

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل :

- از یک رژیم غذایی سالم شامل میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات کامل و غذاهای کم چربی و کم نمک استفاده کنید.
- اگر چاق هستید، وزن خود را کم کنید، اما از داروهای کاهش دهنده اشتها استفاده نکنید.
- از مصرف الکل، مواد کافئین دار مانند چای و قهوه و... خودداری کنید.
- از فعالیت در محیط‌های خیلی گرم یا سرد خودداری کنید.
- در زمان مصرف وارفارین از انجام ورزش‌ها و فعالیت‌هایی که به خود آسیب می‌رسانید خودداری کنید. البته بدین معنی نیست که ورزش نکنید.
- از مصرف سیگار و دخانیات خودداری نمایید.
- به طور منظم جهت کنترل بیماری به پزشک معالج مراجعه کنید.
- دارو، طبق دستور پزشک و در فواصل منظم مصرف شود.
- از قطع یا افزایش دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
- اگر وارفارین مصرف می‌کنید توصیه‌های زیر را بخاطر داشته باشید**
- به پزشک، دندانپزشک و داروساز در مورد مصرف وارفارین اطلاع دهید.
- در فواصلی که پزشکتان آن را تعیین می‌کند آزمایش خون (PT و INR) بدهید. این فواصل نباید بیشتر از یک ماه باشد.
- قرص‌های وارفارین را در جای خشک و خنک نگهداری کنید ولی لزومی به نگهداری در یخچال نمی‌باشد. می‌توان آن را در دمای اتاق، دور از حرارت و گرما، رطوبت و نور مستقیم آفتاب نگهداری کرد.
- دارو را دور از دسترس اطفال نگهداری کنید.
- اگر نصف قرص را مصرف کردید، باقیمانده قرص را می‌توانید نگه دارید و در نوبت‌های بعدی مصرف کنید.
- به دلیل تداخل با اثر وارفارین از مصرف خودسرانه محصولات گیاهی مانند سیر، چای سبز و ... خودداری کنید.
- در صورت فراموش کردن یک نوبت مصرف وارفارین، به محض به یاد آوردن، دوز وارفارین فراموش شده را مصرف کنید.
- اگر نزدیک مصرف نوبت بعدی وارفارین به یاد آوردید که فراموش کرده اید، دوز وارفارین فراموش شده را مصرف نکنید و برنامه عادی مصرف وارفارین خود را به صورت منظم ادامه دهید. در این خصوص با پزشک خود مشورت کنید.
- در هنگام کار با ابزار تیز و برنده دقت بیشتری داشته باشید و از دستکش محافظ، استفاده کنید. به جای استفاده از تیغ برای اصلاح، از ابزارهای برقی استفاده کنید.
- از مسواک نرم استفاده کنید. از خلال دندان استفاده نکنید.
- در منزل از جوراب و یا کفش‌های راحت استفاده کنید تا بدین وسیله پای خود را محافظت کنید. به عبارتی با پای برهنه در خانه راه نروید.
- جوش و زگیل در روی بدن خود را دستکاری نکنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- اگر در زمان درمان دارویی مجدداً دچار افزایش ضربان قلب شوید.
- اگر در حال درمان با قرص وارفارین هستید و دچار هر گونه خونریزی یا کبودشدگی غیر طبیعی یا سایر مشکلات شوید
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی