كومادين

دليل للمتعالجين بمضاد التخثُّر

مكابي خدمات صحية

نتقدم من أجلك

كومادين

كومادين (Coumadin) هو دواء ناجع ومنقذ للحياة.
استعمال الدواء يلزم بإجراء متابعة صارمة ومنتظمة لدرجة توازن تخثر الدم، تغذية ثابتة لمأكولات تحتوي على فيتامين K، انتباه للأدوية والعلاجات الطبيعية التي قد تؤثر على درجة فاعلية الكومادين، هذا إلى جانب تعاون دائم مع الطبيب المعالج.

لماذا علي أن أتناول كومادين؟

لأن الدواء يقلل من خطر تكوّن تخثرات دموية أو انسدادات للأوعية الدموية، وهو دواء موصى به لمرضى متواجدين في دائرة الخطر.
يشمل الحديث أشخاصا مصابين بالرجفان الأذيني، أشخاص بعد تغيير صمام في القلب أو عملية في الأوعية الدموية، مرضى مصابين بأمراض تميل إلى التسبب بتخثر الدم، ومرضى بعد نوبة انسداد (انسداد رئوي، انسداد في الأوردة العميقة (الرجلين) أو جلطة دماغية).

كيف يؤثر كومادين على تخثر الدم؟

الكومادين هو دواء مضاد للتخثر ويقلل من قدرة الجسم على إنتاج تخثرات دموية بواسطة منع فيتامين K من العمل، وبالتالي يساعد على منع تكون تخثرات دموية.
هذا الأمر حيوي في الحالات التي يوجد فيها خطر متزايد لتكون تخثرات دموية.
العلاج بواسطة الكومادين لا يمنع حدوث الأمر بالمطلق لكن من شأنه أن يقلل المخاطر، بشكل جدي.

ما هي الجرعة الموصى بها؟

يختلف التجاوب للعلاج بالكومادين بين مريض وآخر ويتأثر بعدة عوامل تشمل العوامل الوراثية، العمر، الجنس، أمراض خلفية، تناول أدوية أخرى، تغذية وغيرها.
بموجب ذلك، يحتمل وجود فوارق كبيرة بين شخص وآخر من حيث الجرعة الأفضل من الدواء.
ففي حين سيحتاج متعالجون معينون لجرعة ميليغرام واحد في اليوم سيحتاج آخرون إلى 20-10 ميليغرام في اليوم.
وبما أنه لا يمكن توقع تجاوب المريض مع الدواء مسبقا، يحتمل أن يقوم الطبيب بتغيير الجرعات بموجب تجاوب المريض.
يفحص رد فعل المريض بواسطة فحص الدم المدعو INR.

هل سأتناول نفس الجرعة يوميا؟

تحسب الجرعات أسبوعياً، أي ما هو عدد الميليغرامات التي يجب تناولها في الأسبوع. ستقرر الجرعة بموجب تقرير الطبيب وبحسب نتائج فحص الدم المدعو INR. يحتمل أن تكون الجرعة اليومية مختلفة في جزء من أيام الأسبوع. يذكر أنه يفضل أن يكون التوزيع متساويا بين جميع أيام الأسبوع.
لكي يتيح توزيعا يوميا مرنا للجرعات، يسوّق كومادين بأربعة جرعات مختلفة، يحتوي كل منها على كمية مختلفة من المادة الفعالة "وارفارين" (Warfarin). كل جرعة مميزة من خلال لون مختلف للقرص.

5 ملغم – خوخ | 2.5 ملغم – أخضر | 2 ملغم – ليلكي | 1 ملغم – زهري

يجب التأكد من أن المريض يتناول الجرعة الصحيحة، خاصة إذا كان في البيت عدة أقراص بجرعات مختلفة.

طريقتان لتوزيع الجرعة بحسب أيام الأسبوع

	الطريقة 1	الطريقة 2
جرعة	استعمال أقراص كومادين ذات تركيز واحد.	استعمال تركيزات مختلفة من أقراص كومادين.
إيجابيات	طريقة سهلة تقلل من خطر البلبلة بين الأقراص.	تتيح توزيع متجانس للجرعات بحسب أيام الأسبوع.
سلبيات	سيتطلب الأمر أحيانا تقسيم القرص إلى نصفين. توزيع الجرعة الأسبوعية غير متجانس.	استعمال عدة أقراص، كل واحد ذو جرعة مختلفة، قد يؤدي إلى بلبلة.

الطريقتان جيدتان. يجب اختيار الطريقة الأنسب لكم بمساعدة الطبيب.

أمثلة

مثال 1: الجرعة الأسبوعية المقررة هي 35 ملغم
التزويع الموصى (ملغم):

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الجرعة الأسبوعية
5	5	5	5	5	5	5	**35**

في هذه الحالة يجب اعتماد الطريقة رقم 1 – استعمال جرعة متجانسة (5 ملغم) من أقراص الكومادين.

مثال 2: الجرعة الأسبوعية المقررة هي 40 ملغم
توزيع الجرعات وفقا **لطريقة 1** – استعمال جرعة متجانسة (5 ملغم) من أقراص الكومادين.
التزويع الموصى (ملغم):

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الجرعة الأسبوعية
7.5 = قرص ونصف	5	5	5	7.5 = قرص ونصف	5	5	**40**

توزيع الجرعات وفقا **لطريقة 2** – استعمال تركيزين مختلفين من أقراص الكومادين.
التزويع الموصى (ملغم):

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الجرعة الأسبوعية
5	5+1=6	5+1=6	5+1=6	5	5+1=6	5+1=6	**40**

متى يجب تناول الدواء؟

يجب تناول الدواء كل يوم في نفس الموعد. يوصى بتناوله في ساعات المساء. السبب لذلك هو أنه في حال تبين انحراف ما في فحص الدم الذي سيجري في صباح اليوم التالي، سيكون بالإمكان تغيير الجرعة في نفس اليوم. ينصح بعدم تناول الأفوكادو في وقت قريب من موعد تناول الدواء. هناك شك في أن الأفوكادو يقلل من امتصاص الجسم للدواء.

ما هو فحص INR؟

بواسطة فحص الدم المدعو INR يمكن فحص مدى تأثير الدواء وقياس درجة التوازن الناتجة عن استعماله. هدف الفحص هو إتاحة تغيير جرعة الدواء بهدف الحصول على العلاج الأفضل.

خلال الفحص، يتم فحص كم من الوقت يمر حتى تكوّن تخثر دم في عينة الدم. تعطى النتيجة بقيم INR التي تبيّن كم مرة تزايد الوقت حتى حصول التخثر مقارنة بالوضع السليم.

قيمة عالية من الـ INR تدل على وجود خلل في منظومة التخثر لكن هذا الخلل هو نتيجة مطلوبة عند تناول الأدوية المضادة للتخثر مثل كومادين. لدى شخص سليم لا يتناول كومادين تكون قيمة INR حوالي واحد، بينما تكون القيمة عند المتعالجين الذين يتناولون كومادين أعلى.

المجال المنشود لقيم INR يحدده الطبيب المعالج وفقا لوضع المريض الطبي. ففي حين أنه لبعض المتعالجين سيحدد مجالا يتراوح بين 3-2، قد يكون لدى البعض الآخر بين 2.5 و 3.5.

هل مفعول الدواء فوري؟

يصل الكومادين إلى ذروة مفعوله بعد 5-4 أيام علاجية فقط. أحيانا، يتناول المتعالج إلى جانب الكومادين أدوية أخرى مضادة للتخثر مثل حقن الهيبارين، ذات المفعول الفوري، وذلك الى ان يصل الكومادين إلى ذروة تأثيره، أي الوصول إلى قيمة INR الموجودة في المجال العلاجي المحدد للمتعالج.

ما هي وتيرة إجراء فحص INR؟

في الأسبوع الأول لتناول الكومادين يتوجب إجراء 3-2 فحوص دم من نوع INR. في الأسبوع الثاني بالإمكان الاكتفاء بفحصين، وتنخفض الوتيرة حتى استقرار قيم INR في المجال العلاجي المطلوب. عند المتعالجين ذوي قيم INR مستقرة ومتواجدة في مجال العلاج يجب القيام بفحص متابعة واحد على الأقل كل 4 أسابيع.

متى يتطلب الأمر وتيرة أعلى من إجراء الفحوص؟

- للمتعالج قيم INR ليست في المجال العلاجي.
- إضافة علاج دوائي جديد يشمل دواء قد يؤثر على عمل الكومادين.
- تم إيقاف علاج بواسطة دواء قد يؤثر على عمل الكومادين.
- تغيير في حالة المتعالج الصحية، بما في ذلك مرض، خلل في التوازن، قصور القلب أو درجة حرارة مرتفعة فوق العادة.
- عدم وضوح في ما يخص قيم INR.

عندما يبيّن فحص INR قيماً متواجدة في المجال العلاجي، يوصى بإجراء فحص آخر بعد أسبوع. الفحص ضروري لكي يتم التأكد من أن الجرعة الأسبوعية التي تم تناولها في الأسبوع الماضي كانت بالفعل ملائمة.

توثيق نتائج فحص INR

يجب المواظبة على توثيق نتائج فحوصات INR في جدول متابعة يشمل تاريخ الفحص والجرعة اليومية والأسبوعية من الكومادين الذي تم تناوله قبل إجراء الفحص.
ستجدون جدول متابعة في صفحة 23-22.

ما العمل عند اكتشاف انحراف قيم INR على المجال العلاجي الموصى به؟

في حال لم تطرأ تغييرات في الأدوية التي يتناولها المتعالج، أو في طعامه أو وضعه الصحي، فمن المفروض ألا تتغير قيم INR بشكل جدي.

- عند اكتشاف انحراف جديد عن قيم INR الموصى بها يجب التوجه إلى الطبيب في أسرع وقت.
- في أغلب حالات الانحراف عن المجال العلاجي الموصى به، سيتم تكبير أو تصغير (بحسب الحاجة) الجرعة الأسبوعية بـ 10-20% ويوزّع من جديد على أيام الأسبوع.
- يجب توزيع الجرعة الأسبوعية بشكل متجانس قدر الإمكان.

مثلا: في جرعة أسبوعية تعادل 40 ملغم، يجب تناول 7.5 ملغم يوم الأحد ويوم الخميس، وتناول 5 ملغم في اليوم، في بقية الأيام.

- بعد كل تغيير في الجرعة يجب القيام بفحص INR خلال أقل من أسبوع للتأكد من أن الجرعة الجديدة ملائمة. يجب الانتظار لأسبوع واحد على الأقل للتغيير بين الجرعات على أن يتم التغيير فقط بعد إجراء فحص INR جديد.

مثال لتغيير في الجرعة

مجال قيم INR الموصى به للمتعالج هو بين 2 لـ3.

جرعة المتعالج الأسبوعية هي 35 ملغم، أي أنه يتناول كل يوم قرص 5 ملغم.

نتيجة فحص INR كانت 1.7 ولذا يقتضي الأمر إضافة 3.5 حتى 7 ملغم في الأسبوع، ما يشكل ارتفاعا بقيمة 10-20% في الجرعة الأسبوعية. من المفترض أنه في هذه الحالة ستقرر إضافة 5 ملغم للجرعة الأسبوعية بحيث تصبح 40 ملغم.

في هذه الحالة ما زال بالإمكان استعمال جرعة متجانسة من أقراص الكومادين ذات 5 ملغم للقرص، على أن يتناول المتعالج قرصا واحدا (5 ملغم) أيام الاثنين والثلاثاء والأربعاء والجمعة والسبت، وقرصا ونصف القرص يومي الأحد والخميس.

بدلا من ذلك، ممكن إضافة قرص 1 ملغم، وبالتالي يتناول المتعالج قرصين في أيام الاثنين والثلاثاء والأربعاء والجمعة والسبت – أحدهما 5 ملغم والثاني 1 ملغم – بينما يتناول قرص 5 ملغم أيام الأحد والخميس (أنظر مثال 2 في صفحة 4).

- **واظبوا على استهلاك منتظم لكمية الأغذية الغنية بڤيتامين K**
  - تحتوي العديد من الأغذية على ڤيتامين K ذي العلاقة في عملية تخثر الدم.
  - يعرقل الكومادين عمل ڤيتامين K وبالتالي يساهم في منع تكون تخثرات في الدم.
  - طالما يتناول الشخص كمية ثابتة من ڤيتامين K من خلال طعامه أو مولتي ڤيتامينات، سيكون هناك توازن بين تأثير الكومادين وتأثير ڤيتامين K. تغيير جذري في عادات استهلاك ڤيتامين K سيؤدي إلى ارتفاع أو انخفاض في تأثير الكومادين وارتفاع أو انخفاض في قيم INR.
  - على ضوء ما جاء أعلاه، هناك أهمية للمحافظة على تغذية ثابتة بدون تغييرات جذرية مثل تناول كميات مفرطة من ڤيتامين K.
  - **يجب التشديد على عدم الامتناع عن تناول أغذية تحتوي على ڤيتامين K. استهلاك كاف لڤيتامين K سيساعد على توازن أفضل للـ INR.** كما يساهم ڤيتامين K في الحفاظ على كثافة العظام، وبالتالي سيؤدي استهلاكه بشكل منخفض إلى مرض هشاشة العظام.
  - **لدى الاشخاص ذوي التغذية القليلة بڤيتامين K سيؤدي كل تغيير في الكمية المستهلكة منه إلى تغيير في قيم INR، بينما لدى هؤلاء الذين يستهلكون كمية كافية من الڤيتامين لن يؤثر التغيير البسيط في العادات الغذائية على قيم الـ INR.**
  - يجب استشارة اخصائية تغذية مع بداية استعمال الكومادين.

ما هي كمية الفيتامين K في طعامي؟

فيما يلي تقسيم للمأكولات وفقا لكمية فيتامين K التي تحتويها.

مجموعة 1: أغذية ذات محتوى عال من فيتامين K

الغذاء		حجم الوجبة	وزن الوجبة في الغرام	محتوى فيتامين K (مكغم)
ورق الشمندر		1/3 كأس	50	220
ورق سبانخ مطبوخ		1/4 كأس	45	220
بروكلي مطبوخ		كأس	155	220
ملفوف مطبوخ		كأس	155	220
ملفوف مكبوس		كأس (ملعقة)	235 (18)	135 [25]
ورق خس		كأس (ورقة)	55 [10]	100 [20]

كلوا كما اعتدتم، لكن حافظوا على ثبات في كمية الأغذية الغنية بفيتامين K

مجموعة 2: أغذية ذات محتوى متوسط من فيتامين K

40-70 مكغم فيتامين K في الوجبة 2-3 وجبات من مجموعة 2 = وجبة واحدة من مجموعة 1

الغذاء	حجم الوجبة	وزن الوجبة (في الغرام)
بقدونس	4 سيقان	5
بامية مطبوخة	كأس	160
هليون مطبوخ	4 سيقان	60
بصل أخضر/عيريت	1/4 كأس	25
طونا	علبة	110
ملفوف	كأس	70
بازيلا خضراء مطبوخة	كأس	160
فول صويا مطبوخ	كأس	170

مجموعة 3: أغذية ذات محتوى منخفض من فيتامين K

20-30 مكغم فيتامين K في الوجبة 2-3 وجبات من مجموعة 3 = وجبة واحدة من مجموعة 2

الغذاء	حجم الوجبة	وزن الوجبة (في الغرام)
خيار مكبوس	متوسط	65
كيوي	متوسط	75
سيلري مطبوخ	نصف كأس	75
شاي أخضر	كيسان	25
بازيلا وجزر مطبوخ	كأس	130
أفوكادو	1/2 متوسط الحجم	120
ملفوف أحمر مفروم	كأس	70
خيارة متوسطة الحجم	متوسط	105
أرضي شوكة مطبوخ	متوسط	120
عنبية	1/2 كأس	115
كسبرة	9 سيقان	7
فاصوليا خضراء أو صفراء مطبوخة	كأس	125

مجموعة 4: أغذية ذات محتوى منخفض جدا من ڤيتامين K

15-10 مكغم ڤيتامين K في الوجبة 3-2 وجبات من مجموعة 4 = وجبة واحدة من مجموعة 3

الغذاء	حجم الوجبة	وزن الوجبة (في الغرام)
هريس بندورة معلبة	نصف كأس	130
خوخ مجفف	3 وحدات	25
قرنبيط	كأس	125
زيت كنولا	ملعقة	15
مرجرين	ملعقة	15
بذر قرع	142 حبة	30
عنب (أخضر/أسود)	نصف كأس	80
بندورة	حبة	100
فلفل أخضر/أحمر	حبة	120
أورغانو مجفف	ملعقة صغيرة	2
زيت زيتون	ملعقة	14
إجاص	حبة	160
كوسا مطبوخة	كأس	180

أغذية لا تحتوي تقريبا على ڤيتامين K، ويمكن استهلاكها بلا تحديد

ماء، فواكه، بطاطا، بطاطا حلوة، قرع، جزر، ذرة، باذنجان، فقع، بصل، ثوم، خبز و معجنات، بقوليات، أرز، بيض، حليب ومنتجاته، لحمة، دجاج، زيتون، مكسرات، زيت ذرة، عسل، سكر، قهوة، شاي.

أغذية لا تحتوي تقريبا على ڤيتامين K

أغذية اخرى بإمكانها أن تؤثر على مفعول الكومادين

واظبوا على استهلاك ثابت ومنتظم لهذه الأغذية!

الغذاء		اتجاه التأثير	
	عصير كريب فروت	ارتفاع في تأثير الكومادين	^
	مانجو	ارتفاع في تأثير الكومادين	^
	حليب صويا	انخفاض في تأثير الكومادين	v
	سوشي يحتوي على طحالب بحرية (SEAWEED)	انخفاض في تأثير الكومادين	v

تأثير الكحول

يجب عدم المبالغة في استهلاك الكحول.
يسمح بشرب كمية قليلة من النبيذ يوميا، حتى كأس واحدة (حوالي 25 ملل).

تأثير الادوية على عمل الكومادين

هناك العديد من الأدوية التي قد تؤثر على عمل الكومادين. غالبيتها تؤدي إلى زيادة الفاعلية والتي ستترجم إلى ارتفاع في قيم الـ INR. إن الارتفاع في قيم INR فوق المجال العلاجي الموصى يزيد من خطر حدوث نزيف.

هناك مجموعة أخرى من الأدوية التي تزيد خطر حدوث نزيف ولا تؤثر على عمل الكومادين. عندما تؤخذ هذه الأدوية بدمج مع الكومادين يزيد الخطر أكثر فأكثر. من هذه الأدوية: الأسبرين، كلوبيدوغريل، أدوية الالتهاب والأوجاع والسخونة مثل إيبوبروفين. عند دمج هذه الأدوية مع كومادين لا ترتفع قيم الـ INR.

هناك أدوية تستطيع أن تقلل من مفعول الكومادين.

في أغلب الحالات لا مانع من تناول الكومادين مدمجا مع أدوية قادرة على التأثير على عمله، لكن ينصح، عند بداية العلاج، أن تفحص قيم الـ INR وكذلك الأمر عند تغيير جرعة دواء معين، أو عند التوقف عن تناوله. إذا تبيّن أنه حدث تغيير جدي في قيم الـ INR يجب تغيير جرعة الكومادين بالتلاؤم.

- **يجب إخبار الطبيب واستشارته قبل كل بدء أو إنهاء لأي علاج بدواء معين. هذا الأمر ضروري لمنع أي خلل ممكن في تأثير الكومادين ونشوء خطر يكون المريض في غنى عنه.**
- **يجب المواظبة على تناول منتظم لجميع الأدوية وذلك لمنع تذبذبات غير مرغوبة في قيم الـ INR. هذه التذبذبات قد تأتي نتيجة تناول غير منتظم لأدوية مؤثرة على عمل الكومادين.**

عليكم أن تكونوا حذرين عند تناولكم لدواء لم تتناولوه حتى الآن أو عند التوقف عن تناول دواء معين. عند توجهكم بشكل مستقل إلى الصيدلية لشراء دواء من دون وصفة، أو علاجات طبيعية، يجب إبلاغ الطبيب المعالج أو الصيدلي بأنكم تتناولون دواء مضاد للتخثر.

ردود الفعل الأساسية مفصلة في صفحة 17

تأثير العلاجات الطبيعية والمولتي ڤيتامينات

على عكس الأدوية، قسم لا يستهان به من العلاجات الطبيعية لا تفحص قبيل تسويقها، من حيث الأمان، النجاعة والتفاعلات المحتملة مع أدوية أخرى. نحن نعرف القليل عن الخطر الكامن في تناولها، خاصة لدى المرضى الذين يتناولون كومادين أو مضادات تخثر أخرى، ويكونون عادة عرضة لخطر التفاعلات بين الأدوية.

بشكل عام على المتعالجين بأدوية تخثر الدم أن يتوخوا الحذر في استعمال علاجات طبيعية ومولتي ڤيتامينات قبل استشارة الطبيب. يجب الانتباه إلى احتواء العلاج الطبيعي أو المولتي ڤيتامين على ڤيتامين K كونه مضاد لتأثير الكومادين، وبالتالي يجب زيادة جرعة الكومادين في حال وجوده.

لا يمكن تفصيل جميع تأثيرات العلاجات الطبيعية المتوافرة في السوق، لكن فيما يلي بعض النماذج.

منتجات تؤدي إلى **ارتفاع** في قيم INR
أو إلى **ارتفاع** في خطر حدوث نزيف

زعرور صيني (Lycium barbarum)
جينكو بيلوفا
غلوكوزامين - خوندرونتين
دونغ كواي (أنجليكا) Dong Quai (Angelica)
ڤيتامين E
الحامض الدهني أوميغا 3
حلبة (Fenugreek)
ميرمية صينية (Danshen)

منتجات تؤدي إلى **انخفاض** في قيم INR

ڤيتامين K/ مولتي ڤيتامين يحتوي على ڤيتامين K
جينسنغ
كو انزيم 10Q
شاي أخضر

تأثيرات جانبية محتملة

تناول الكومادين يزيد من خطر حدوث نزيف.
النزيف الخفيف هو أمر شائع خلال فترة تناول كومادين، وقد يأتي على شكل بقع زرقاء على سطح الجلد أو بنزيف في العين.
بالرغم من أن النزيف الذي يشكل خطرا على الحياة هو أمر نادر، يجب أن نكون واعين لهذه الإمكانية.
في حال ظهور واحد أو بعض الأعراض التالية يجب **التوجه حالا إلى الطبيب:**

- علامات ضرب (زرقاء) أو تورُّم حساس بدون سبب واضح.
- وجع رأس قوي ومتواصل.
- نزيف من الأنف.
- نزيف قوي من اللثة بعد فرش الأسنان.
- نزيف متواصل من جرح صغير.
- نزيف حيض متواصل بكمية أكبر من الكمية المعتادة.
- وجع بطن غير مفهوم.
- قيء فيه دم.
- براز فيه دم أو لونه أسود.
- بول أحمر.
- وجع ظهر شديد ومتواصل بدون سبب واضح.
- ضربة بالرأس.

تأثيرات جانبية نادرة تلزم باستشارة طبيب

- طفح أو حكاك في الجلد.
- سخونة.
- وجع في الحلق.
- دوار.
- وهن أو إرهاق غير عادي.
- فقدان الشهية لعدة أيام.
- إسهال.
- غثيان مصحوب بتقيؤ أو غثيان بلا تقيؤات.

في كل حالة يتم فيها اكتشاف عوارض جسمانية شاذة لم يتم ذكرها من قبل، أو في حال تغير في الإحساس العام، يجب التوجه حالا لاستشارة طبيب.

حالات خاصة إضافية يجب إعلام الطبيب بها

- قيم INR ارتفعت عن 4.5.
- مرض شديد استمر لأكثر من 3 أيام.
- تناول دواء جديد أو تغيير في جرعة الدواء الثابت.
- تغيير حاد أو متواصل في التغذية.
- يجب إخبار طبيب النساء عن تناول مضادات تخثر قبل أي علاج في الرحم.

قبل عملية جراحية أو علاج أسنان

يجب إخبار طبيب الأسنان أو الطبيب الجراح عن تناول مضاد التخثر، قبل أسبوع من العملية.

تخططين للحمل؟

نساء يتناولن كومادين ويخططن للدخول في حمل، ملزمات باستشارة الطبيب المعالج.

خلال الحمل

يمنع تناول الكومادين خلال الحمل، باستثناء حالات خاصة جدا، وفي مراحل معينة من الحمل.

أثناء الإرضاع

يمنع تناول كومادين في فترة الإرضاع، من دون استشارة الطبيب المعالج.

أين يجب تخزين الدواء؟

- يجب تخزين الدواء في مكان بارد، مظلم وجاف (ليس في خزانة الحمام).
- مثل جميع الأدوية، على الدواء أن يكون بعيدا عن متناول الأولاد. تناول كومادين عن طريق الخطأ هو أمر في غاية الخطورة. إذا قام ولد بابتلاع الدواء يجب التوجه حالا إلى أقرب مستشفى، ومعكم علبة الدواء.

توصيات عامة للمتعالجين

- سجلوا بشكل منتظم مجالات الـ INR التي حددت لكم، نتائج فحوص INR وجرعة الدواء التي تتناولوها. بإمكانكم استعمال الجدول في صفحة 22-23.
- بعد إجراء فحص INR كونوا مستعدين للإجابة على الاتصالات الهاتفية لكي يكون بالإمكان الاتصال بكم في حال وجود انحراف عن قيم INR المنشودة.

موقع مفيد: www.coumadin.co.il

أدوية قد تؤثر على عمل الكومادين

فيما يلي قائمة الأدوية القادرة على إحداث تغيير في تأثير الكومادين أو تغيير في قيم الـ INR. في حال تناول أدوية غير ظاهرة في هذه القائمة – استشيروا الطبيب أو الصيدلي. شرح إضافي عن تأثير الأدوية على عمل الكومادين – في صفحة 13.

إذا كنتم تتناولون أي دواء ظاهر في القائمة يوصى بفحص الـ INR بعد بداية العلاج المدمج، إيقافه أو إجراء تغيير في الجرعة.
يوصى بعدم إيقاف العلاج من دون استشارة الطبيب أو الصيدلي.

أدوية قادرة على **زيادة خطر الإصابة بنزيف**، مع أو بدون التأثير على قيم INR

أدوية تسبب **انخفاض** في تأثير الكومادين (انخفاض INR)

المضادات الحيوية

المادة الفعالة	الأسماء التجارية (يحتمل وجود أسماء إضافية)
AZITHROMYCIN	אזיתרומיצין טבע, זטו, אזניל, זימקס
CIPROFLOXACIN	ציפרוקסין, ציפרודקס, ציפרופלוקסציין, ציפרוגיס, ציפרן
COTRIMOXAZOLE (=TRIMETHOPRIM + (SULPHAMETHOXAZOLE	רספרים, רספרים פורטה, ספטרין
CLARYTHROMYCIN	קלריתרומיצין טבע, קארין, קלרידקס, קלאסיד
ERYTHROMYCIN	אריתרו-טבע
ISONIAZID	איזוניאזיד
LEVOFLOXACIN	טאבניק, לבו, לבופלוקסציין טבע
ROXYTHROMYCIN	רוליד, רוקסו
RIFAMPINE	רימקטן, ריפדין, רימקטזיד, ארמפט
TETRACYCLINE	טבעציקלין
METRONIDAZOLE	פלאג'יל, מטרוג'יל, מטרונידזול
OFLOXACIN	אופלודקס, אופלוקסציין, טריויד

علاج اضطرابات النظم في القلب

المادة الفعالة	الأسماء التجارية (يحتمل وجود أسماء إضافية)
AMIODARONE	פרוקור, אמיודקור, אמיוקור
PROPAFENONE	פרופקס, ריתמקס

أدوية قادرة على **زيادة خطر الإصابة بنزيف**، مع أو بدون التأثير على قيم INR

أدوية تسبب **انخفاض** في تأثير الكومادين (انخفاض INR)

علاج الالتهابات والأوجاع

المادة الفعالة	الأسماء التجارية (يحتمل وجود أسماء إضافية)
PARACETAMOL بجرعة 2 غرام في اليوم أو أكثر (4 أقراص أكامول أو أكثر)	אקמול, דקסמול, קולדקס, מכבימול, מוסקול, נובימול, מיגרלב, רוקסט, פארמול, זאלדיאר
ASPIRIN (ACETYL SALICYLIC ACID)	רוקל, אקמול פוקוס, אלקה זלצר, רוגען
CELECOXIB	סלקוקס, סלברה, סלקוקסיב טבע
DICLOFENAC	וולטרן, אביטרן, בטרן, קטאפלם
ETODOLAC	אתופן
ETORICOXIB	ארקוקסיה
IBUPROFEN	אדקס, אדוויל, ארטופן, נורופן, איבופן פורטה
INDOMETACIN	אינדוביס
NOPROXEN	נפרוקסי, נקסין, נרוסין, פוינט
CORTICOSTEROIDS	סטרואידים: פרדניזון, דקסקורט, דקסמטזון, הידרוקורטיזון, סטרוקורט, דנלון, פרדניזולון

أدوية تؤثر على تخثر الدم

المادة الفعالة	الأسماء التجارية (يحتمل وجود أسماء إضافية)
ASPIRIN (ACETYL SALICYLIC ACID)	קרטיה, מיקרופירין, טבעפירין, א.ס.א. פירין, גודמד, אגרנוקס
CLOPIDOGREL	פלויקס, קלופידוגרל טבע, קלוד
DIPYRIDAMOL	קרדוקסין, אגרנוקס
TICLOPIDINE	טיקלידיל

إذا كنتم تتناولون أي دواء ظاهر في القائمة يوصى بفحص الـ INR بعد بداية العلاج المدمج، إيقافه أو إجراء تغيير في الجرعة.
يوصى بعدم إيقاف العلاج من دون استشارة الطبيب أو الصيدلي.

هورمونات (أقراص منع الحمل، أقراص سن اليأس، هرمونات ذكورية)

الأسماء التجارية (يحتمل وجود أسماء إضافية)	المادة الفعالة
הרמונט, מינס, מליאן, גינרה, מינולט, אורטו סיקלן, מיקרוגינון	ORAL CONTRACEPTIVES أقراص منع الحمل
פרוגנובה, אסטרודרם, קליוגסט, טריסיקוונס, וגיפם, אקטיבל, אבורל, פרוגילוטון, אביאנה	HORMON REPLACEMENT THERAPY هورمونات لأعراض سن اليأس
ג'סטון, דפו-פרוברה, פרוברה, פרימולוט-נור	علاجات هورمونية إضافية
טסטווירון, סוסטאנון, טסטומקס, אנדרוגל, אנדרוקסון, נבידו	TESTOSTERONE

علاج الحرقة والقرحة في الجهاز الهضمي

الأسماء التجارية (يحتمل وجود أسماء إضافية)	المادة الفعالة
סמידין, טגאמט	CIMETIDINE
לוסק, אומפרה, אומפרדקס	OMEPRAZOLE
אולסניק	SUCRALFATE

علاج اضطرابات في الغدة الدرقية

الأسماء التجارية (يحتمل وجود أسماء إضافية)	المادة الفعالة
מרקפטיזול	METHIMAZOLE
פרופיל תיוציל	PROPYLTHIOURACIL
אלטרוקסין	THYROXINE

أدوية قادرة على **زيادة خطر الإصابة بنزيف**، مع أو بدون التأثير على قيم INR

أدوية تسبب **انخفاض** في تأثير الكومادين (انخفاض INR)

علاج الاكتئاب

	المادة الفعالة	الأسماء التجارية (يحتمل وجود أسماء إضافية)
	CITALOPRAM	ציפראמיל, רסיטל
	ESCITALOPRAM	ציפרלקס, אסציטאלופרם טבע
	FLUOXETINE	פריזמה, פלוטין, פרוזק
	FLUVOXAMINE	פבוקסיל, פלובוקסמין טבע
	PAROXETINE	פאקסט, סרוקסט, פרוקסטין טבע, פרוטין
	SERTRALINE	לוסטרל, סרנדה, סרטרלין טבע
	VENLAFAXINE	אפקסור, וונלה, ונלפאקסין טבע, ויפאקס

علاج الفطريات

	المادة الفعالة	الأسماء التجارية (يحتمل وجود أسماء إضافية)
	FLUCONAZOLE	דיפלוקן, פלוקנול, פלוקונאזול, טריקאן
	GRISEOFULVIN	גריפולין פורטה
	ITRACONAZOLE	ספורנוקס, איטראנול
	KETOCONAZOL	ניזורל
	MICONAZOLE ORAL GEL VAG SUPP	דקטרין אוראל ג'ל, דקטרין טבליות וגינאליות
	VORICONAZOLE	ויפנד

إذا كنتم تتناولون أي دواء ظاهر في القائمة يوصى بفحص الـ INR بعد بداية العلاج المدمج، إيقافه أو إجراء تغيير في الجرعة.
يوصى بعدم إيقاف العلاج من دون استشارة الطبيب أو الصيدلي.

علاج الدهنيات في الدم

الأسماء التجارية (يحتمل وجود أسماء إضافية)	المادة الفعالة
נורליפ, בזליפ, בזפיברט	BEZAFIBRATE
כול- לס, כולסטיראמין	CHOLESTYRAMINE
לסכול	FLUVASTATIN
ג'מפיברוזיל, אפו-ג'מפיברוזיל, לופיד	GEMFIBROZIL
קרסטור	ROSUVASTATIN
סימבקור, סימבסטאטין טבע, סימוביל, סימבקסון	SIMVASTATIN

أدوية أخرى

الأسماء التجارية (يحتمل وجود أسماء إضافية)	المادة الفعالة
אלוריל, זילול	ALLOPURINOL
אימוראן, אזופי	AZOTHIAPRINE
טגרטול, טריל, קרבי, טימוניל	CARBAMAZEPINE
אנדוקסן, ציטופוספן	CYCLOPHOSPHAMIDE
דקסימון, סנדאימון	CYCLOSPORINE
באייטה	EXENATIDE
פנטסה, רפאסאל, אסאקול	MESALAMINE (5 ASA)
פנוברביטון	PHENOBARBITAL (LUMINAL)
דילנטין, אפנוטין	PHENYTOIN
פריזולין	PRIMIDONE
קופגוס, רבטול, ריבאבירין-טבע	RIBAVIRIN
טמוקסיפן, טמוקסי, טמוקסן, נולבדקס	TAMOXIFEN

جدول متابعة نتائج فحوص INR

مجال قيم INR المطلوب: _____

تاريخ الفحص	نتائج الـ INR	الجرعة الأسبوعية قبل إجراء الفحص							ملاحظات
		الأحد	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الجرعة الأسبوعية

جدول متابعة نتائج فحوص INR

مجال قيم INR المطلوب: _____

تاريخ الفحص	نتائج الـ INR	الجرعة الأسبوعية قبل إجراء الفحص							ملاحظات
		الأحد	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الجرعة الأسبوعية

الوصايا العشر
للمتعالجين

- تذكروا أن جرعة الكومادين ملاءَمة لاحتياجاتكم الشخصية وهي مشتقة من تجاوبكم للعلاج.
- عندما تكون قيم الـ INR مستقرة ومتواجدة في إطار المجال العلاجي، يجب إجراء فحص INR على الأقل مرة واحدة كل 4 أسابيع.
- المواظبة على تناول كل الأدوية التي تتناولونها، بما في ذلك كومادين، ستساعد في منع التذبذبات في قيم الـ INR. تناول غير منتظم لأدوية أخرى ذات تأثير على عمل الكومادين، مثل سيمڤاستاتين، قد يسبب تذبذبات غير مرغوبة في قيم الـ INR.
- في حال إضافة، إيقاف أو تغيير في جرعة دواء ذي تأثير على قيم الـ INR يجب إجراء فحص INR خلال أسبوع من موعد التغيير. هذا الأمر مهم جدا للتأكد من أن قيم الـ INR خاصتكم لا تنحرف عن المجال الموصى به.
- اعرفوا جرعتكم الأسبوعية. تغيير في جرعة الكومادين له علاقة بشكل عام بجرعة الكومادين التي تم تناولها في الأسبوع الذي سبق فحص الـ INR.
- عند اكتشاف انحراف عن مجال قيم الـ INR الموصى به يجب تغيير الجرعة، غالبا في مدى 10-20% من الجرعة الأسبوعية.
- يجب إبلاغ الطبيب قبل بداية أو إيقاف أي علاج دوائي. هذا الامر غاية الأهمية خاصة عند التوجه للعلاج لدى طبيب لا يعرف ملفكم الطبي بحذافيره.
- **يجب المواظبة على تغذية منتظمة ولا يجب الامتناع عن تناول أغذية خضراء أو أغذية تحتوي على كمية كبيرة من ڤيتامين K.**
- يوصى بالامتناع عن تناول علاجات طبيعية ويجب الحذر من تناول غير مدروس للڤيتامينات، ذلك لاحتمال وجود تأثير على عمل الكومادين ولا يمكن معرفة ذلك قبل الاستعمال. استشيروا الطبيب أو الصيدلي بخصوص استعمال هذه المستحضرات.
- اعرفوا العوارض الجانبية، خاصة تلك المتعلقة بالنزيف، وتوجهوا للطبيب في كل حالة نزيف جدي.

كتبوا: شيري غاي-الفندري، صيدلية علاجية، لواء القدس
تالي كنيغ، مسؤولة صيدلة علاجية، جهاز الصيدلة والفارمكولوجيا
نعما ريشف، اخصائية تغذية علاجية، لواء القدس
مستشار: بروفيسور شلومو برلينر
غرافيكا: ليمور فغنسبرغ، قسم التسويق
إنتاج النسخة العربية: سكتورز البستاني
طباعة: دفوس هؤغديم
تاريخ: كانون الأول 2010

מק"ט 2006739