

هشت اقدام ضروری در مراقبت از کودکان تحت درمان با وارفارین

۱- اطلاع رسانی به مهدکودک و مدرسه

حتماً به مدرسه کودکان اطلاع دهید که تحت درمان با وارفارین است و در همه ورزشهای دسته جمعی در مدرسه نمی تواند شرکت کند. از مسئولین مدرسه بخواهید در صورت بروز هر گونه خونریزی، حتماً سریع به والدین اطلاع دهند. آنها باید مراقب باشند تا کودک ورزشهایی مانند فوتبال انجام ندهد و به جای آن، او را به انجام فعالیتهای سبک تری مانند پیاده روی، نرمش و طناب بازی ترغیب کنند. از مربی ورزشی مدرسه بخواهید که مانع شرکت کردن کودک در ورزشهای تهاجمی و برخوردی شود



۲- پیشگیری از بروز تداخل دارویی وارفارین با داروهای دیگر

داروی وارفارین با تعدادی از داروها تداخل دارد. بنابراین، حتماً پزشک را در جریان مصرف وارفارین توسط کودک قرار دهید. از دادن استامینوفن و بروفن به طور خودسرانه و بدون اجازه پزشک به کودک خودداری کنید زیرا باعث تغییر اثر وارفارین می شود. فهرست داروهای معمول که با وارفارین تداخل اثر دارند را از اینجا ببینید.

۳- حفظ سلامت استخوانها

مصرف وارفارین برای مدت طولانی ممکن است باعث شکننده شدن استخوانهای کودک شود. بنابراین، برای جلوگیری از این اثر مضر وارفارین، استفاده از غذاهای سرشار از کلسیم مانند گروه شیر و لبنیات را در برنامه روزانه کودک به مقدار ۳-۴ لیوان بگنجانید. انجام ورزشهای تحمل وزن مانند طناب زدن و بستکبال هم به حفظ سلامت استخوانهای کودک کمک می کند.



۴- مصرف گیاهان دارویی

مراقب باشید که هیچ نوع مکمل حاوی ترکیبات یا عصاره های گیاهی، نوشیدنی گیاهی، دمنوش های گیاهی، جوشانده های گیاهی، انواع عرقیات و مانند آن را به کودک ندهید زیرا این ترکیبات باعث تغییر اثر وارفارین می شوند. فهرست گیاهان دارویی دارای تداخل اثر با وارفارین را اینجا ببینید.



۵- مصرف مکمل های رژیمی

استفاده از هر نوع مکمل ویتامینی، حتماً باید با مشورت و مجوز پزشک کودک انجام شود چون اغلب آنها حاوی مقداری ویتامین کا(K) هستند. از سوی دیگر، مقدار بیش از حد ویتامینهای مختلف، تغییر در عملکرد وارفارین را به دنبال دارد.



۶- مدیریت زمان مصرف دارو

دارو را حتماً در زمان مشخص در یک روز به کودک بدهید. اگر یک بار مصرف قرص فراموش شود، به محض یادآوری در همان موقع، مصرف شود. در غیر این صورت، از مصرف دو برابر این دارو جداً خودداری کنید و به برنامه خود طبق روال قبل ادامه دهید.

اگر کودک تا نیم ساعت بعد از مصرف دارو آن را بیرون داد، یک بار دیگر آن را بدهید. اگر دوباره استفراغ کرد، مصرف دارو تکرار نشود و با مرکز درمانی تماس بگیرید.

۷- پیشگیری از یبوست

مراقب بروز یبوست در کودکان باشید. آب و مایعات فراوان و غذاهای پرفیبر مانند انواع میوه ها و سبزیجات مجاز مانند خیار بدون پوست به کودک بدهید.

۸- مراقبت از وضعیت عمومی کودک

یکی از عوارض عمده مصرف این دارو، خونریزی است. مراقب باشید کودک دچار زخم یا بریدگی نشود. همچنین، در صورت بروز هر یک از موارد زیر حتماً با پزشک کودک تماس بگیرید.

- اگر ۲ بار مصرف دوز دارو فراموش شد.

- مدفوع سیاه و هر گونه تغییر در رنگ ادرار یا مدفوع.

- بی اشتهايي و غذا نخوردن برای چند روز.

- وجود تب بالاتر از ۳۸/۵ درجه بیشتر از ۲ روز.

- اسهال.

- تغییر در بینایی.
- بند نیامدن خون در محل بریدگی بعد از ۵ دقیقه فشار دادن محل.
- سرفه های خونی.
- خونریزی از دهان یا بینی.
- تورم و قرمز شدن مفاصل به ویژه بعد از ضربه.
- سردردهای شدید و طولانی.
- ضعف و گیجی.
- بروز علائم آلرژی مانند کهیر.
- دردهای نامعمول شکم و پشت.

نویسنده: مریم آریافر

دانشجوی دکتری تغذیه بالینی

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

مرکز آموزشی تحقیقاتی و درمانی قلب و عروق شهید رجایی