

خود مراقبتی در مصرف وارفارین

بیمار گرامی :

افزایش فشار خون زمانی اتفاق می افتد که فشار خون از محدوده طبیعی ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه در افراد بالا ۵۰ سال بالا تر رود. :
در زمان های تعیین شده به پزشک مراجعه کنید و آزمایش خون انجام دهید.

پزشک خود را از تمام داروهایی که مصرف می کنید مطلع نمائید حتی داروهای گیاهی

در صورت انجام اعمال جراحی یا دندانپزشکی ، حتماً پزشک جراح یا دندانپزشک را مطلع کنید.

در صورت خونریزی از دهان ، لثه ، مشاهده خون در مدفوع وادرار ، تیره شدن رنگ ادرار و مدفوع و یا کبودی در هر جای بدن سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

مصرف غذاهای حاوی نمک مثل غذا های کنسرو شده، گوشت های نمک سود شده، سوسیس، همبرگر، ماهی دودی، سس ها، ترشی، سوپ و سبزیجات کنسرو شده، چیپس و سیب زمینی و برخی پنیر ها را محدود نمایید.

برچسب مواد غذایی را از نظر میزان سدیم کنترل نمایید و از مصرف نوشابه های رژیمی، داروهای بدون نسخه پزشک، آنتی اسید ها،

مسپهل ها و ملین ها، شربت ضد سرفه، قرص های مسکن و خواب آور و جوش شیرین به علت داشتن سدیم فراوان اجتناب نمایید.

از افزودن نمک به غذا خودداری نمایید و جهت طعم دادن به غذا از آبلیمو، چاشنی های گیاهی، سبزیجات معطر، میخک، شوید، فلفل فرنگی و مرکبات به جای نمک استفاده کنید.

از مصرف سیگار، نوشیدنی های حاوی کافئین، غذاهای با کلسترول و چربی اشباع شده (روغن حیوانی و کره و ... (غذاهای سرخ کرده)،
کلوچه و کیک خودداری نمایید.

داروها را طبق دستور مصرف کنید و دوز داروها را بدون دستور پزشک کم و یا قطع نکنید

در صورت استفاده از داروهای ضد فشار خون، جهت جلوگیری از سرگیجه و غش به آهستگی تغییر وضعیت بدهید و به طور منظم فشار خون را کنترل نمایید

در صورت تجویز کاپتوپریل از مصرف غذایی با پتاسیم بالا اجتناب کنید (مواد غذایی سرشار از پتاسیم شامل موز، خرما، مرکبات، گوجه فرنگی، هلو، زرد آلو، آلو، انگور، انجیر، هویج، سیب زمینی، کلم و طالبی و ...)می باشد.

داروهای دیورتیک (هیدروکلروتیازید، اسپیرنوالکتون، تریامترن H و فورزماید) را در ابتدای صبح مصرف کنید تا موجب شب ادراری و
اخلال در خواب نگردد و وزن و فشار خون خود را روزانه کنترل نمایید.

در صورت بروز علائم سردرد های صبحگاهی، سرگیجه، خونریزی از بینی و افزایش فشار خون به پزشک مراجعه نمایید

در صورت لزوم به مصرف داروهای دیگر جهت جلوگیری از تداخل سایر داروها با وارفارین با پزشک مشورت نمائید. خود سرانه و بدون مشورت پزشک ، وارفارین خود را قطع یا دوز آن را تغییر ندهید .

منبع: <http://fdo.kaums.ac.ir/Default.aspx?PageID=257>



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی مدائن

تهران، خیابان انقلاب، نرسیده به چهارراه ولی عصر، خیابان صبا جنوبی

تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۶۵۳۵۵ و ۰۲۱-۶۶۴۰۵۷۰۵ واحد آموزش سلامت برگرفته شده از کتاب داخلی جراحی برونر

وب سایت WWW.Madaen hospital.COM

