



PATIENT
EDUCATION

Anticoagulation Therapy (Using Warfarin and Coumarin Derivatives)

patienteducation@aub.edu.lb

www.aubmc.org



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

Our lives are dedicated to yours

What is an anticoagulant medication?

- An anticoagulant medication prevents harmful blood clots from forming in your blood vessels by making your blood take a longer time to clot.
- There are different types of anticoagulant medications. The most common types are Warfarin (known as Coumadin®) and Acenocoumarol (known as Sintrom®). Please pay attention that this information does not apply to antiplatelet medications such as acetylsalicylic acid (Aspirin®) and Clopidogrel (Plavix®).
- It is very important to take the medication properly, promptly, and exactly as prescribed by your doctor.

Why do I have to take an anticoagulant medication?

You might need to take this medication for several conditions including:

- Heart valve disease or replacement
- Stroke
- Pulmonary embolus (blood clot in your lung)
- Deep vein thrombosis (blood clot in a vein, usually in your leg)
- Atrial fibrillation (irregular heart rhythm)
- Myocardial infarction (heart attack)
- Blood clotting disorder

What do I need to know about the anticoagulant medication?

a. Medication

- Always make sure to take the right medication and the right dose.
- Take your tablet at the same time every day.
- Take your tablet while eating to avoid having an upset stomach.

- If you missed a dose, take the medication as soon as you remember. If it is close to your next dose, skip the missed dose and follow your regular schedule. Never take a double dose to make up for the missed one. If you missed two doses, call your nurse and/or doctor.
- Call your doctor if, by mistake, you took an extra dose that greatly exceeds your normal dose.
- Never stop this medication without consulting your doctor.
- Store the medication in a dry place at room temperature (not in the bathroom). Keep it out of the reach of children.

b. Diet

- Maintain your usual diet.
- Try to keep a balanced vitamin K intake.
 - Vitamin K is used by your body to produce clotting factors.
 - Your anticoagulant medication works by partially blocking the use of vitamin K in your liver. That is why sudden changes in this intake will work against your medication.
 - Keep a regular intake. Do not avoid it, and don't eat too much of it. Foods that are rich in vitamin K include: dark green leafy vegetables (such as spinach, swiss chard, chicory, parsley, and broccoli).
- Limit your intake of alcohol because it interacts with your anticoagulant medication.
- Follow the instructions of your nurse, pharmacist, dietitian, and/or doctor.
- Consult your dietitian before any change in your diet such as starting on a weight reducing diet.

c. Blood Test

- You will have to do a blood test called international normalized ratio (INR) frequently. This test will inform your doctor about the effectiveness of your anticoagulant medication and will help him/her adjust the medication dose to reach the right balance. The level of your INR should be within your target, usually between two to three. If your level is below that target, it means that your blood is prone to clotting. If the level is higher than the target, it means that your blood is prone to bleeding.

<p>My INR target is</p>

d. Other Medications

- The anticoagulant medication might interact with other medications, such as antibiotics, which might decrease or increase its therapeutic effect. Check with your nurse, pharmacist, and/or doctor before you start any new medication (even over-the-counter medications).

- Take all your other medications exactly as prescribed by your doctor.
- If you are taking multivitamins, please check with your nurse or doctor as some of these contain vitamin K and may affect your response to the anticoagulant medication.

e. Physical Activity

- Maintain your regular physical activity.
- Avoid tough or contact sports to prevent injury and bleeding.

f. Special Considerations

- Always carry a list of all your medications including your anticoagulant medication.
- Remember that the anticoagulant medication increases your risk for bleeding. Take the following precautions to avoid injury or even minor cuts and bruises.
 - Use a soft toothbrush. Brush and floss your teeth gently.
 - Take care during shaving to avoid accidental cuts. It is preferable to use an electric razor.
 - Avoid inserting a toothpick or other sharp objects in your mouth.
 - Do not walk barefoot. Do not trim corns or calluses yourself.
 - Avoid using cutting tools or other sharp objects that might cause injury.
 - Protect yourself from falling down (put a non-slippery mat in the bathtub or shower. Wear low-heeled, nonskid, and well-fitting shoes).
- If you accidentally bruise yourself, apply cold wet towels to the bruised area for the first 24 hours. If the bruise is still present the next day, apply warm towels. If the bruise grows bigger, call your doctor immediately or go to the nearest emergency. Never rub a bruise.
- If you accidentally cut yourself, apply firm pressure on the injury for five to 10 minutes (until the bleeding stops). If the bleeding continues for 20 minutes or more, call your doctor immediately or go to the nearest emergency.
- If you have a nose bleed, don't tilt your head backward. Pinch your nose for two to five minutes to control the bleed. If the bleeding continues for 20 minutes or more, call your doctor immediately or go to the nearest emergency.
- Inform all your doctors that you are taking an anticoagulant medication.
- Make sure to inform your nurse and/or doctor before having any tooth procedure or any other procedure.
- If you are a woman, you should inform your nurse and/or doctor before/when you get pregnant to prevent any problems with your pregnancy or any complications with your newborn. Anticoagulation medications can cause serious birth defects.

When should I call my doctor?

Call your doctor immediately or go to the nearest emergency if you have any of the following symptoms:

- Prolonged bleeding caused by a cut (more than 20 minutes)
- Nose bleeds (more than 20 minutes) or bleeding gums
- Red or dark brown urine
- Red or dark brown stool
- Lightheadedness or fainting
- Cold, blue, swollen or painful feet
- New redness in the legs or feet
- Bloodtinged cough
- Vomiting (coffee like color)
- Severe headache (the worst you might have experienced)
- Excessive menstrual flow or vaginal bleeding
- Severe abdominal or back pain
- Vomiting, diarrhea, fever for more than three days (these can change the effects of your anticoagulant medication)

For any questions or concerns, please don't hesitate to contact us.

Tel: _____/ ext. _____.

We are here to answer all your questions.

**This educational material provides general information only.
It does not constitute medical advice. Consult your health care provider to
determine whether the information applies to you.**

Information Sheet

Patient name:
Patient number:
Date of birth:
Sex:
Doctor:
Phone number:

Indication: _____ Target INR: _____

Starting date: _____

Duration of treatment: _____

Drug name (generic and brand name): _____

Date	INR	Medication and Dosage	Comments



Date	INR	Medication and Dosage	Comments

* Bring the information sheet with you to every visit.



وثيقة المعلومات

إسم المريض:
رقم المريض:
تاريخ الولادة/السن:
الجنس:
الطبيب:
رقم الهاتف:

سبب العلاج: _____ معدل الـ INR المطلوب: _____

تاريخ بدء العلاج: _____

مدة العلاج: _____

إسم الدواء (العام والتجاري): _____

التعليقات	الدواء والجرعة	INR	التاريخ



متى يجب الإتصال بالطبيب؟

إتصل بالطبيب فوراً أو توجّه إلى أقرب مركز طوارئ إذا ظهرت لديك أي من الأعراض التالية:

- النزيف المطوّل جراء الجروح (أكثر من 20 دقيقة)
- نزيف الأنف (أكثر من 20 دقيقة) أو نزيف في اللثة
- بول أحمر أو داكن اللون
- براز أحمر أو داكن اللون
- دوار أو فقدان للوعي
- برودة، أو ازرقاق، أو تورّم، أو ألم في القدمين
- ظهور إحمرار في الساقين أو الرجلين
- سعال مرافق بالدم
- تقيؤ (شبيه بالقهوة)
- ألم شديد في الرأس (الألم الأسوأ الذي تتعرض له في حياتك)
- تدفق دم شديد لدى النساء بسبب الدورة الشهرية أو بسبب نزيف مهبطي
- ألم شديد في البطن أو الظهر
- تقيؤ، إسهال، حرارة لأكثر من ثلاثة أيام (من شأن هذه الأعراض تغيير فعالية مضاد التخثر)

لمشاركة الأسئلة والمخاوف، الرجاء عدم التردد بالإتصال بنا

على الرقم _____ ، رقم داخلي _____ .
نحن حاضرون للإجابة على كافة أسئلتكم.

يحتوي هذا المستند على معلومات عامة لا تشكّل نصائح طبية بأي شكل من الأشكال. إستشر المسؤول عن رعايتك الصحية لمعرفة ما إذا كانت المعلومات الواردة هنا تنطبق عليك.

هـ. النشاط الجسدي

- حافظ على الأنشطة الجسدية العادية.
- تفادي أنواع الرياضة العنيفة أو القتالية لمنع أي إصابة أو نزيف.

و. إعتبارات خاصّة

- إحمل معك دومًا لائحة بجميع الأدوية التي تتناولها بما فيها مضاد التخثر.
- خذ الإحتياطات اللازمة لمنع أي إصابة، حتى الجروح الطفيفة والكدمات. تذكر أن الدواء المضاد للتخثر يزيد من إمكانية تعرضك للنزيف. خذ التدابير الوقائية التالية:
 - إستخدم فرشاة أسنان ناعمة، ونظف أسنانك برفق.
 - إنتبه جيدًا أثناء الحلاقة كي لا تتعرض لأي جروح أو شقوق. من المفضل إستخدام آلة الحلاقة الكهربائية.
 - تفادي وضع مسواك أو أي أداة حادة في فمك.
 - لا تمشي حافيًا. ولا تقلم أو تزيل مسامير الرجل بنفسك.
 - تفادي إستخدام أدوات التقطيع أو غيرها من الأدوات الحادة التي قد تتسبب بالجروح.
 - إحم نفسك من السقوط (ضع سجادة مانعة للإنزلاق في المرحاض وفي المغطس. إنتعل أحذية غير قابلة للإنزلاق ومريحة ومنخفضة الكعب).
 - إذا تعرّضت لكدمة عرضية، ضع منشفة باردة ورطبة على الكدمة خلال الـ 24 ساعة الأولى. في حال إستمرار وجود الكدمة في اليوم التالي، ضع مناشف دافئة. عند ازدياد حجم الكدمة، إتصل بالطبيب فورًا أو توجّه إلى أقرب مركز طوارئ. لا تفرك الكدمة إطلاقًا.
 - إذا جرحت نفسك عرضيًا، إضغط جيدًا على الجرح لمدة خمسة إلى 10 دقائق (إلى حين توقف النزيف). في حال إستمراره لمدة 20 دقيقة أو أكثر، إتصل بطبيبك فورًا أو توجّه إلى أقرب مركز طوارئ.
- إذا ترغّفت (نزيف في الأنف) لا ترجع رأسك إلى الخلف. إضغط على الأنف لمدة دقيقتين إلى خمسة دقائق للسيطرة على النزيف. في حال إستمرار النزيف لمدة 20 دقيقة أو أكثر، إتصل بالطبيب فورًا، أو توجّه إلى أقرب مركز طوارئ.
- أبلغ جميع أطبائك عن مضادات التخثر التي تتناولها.
- إحرص على إبلاغ الممرض و/أو الطبيب عن الدواء المضاد للتخثر قبل إجراء أي عملية للأسنان أو أي جراحة أخرى.
- على النساء إبلاغ الممرض و/أو الطبيب قبل/في حال الحمل عن الدواء المضاد للتخثر لتفادي أي مشاكل في الحمل أو لدى الجنين خاصة أن هذه المضادات قد تسبب عيوبًا خلقية خطيرة لدى الجنين.

- الرجاء الإتصال بالطبيب فوراً إذا تناولت عن طريق الخطأ جرعة زائدة من الدواء تفوق الجرعة الصحيحة بشكل كبير.
- لا توقف الدواء من تلقاء نفسك بدون مراجعة الطبيب.
- إحتفظ الدواء في مكان جاف وبدرجة حرارة معتدلة تعادل جو الغرفة (لا تحفظ الدواء في الحمام). وأبقه بعيداً عن متناول الأطفال.

ب. النظام الغذائي

- حافظ على نظامك الغذائي الإعتيادي.
- حاول أن تتناول الأطعمة الغنية بالفيتامين (ك) كالمعتاد وبكميات معتدلة:
 - يستخدم جسمك فيتامين (ك) لإنتاج عوامل التخثر.
 - يعمل الدواء المضاد للتخثر عبر توقيف إستخدام الفيتامين (ك) في الكبد بشكل جزئي. وبالتالي من شأن التغيرات المفاجئة في تناول الفيتامين (ك) أن تؤثر على فعالية دوائك.
 - لا تتفادى تناول الأطعمة الغنية بالفيتامين (ك) كما لا تتناول الكثير منها.
- تتضمن الأطعمة الغنية بالفيتامين (ك) الأصناف التالية: الخضار الخضراء الداكنة اللون (كالسبانخ، السلق، الهمندباء، البقدونس، والبروكلي).
- حد من تناول الكحول لأنها تتفاعل مع الأدوية المضادة للتخثر.
- إتبع تعليمات الممرض، الصيدلي، أخصائي التغذية، و/أو الطبيب.
- إستشر أخصائي التغذية قبل أي تغيير في نظامك الغذائي، كبدء حمية لتخفيف الوزن.

ج. فحص الدم

- سوف يتوجب عليك إجراء فحص دم يُعرف بالـINR (المعدل وفق المعايير الدولية) بشكل متكرر. يطلع هذا الإختبار طبيبك حول فعالية الدواء المضاد للتخثر الذي تتناوله ويساعده على تعديل جرعة الدواء للوصول إلى التوازن الصحيح. يجب أن يكون مستوى إختبار INR ضمن الهدف، إجمالاً بين إثنين و ثلاثة. في حال كانت نتيجتك دون هذا الهدف، فهذا يعني أن دمك عرضة للتجلط. أما في حال كانت أعلى من هذا الهدف، فهذا يعني أن دمك عرضة للسيلان أو النزيف.

مستوى الهدف في إختبار INR هو

د. أدوية أخرى

- قد يتفاعل مضاد التخثر مع أدوية أخرى، مثال الأدوية المضادة للإلتهابات، مما قد ينقص أو يزيد من فعاليته العلاجية. تحقق من الممرض، الصيدلي، و/أو الطبيب قبل البدء بأخذ أي دواء جديد (حتى الأدوية التي يمكن شراؤها بدون وصفة طبيب).
- تناول جميع أدويةك الأخرى ملتزماً بحدافير وصفة الطبيب.
- إذا كنت تتناول الفيتامينات، الرجاء التحقق من الممرض أو الطبيب إذ قد يحتوي البعض منها على فيتامين (ك) وبالتالي قد يؤثر على استجابتك لمضاد التخثر.

ما هو العلاج المضاد للتخثر؟

- يمنع الدواء المضاد للتخثر (anticoagulant medication) تشكّل الجلطات الدموية في الشرايين عبر جعل الدم يأخذ وقتاً أطول لكي يتخثر.
- تتعدّد أنواع الأدوية المضادّة للتخثر. النوعان الأكثر رواجاً هما "الورفارين" (Warfarin المعروف بالإسم التجاري "كومادين" Coumadin®) و"الأسينوكومارول" (Acenocoumarol المعروف بالإسم "سينتروم" Sintrom®). الرجاء الإنتباه أن هذه المعلومات لا تنطبق على الأدوية المضادة للصفائح الدموية مثل حمض أسيتيل ساليسيليك (أسبيرين Aspirin®) وكلوبيدوجريل (بلافيكس Plavix®). من المهم جداً تناول الدواء بانتظام والإلتزام بوصفة الطبيب.

لماذا عليّ أخذ الدواء المضاد للتخثر؟

قد تحتاج إلى أخذ هذا الدواء لعدة حالات، ومنها:

- مرض صمام القلب أو في حال استبدال الصمام
- السكتة الدماغية
- تجلط الدم في الرئة
- جلطة دموية في الوريد (عادة في الساق)
- الرجفان الأذيني (عدم إنتظام ضربات القلب)
- نوبة قلبية
- مرض تخثر الدم

ماذا عليّ معرفته عن الدواء المضاد للتخثر؟

أ. الدواء

- إحرص على أخذ الدواء الصحيح وبالجرعة الموصوفة الصحيحة.
- تناول حبة الدواء في نفس الوقت يومياً.
- تناول الدواء مع الطعام إذا كان يسبب اضطراباً في المعدة.
- في حال نسيت تناول جرعة، خذ الدواء فور تذكرك. وفي حال اقتراب موعد أخذ الجرعة التالية، فوّت الجرعة التي نسيتها وتابع الجدول المنتظم السابق. لا تأخذ جرعة مضاعفة للتعويض عما نسيت. في حال نسيت جرعتين، إتصل بالمرض و/أو الطبيب.



إرشادات
للمرضى

العلاج المضاد للتخثر (مشتقات الورفارين والكومارين)

www.aubmc.org

patienteducation@aub.edu.lb



AUBMC

AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

كلنا سلامة صحتكم