

ما هي العناية المطلوبة في المنزل؟

- اسأل طبيبك عما يجب عليك فعله عند عودتك إلى المنزل، وتأكد من فهمك لكل ما يقوله الطبيب. بهذه الطريقة ستعرف ما يتعين عليك فعله.
- توخ مزيداً من الحذر عند تناول كل العقاقير الخاصة بك.
- أخبر جميع الأطباء وأطباء الأسنان والممرضات والصيدالّة المباشرين لحالتك بأنك تتناول أحد العقاقير المضادة لتخثر الدم. يمكنك حمل بطاقة في محفظتك.
- استشر طبيبك قبل تناول عقاقير مثل سيلبيركس أو نابروكسين أو نابروسين أو إيبوبروفين.
- تأكد من أن شكل الدواء هو نفسه في كل مرة عند شرائه من الصيدليّة. تختلف ألوان بعض العقاقير وفقاً لدرجة القوة. تحدث مع الصيدلي إذا تغير لون العقار الخاص بك.
- استشر طبيبك قبل تناول أي عقاقير جديدة أو أدوية بدون وصفة طبية أو فيتامينات أو مكملات غذائية.
- تناول مضاد تخثر الدم كما هو موصوف لك تماماً.



مركز معلومات الدواء والسموم كلية الصيدلة جامعة طنطا

Address:

Drug & Poison Information
Center, Faculty of Pharmacy,
Tanta University.

Hotline:

090071020

E-mail:

dic_tantauni@Hotmail.com

Tel/Fax:

040-331577(7-241)

تعامل مع مضادات التخثر بأمان

تناول العقاقير المضادة لتخثر الدم



متى أحتاج للاتصال بالطبيب؟

- أخبر الطبيب بشأن أي حالات سقوط أو ضربات على الرأس حتى وإن كنت تشعر بأنك على ما يرام. توجه إلى غرفة الطوارئ كي تخضع للفحص إذا لم يكن بوسعك الوصول إلى طبيبك.
- إذا كان القيء دمويًا أو يشبه ثفل القهوة، توجه إلى غرفة الطوارئ إن لم يكن بوسعك الوصول إلى طبيبك.
- قطوع أو جروح مصحوبة بنزيف لا يمكن التحكم فيه بالضغط.
- الإصابة بكدمات بصورة أسهل من المعتاد.
- نزيف لا ينقطع من اللثة مع كل تنظيف بالفرشاة.
- بول ذو لون وردي أو بني مائل إلى الحمرة.
- براز ذو لون أحمر أو أسود قطراني أو وجود دم في المرحاض.
- نزيف لا ينقطع من الأنف حتى مع الضغط على الأنف.
- الشعور بالارتباك أو الدوخة أو الإغماء أو صداع غير عادي.
- إذا لاحظت أوعية دموية مكسورة في بياض العين.
- خروج دم مع السعال.
- بالنسبة للسيدات، نزول دم أثقل من المعتاد أثناء الدورة الشهرية.

ما هي المتابعة المطلوبة؟

- من المرجح أن تكون بحاجة إلى إجراء تحاليل معملية للتأكد من أن دمك يتجلط بصورة طبيعية. وهذه التحاليل غاية في الأهمية إذ تساعد الطبيب على التأكد من أنك تتناول الجرعة الصحيحة من العقار المضاد لتخثر الدم.
- قد يطلب منك طبيبك زيارة عيادته للاطمئنان على تقدم حالتك. احرص على المداومة على هذه الزيارات.

ما هي التغييرات المطلوبة على النظام الغذائي؟

- إذا كنت تتناول مضاد تخثر الدم **Coumadin** أو **Warfarin**، فاحرص على أن تكون الكمية التي تتناولها كل يوم في غذائك من فيتامين ك ثابتة. ويساعد ذلك على إبقاء مفعول العقار في النطاق المناسب. وبهذه الطريقة، سيعمل العقار بصورة صحيحة ولن يسبب أي مشكلات.
- تجنب الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من فيتامين ك كالكرنب، السبانخ، أوراق اللفت، أوراق البنجر، البصل والبصل الأخضر، البقدونس، البروكلي، السلق، سلطة الكرنب، فاكهة الكيوي، الخس، فول الصويا، سمك التونة بالزيت، الفجل، مشروبات الخضروات، البامية، اللوبيا، البسلة.



احم نفسك من الكدمات أو النزف

- تجنب الأنشطة أو الأماكن حيث يمكن أن تتعرض للإصابة بكدمات أو جرح أو إصابة أو تتعرض للسقوط.
- احم يديك من الجروح. توخّ المزيد من الحذر عند استخدام السكاكين أو الأدوات. ارتدِ قفازات أثناء العمل في الحديقة أو حول المنزل.
- استخدم ماكينات حلاقة كهربائية للحلاقة. تجنب استخدام المقص وقصافات الأظافر.
- نظف أسنانك برفق. استخدم فرشاة أسنان ذات شعيرات ناعمة. سيساعد هذا على تجنب حدوث نزيف من لثتك.
- احرص على ارتداء حذاء أو خف في قدميك في جميع الأوقات.
- نظّف أنفك برفق.
- تناول مليّنًا كي تتجنب الإجهاد أثناء التبرز. لا تستخدم الحقنة الشرجية أو التحاميل بدون استشارة الطبيب.

إذا بدأت بالنزيف

- اضغط على المنطقة المصابة حتى يتوقف النزيف. سيستغرق ذلك وقتًا أطول بعدة دقائق من المعتاد بسبب العقار المضاد لتخثر الدم. وربما يكون الثلج مفيدًا أيضًا. قد تحتاج إلى الاتصال بخدمة الطوارئ أو التوجه إلى غرفة الطوارئ الأقرب إليك.
- بالنسبة إلى نزيف الأنف، اضغط على جسر الأنف وضع بعضًا من الثلج عليه. إذا لم يتوقف النزيف في غضون فترة من ٥ إلى ١٠ دقائق أو إذا كان النزيف غزيرًا، فتوجّه إلى أقرب غرفة طوارئ.