



التداخلات الغذائية مع الدواء وارفارين (كومادين - ماريفان)



التداخلات الغذائية مع الدواء - وارفارين (كومادين - ماري فان)

- تعتمد جرعة الوارفارين (مضاد للتخثر) على تناولك الغذائي لفيتامين (ك) .
- يؤثر فيتامين (ك) على استجابتك لهذا الدواء؛ لذلك، لا تغير من تناولك المعتاد للأطعمة الغنية بفيتامين (ك)، مثل الخضروات الورقية الخضراء (السبانخ، الملوخية، الملفوف، البروكلي، الأفوكادو، الخس والشاي الأخضر)، القهوة، الكبد، الجبن، البازلاء الخضراء، وبعض الزيوت وزيت الصويا.
- تجنب المكملات الغذائية التي تحتوي على كمية عالية من فيتامين (ك) أثناء تناول الوارفارين لأنها قد تقلل من فعالية الوارفارين. لا تستخدم الفيتامينات المتعددة أو المكملات الغذائية دون استشارة طبيبك.

نصائح عامة للمرضى الذين يتناولون الوارفارين:

- ١- كن حذرًا أثناء التعامل مع الأشياء الحادة، وكن حذرًا جدًا عند استخدام السكاكين والمقصات وعند تقليم أظافر القدم.
- ٢- استخدم فرشاة أسنان ناعمة.
- ٣- تجنب المشي دون ارتداء حذاء .
- ٤- تناول الدواء تمامًا كما هو موصوف وفي نفس الوقت كل يوم.
- ٥- لا تستخدم أي أدوية من تلقاء نفسك وخاصة الأدوية التي تصرف بدون وصفة طبية دون إبلاغ طبيبك.
- ٦- احمل معك بطاقة تبين أنك تستخدم (مضادات التخثر) .
- ٧- إذا فاتتك الجرعة وتذكرت خلال ساعات قليلة من الوقت المعتاد لتناول الوارفارين، فيمكنك تناول جرعة ذلك اليوم. إذا تذكرت في اليوم التالي، فلا تأخذ جرعة مضاعفة لتعويض الفائت.
- ٨- عند السفر عليك أن تأخذ كمية كافية من الدواء .
- ٩- ستحتاج إلى إجراء فحوصات دموية بانتظام، لأن الجرعة الصحيحة من الوارفارين لك قد تتغير مع مرور الوقت. الفحص الدموي الأكثر شيوعًا يُعرف باسم PT/INR.
- ١٠- تجنب الأنشطة والرياضة التي قد تسبب إصابات خطيرة.
- ١١- أخبر طبيبك أو طبيب الأسنان قبل أي إجراء أو جراحة مخطط لها .
- ١٢- لا تستخدم أي دواء عن طريق الحقن العضلي .
- ١٣- احرص على أن تكون ألوان شراشف السرير والملابس الداخلية فاتحة اللون .

اتصل بطبيبك فورًا إذا كان لديك أي علامات نزيف غير عادي:

- نزيف أكثر من المعتاد أو يستغرق وقتًا طويلًا ليتوقف مثل نزيف الأنف، نزيف اللثة، النزيف من الجروح وفترات الحيض الأغزر من المعتاد .
- لون البول أحمر أو داكن .
- لون البراز أحمر أو أسود .
- سعال مصحوب بدم .
- صداع شديد أو دوام .
- ألم أو تورم أو عدم راحة.

تعليمات عامة عن التداخلات الغذائية مع الأدوية التي تؤخذ عن طريق الفم :

- الأدوية التي تسبب اضطرابات في الجهاز الهضمي يمكن تناولها مع وجبة خفيفة (ليس بالضرورة أن تكون وجبة كاملة) مع شرب كمية كبيرة من الماء.
- تجنب المشروبات الغازية، القهوة، الفواكه الحمضية (البرتقال، الليمون) والأطعمة والمشروبات الحمضية الأخرى.
- جميع مسكنات الألم والأدوية المضادة للالتهابات (إيبوبروفين، ديكلوفيناك، نابروكسين، إندوميثاسين، إلخ) وجميع الكورتيكوستيرويدات يجب تناولها مع وجبة خفيفة أو مع الحليب.
- تناول الدواء على معدة فارغة يعني: يجب تناول الدواء قبل ٢/١ - ساعة من الوجبات أو بعد ساعتين من الوجبات.
- تجنب تناول مضادات الحموضة مع الأدوية الأخرى حيث يجب تناولها قبل أو بعد ساعتين من تناول الأدوية الأخرى.
- قد تحدث آثار جانبية ضارة أو حتى تسمم من الدواء إذا تم تناوله مع الجريب فروت؛ لذلك، يُنصح بفصل أوقات تناولها بما لا يقل عن ساعتين (قد تصل إلى ٦ ساعات بعد تناول التركيبات طويلة المفعول (SR).
- شراب عرق السوس الطبيعي يزيد من احتباس الملح والماء ويزيد من فقدان البوتاسيوم، لذا يجب تجنبه مع مدرات البول، الكورتيكوستيرويدات، الأدوية المضادة لارتفاع ضغط الدم ومع الأدوية التي يمكن أن تسبب نقص بوتاسيوم الدم.
- يجب تناول الأدوية المضادة لارتفاع ضغط الدم، الأدوية المضادة للصرع، المضادات الحيوية، وأدوية خفض السكر الفموية بانتظام فيما يتعلق بالوقت والطعام حيث يعتمد فعاليتها العلاجية على الحفاظ على مستوى ثابت من الدواء في الدم.
- يجب تقليل تناول الكافيين (الكافوا، الشوكولاتة، الكولا، القهوة، القهوة ميت والشاي) لأولئك الذين يتم علاجهم من اضطراب ضربات القلب، الذبحة الصدرية وارتفاع ضغط الدم.

فقيه.

مجموعة فقيه للرعاية الصحية
Fakeeh Care Group

