می‌تواند خطر حمله قلبی و سکته مغزی را کاهش دهد. با این حال، استفاده طولانی مدت آسپرین می‌تواند خطر خونریزی معده را افزایش دهد.

پزشک ممکن است مصرف روزانه آسپرین را در موارد زیر توصیه کند:

- در افراد در معرض خطر سکته قلبی یا مغزی
- در افراد مبتلا به بیماری قلبی یا سکته قلبی و مغزی قبلی
- در افراد مبتلا به بیماری‌های عروقی مانند ترومبوز سیاهرگ عمقی (لخته خون در پا) و ...

سوالات متداول در باره داروی آسپرین:

عوارض جانبی آسپرین چیست؟

عوارض جانبی مانند:

- اسهال
- خارش
- حالت تهوع
- بثورات پوستی
- درد معده



قبل از شروع آسپرین چه اطلاعاتی باید به پزشک بدهیم؟

- قبل از شروع مصرف آسپرین، اگر مشکلات خونریزی یا زخم معده دارید، به پزشک خود اطلاع دهید.
- اگر مبتلا به آسم، آبریزش مکرر بینی، یا پولیپ بینی هستید به پزشک خود اطلاع دهید. اگر این شرایط را دارید، خطر واکنش آلرژیک به آسپرین وجود دارد.
- اگر باردار هستید، قصد باردار شدن دارید یا اگر به نوزاد خود شیر می دهید، به پزشک خود اطلاع دهید. آسپرین با دوز پایین ممکن است در دوران بارداری مصرف شود، اما دوزهای آسپرین بیشتر ممکن است به جنین آسیب برساند و در صورت مصرف حدود ۲۰ هفته یا بعد از آن در دوران بارداری، باعث ایجاد مشکلاتی در زایمان شود.

اگر یک نوبت از مصرف آسپرین را فراموش کردید چه اقداماتی باید انجام دهید؟



اگر یک دوز از آسپرین خود را فراموش کردید، آن را در اسرع وقت مصرف کنید. اگر زمان نوبت بعدی فرا رسیده است، مقدار معمول خود را مصرف کنید. قرص اضافی مصرف نکنید.

بیماری که آسپرین مصرف می کند، در طی اعمال جراحی یا داندان پزشکی چه اقدامی باید انجام دهد؟

در صورتی که مجبور به اعمال جراحی و یا دندانپزشکی باشید حتما به جراح یا دندانپزشک خود اطلاع دهید که آسپرین مصرف می کنید.

همچنین از چند روز قبل به پزشک معالج خود نیز اطلاع دهید تا دوز آسپرین شما را تنظیم کند؛ زیرا در صورت اعمال جراحی یا دندانپزشکی، احتمال خونریزی زیاد است ولی به هیچ عنوان داروی خود را قطع نکنید مگر با دستور پزشک معالج خود.



برای کاهش عوارض گوارشی آسپرین چه میتوان کرد؟
آسپرین خود را با غذا و آب مصرف کنید. این می تواند عوارض
جانبی را کاهش دهد.

چه چیزی درباره کلوییدگرول باید بدانیم؟



کلوییدوگرول (همچنین به عنوان پلاویکس شناخته می شود) یک داروی ضد پلاکت است، به این معنی که از چسبیدن سلول های خونی به نام پلاکت و تشکیل لخته های خون جلوگیری می کند. این دارو معمولاً برای جلوگیری از تشکیل لخته خون در افراد با سابقه سکته قلبی یا مغزی، حمله

قلبی؛ لخته شدن خون در وریدهای عمقی بازوها یا پاها (ترومبوز ورید عمقی)؛ یا تجمع پلاک در رگ های خونی منتهی به قلب، که با قرار دادن یک لوله نازک کوچک (استنت) باز می شوند، تجویز می شود. عوارض جانبی آن مانند سایر داروهای رقیق کننده خون است.

توصیه هایی جهت مصرف کلوییدوگرول

پیش از تجویز پلاویکس و در حین مصرف آن، نکات زیر را مدنظر قرار دهید:

- داشتن زخم های مستعد خونریزی مانند زخم های مخاطی، خونریزی در مغز و ... را به پزشک اطلاع دهید.
- اگر در دوران بارداری و شیردهی هستید یا در حین مصرف دارو باردار شدید، موضوع را به اطلاع پزشک برسانید.

- پزشک را در جریان بیماری‌های کبدی و کلیوی خود که باعث خونریزی می‌شوند، قرار دهید.
- برای جراحی دندان، مصرف کلپیدوگرل را با دندانپزشک در میان بگذارید، گاهی باید مصرف دارو را قطع کرد.
- هم‌زمان با مصرف پلاویکس ممکن است راحت‌تر و طولانی‌تر از شرایط معمولی خونریزی کنید، پس مراقب باشید تا دچار بریدگی و جراحت نشوید.
- کلپیدوگرل به صورت قرص خوراکی تجویز می‌شود. معمولاً یک بار در روز با غذا یا بدون غذا مصرف می‌شود.
- دوز دارو را کمتر یا بیشتر از حد توصیه شده پزشک مصرف نکنید یا مدت مصرف آن را طولانی‌تر نکنید.
- حتی اگر احساس خوبی دارید مصرف کلپیدوگرل را ادامه دهید. بدون مشورت با پزشک مصرف کلپیدوگرل را قطع نکنید. اگر مصرف کلپیدوگرل را متوقف کنید، خطر حمله قلبی یا سکته مغزی بیشتر است. اگر استنت دارید، در صورتی که مصرف کلپیدوگرل را خیلی زود قطع کنید، احتمال ایجاد لخته خون در استنت نیز بیشتر است.
- اگر مصرف دارو یک بار در روز است، ترجیح زمانی خاصی برای آن وجود ندارد ولی لازم است هر روز در زمان مشخصی میل شود. در این شرایط بهتر است دارو هم‌زمان با آسپیرین مصرف نشود و ۱۲ ساعت فاصله بین مصرف کلپیدوگرل و آسپیرین وجود داشته باشد.
- مهم‌ترین تداخل داروی کلپیدوگرل با سایر داروهای رقیق‌کننده خون است مانند آسپیرین، وارفارین، ریواروکسابان. اگر شما این داروها را مصرف می‌کنید حتماً باید به پزشک معالج خود اطلاع دهید.
- در صورتی که مصرف دارو را فراموش کردید، اگر تا ۶ ساعت مانده به مصرف دوز بعدی، یادآوری شد، آن را استفاده نمایید. در غیر این صورت فقط دوز بعدی را مصرف کرده و از مصرف دو قرص باهم اجتناب نمایید.

چه چیزی درباره ریواروکسابان و آپیکسابان باید بدانیم؟



ریواروکسابان و آپیکسابان در دسته ای از داروها ضدانعقادی قرار دارد که با مسدود کردن عمل یک ماده طبیعی خاص (فاکتور انعقادی ۱۰) که به تشکیل لخته های خون کمک می کند، عمل می کند. این دارو مانند سایر داروهای رقیق کننده خون در درمان و پیشگیری از سکتة مغزی

و قلبی، آمبولی ریه، لخته خون در پا و در افرادی که در معرض خطر تشکیل لخته خون هستند مانند فیبریلاسیون دهلیزی و پس از جراحی، تجویز می شود. این دارو همچنین بعنوان ضدانعقاد در نوزادان و اطفال به صورت سوسپانسیون نیز استفاده می شود.

- اگر یک نوبت را فراموش کردید به محض یادآوری دوز فراموش شده را مصرف کنید. با این حال، اگر تقریباً زمان مصرف نوبت بعدی فرا رسیده است، دوز فراموش شده را رها کنید و برنامه دوز منظم خود را ادامه دهید. برای جبران دوز فراموش شده، دوز را دو برابر مصرف نکنید.



- اگر شما یا فرزندتان ظرف ۳۰ دقیقه پس از مصرف سوسپانسیون خوراکی ریواروکسابان استفراغ کردید یا تف کرد، در اسرع وقت پس از دوره استفراغ یک دوز کامل دیگر را مصرف کنید و سپس دوز بعدی خود را در زمان مقرر مصرف کنید.

مراقبت های این دارو مانند مراقبت های سایر داروهای رقیق کننده می باشد.

چه چیزی درباره تیکاگرولور باید بدانیم؟

تیکاگرولور در دسته ای از داروها به نام داروهای ضد پلاکتی قرار دارد. این کار با جلوگیری از جمع آوری پلاکت ها (نوعی سلول خونی) و تشکیل لخته هایی که ممکن است باعث حمله قلبی یا سکته شود، عمل می کند.

- این دارو در اغلب موارد به عنوان داروی ضدپلاکت دوم و برای مدت محدودی مورد استفاده قرار می گیرد. داروی ضدپلاکتی اصلی همان آسپیرین است و این دارو به عنوان داروی دوم به آسپیرین اضافه میگردد.
- اگر توصیه به مصرف دو بار در روز است، بهتر است با فاصله ۱۲ ساعت صبح و شب استفاده شود.
- اگر مصرف دارو را فراموش کردید، تا ۶ ساعت مانده به مصرف دوز بعدی می توانید آن را استفاده نمایید. بعد از آن بهتر است دارو را مصرف نکرده و دوز بعدی را در ساعت مشخص مصرف نمایید
- مصرف دارو با غذا یا بدون غذا تأثیری در جذب آن ندارد.
- مهم ترین و جدی ترین عارضه تیکاگرولور، **خونریزی** است. طبیعتاً وقتی کاربرد اصلی دارو رقیق کردن خون است، این رقیق شدن در بعضی از افراد می تواند منجر به خونریزی گردد. دومین عارضه مهم تیکاگرولور **تنگی نفس** است. تنگی نفس می تواند در همان روزهای نخست شروع دارو آغاز شود.

