

Apa itu Warfarin?

- * Warfarin adalah sejenis ubat anti-pembekuan darah, juga dikenali sebagai 'pencair darah'
- * Warfarin **mencegah** pembekuan darah dan pembekuan yang sedia ada daripada membesar
- * Warfarin tidak akan mencairkan pembekuan darah sedia ada / sudah terjadi, sebaliknya proses ini akan dilakukan oleh sistem semulajadi badan anda.
- * Terdapat tiga dos Warfarin seperti yang tertera di bawah

Kekuatan(mg)	Warna
1	Perang
3	Biru
5	Merah jambu

Jenama warfarin : **Marevan®**

- * Elak daripada menukar jenama kerana kesan ubat pelbagai jenama mungkin berlainan

Mengapa anda perlu mengambil warfarin?

- * Anda mungkin diberi Warfarin untuk merawat:
 - Pembekuan darah yang terjadi dalam paru-paru, urat, saluran darah atau jantung
 - Denyutan jantung tidak teratur
 - Gantian injap jantung
 - Angin ahmar / strok
 - Lain-lain: _____
- * Untuk mengurangkan berlakunya pembekuan darah dan seterusnya mencegah komplikasi
- * Bergantung kepada keadaan anda, tempoh pengambilan Warfarin mungkin berbeza dari 3-6 bulan kepada jangka masa panjang

Bagaimana anda harus mengambil ubat anda?

- * Warfarin boleh diambil selepas atau sebelum makan
- * Makan pada masa yang **sama**, sekali setiap hari.
- * **JANGAN** sesekali terlupa/tertinggal, gandakan atau mengubahsuai dos warfarin anda kecuali diarahkan oleh Doktor atau Pegawai Farmasi

Apa yang harus dilakukan sekiranya terlupa makan warfarin?

- * Sekiranya anda terlupa dos anda, pastikan anda mengambil warfarin secepat mungkin sebaik saja anda ingat (**dalam tempoh 8 jam**)
- * Sekiranya sudah melebihi 8 jam, jangan ambil dos tersebut
- * Ambil warfarin anda ikut masa yang biasa keesokan harinya
- * **JANGAN** gandakan dos anda kerana ini boleh menyebabkan pendarahan
- * **Pastikan anda mencatatkan** sebarang dos yang tertinggal dan maklumkan kepada Doktor semasa temujanji yang seterusnya/akan datang.

Apa yang perlu anda lakukan semasa mengambil warfarin?

- * Anda akan diberi buku "**Rekod Terapi Anti-Pembekuan**" yang mencatatkan keputusan ujian darah dan dos warfarin
- * Pastikan buku ini sentiasa dibawa semasa temujanji dengan Klinik Antikoagulasi
- * Dos warfarin anda akan diubahsuai mengikut bacaan **International Normalised Ratio (INR)**, yang mengukur keberkesanan warfarin dan risiko pendarahan.
- * **INR** anda adalah di antara ____ hingga ____
- * Ujian darah mungkin perlu dilakukan lebih kerap untuk memastikan dos warfarin yang sesuai untuk anda
- * Dos warfarin anda mungkin berubah bergantung kepada keputusan INR semasa. Doktor atau Pegawai Farmasi akan memaklumkan anda sekiranya terdapat sebarang perubahan dalam dos warfarin.
- * Maklumkan kepada Doktor atau Pegawai Farmasi anda pada temujanji yang seterusnya sekiranya anda mengalami sebarang perubahan dari segi kesihatan, pengambilan ubat-ubatan atau cara hidup anda.
- * Maklumkan kepada Doktor, Doktor gigi, atau Pegawai Farmasi bahawa anda sedang mengambil warfarin.

Perluah anda elakkan diri daripada mengambil sesetengah jenis makanan atau ubat semasa mengambil warfarin?

- * Kesan warfarin bergantung kepada kandungan Vitamin K di dalam badan anda yang kebanyakannya diperolehi daripada makanan/diet.
- * Amalkan **pemakanan seimbang** semasa mengambil warfarin
- * Pastikan **konsistensi** dan **kesederhanaan** dalam pengambilan makanan yang kaya dengan Vitamin K. (sila rujuk jadual di muka surat berikutnya)
- * **Elakkan** sebarang **PERUBAHAN BESAR** dalam tabiat pemakanan anda (contohnya menjadi vegetarian) tanpa nasihat Doktor atau Pegawai Farmasi anda.
- * **Elak** daripada minum alkohol yang berlebihan. (tidak melebihi 5 tin bir atau 1 botol wain dalam seminggu)
- * **Elakkan** pengambilan sebarang ubat tradisional, sediaan herba dan suplemen (contohnya ginkgo, bawang putih, cordyceps dan ginseng) kerana kesan bahan-bahan tersebut terhadap warfarin tidak dapat diramalkan.
- * **Dapatkan nasihat** Doktor atau Pegawai Farmasi sebelum bermula atau berhenti sebarang ubat atau suplemen. Ubat seperti pil tahan sakit, antibiotik dan pil hormon mungkin akan menganggu kesan warfarin.

Apakah kesan sampingan yang mungkin anda alami semasa mengambil warfarin?

- * Kesan sampingan warfarin adalah:
 - o Pendarahan hidung yang luar biasa
 - o Pendarahan dari gusi ketika memberus gigi
 - o Pendarahan luka kecil yang berterusan (10-15 minit) walaupun mengenakan tekanan pada luka
Tindakan: Periksa dengan Doktor sekiranya pendarahan tidak berhenti dalam tempoh masa 15 minit atau anda berasa tidak sihat.
 - o Pendarahan haid yang berlebihan (wanita)
Tindakan: Pendarahan haid yang berlebihan (wanita) adalah biasa, tetapi periksa dengan Doktor anda sekiranya anda berasa kurang sihat.
- * Kesan **serius** daripada dos berlebihan warfarin adalah:
 - o Air kencing keruh, berwarna gelap atau mengandungi darah
 - o Najis berwarna hitam, gelap dan melekit (bukan disebabkan oleh pengambilan ubat tambah darah)
 - o Muntah berdarah atau berwarna gelap

- o Lebam atau tompok yang luar biasa pada kulit yang tidak diketahui puncanya
- o Sakit kepala yang teruk secara tiba-tiba dikuti dengan muntah/mual dan hilang kesedaran.
Tindakan: Periksa dengan Doktor anda dengan segera atau pergi ke Unit Kecemasan (A&E) sekiranya anda berasa tidak sihat.

Apakah maklumat lanjut yang perlu anda tahu tentang Warfarin ?

- * Maklumkan kepada Doktor sekiranya anda hilang selera makan dan berasa kurang sihat (contohnya **demam, muntah, cirit-birit, jangkitan**)
- * Elakkan suntikan intra-otot kerana ini mungkin mengakibatkan hematoma (pendarahan di dalam otot).
- * Pastikan bekalan warfarin sentiasa mencukupi terutama ketika anda pergi melancong.
- * Sekiranya anda hamil atau merancang untuk hamil, maklumkan kepada Doktor kerana warfarin mungkin akan mengganggu janin anda.







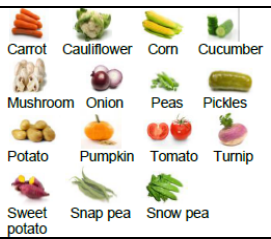
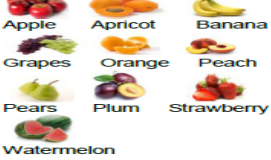

Perluah anda mengubahsuai/menukar cara hidup anda?

- * Anda tidak perlu membuat sebarang perubahan kepada gaya hidup anda. Pastikan ia konsisten dan mempunyai pemakanan yang seimbang.
- * Berhati-hati apabila menggunakan pisau cukur dan sebarang alat yang tajam
- * **Elakkan** aktiviti sukan yang lasak atau sebarang aktiviti lain yang boleh menyebabkan kecederaan dan pendarahan yang berlebihan.

Di manakah anda perlu simpan ubat anda?

- * Jauhi ubat anda daripada kanak-kanak
- * Simpan ubat pada suhu bilik dan elakkan daripada pancaran matahari

Sekiranya anda mempunyai sebarang soalan, sila hubungi farmasi no: _____

Kandungan Vitamin K Tinggi	
Minuman	 <p>Chrysanthemum Tea Green Tea Herbal Tea</p>
Sayur	 <p>Broccoli Brussels Sprouts Kai Lan Mustard Green (Chye Sim) Parsley Pea Shoots (Dou Miao) Spinach Turnip Greens Watercress</p>
Soya	 <p>Soya Product(s)</p>
Kandungan Vitamin K Sederhana	
Minyak	 <p>Canola oil Olive oil Margarine Mayonnaise Salad dressing Spaghetti sauce</p>
Alternatif	 <p>Cowpeas Kidney beans Lentils Pinto beans</p>
Sayur	 <p>Asparagus Cabbage Celery Leeks Lettuce Okra</p>
Kandungan Vitamin K Rendah	
Sayur	 <p>Carrot Cauliflower Corn Cucumber Mushroom Onion Peas Pickles Potato Pumpkin Tomato Turnip Sweet potato Snap pea Snow pea</p>
Buah-buahan	 <p>Apple Apricot Banana Grapes Orange Peach Pears Plum Strawberry Watermelon</p>
Minyak	 <p>Corn Oil Peanut Oil Sesame oil Sunflower oil</p>

Maklumat untuk Pesakit tentang

Warfarin

Disediakan oleh Jabatan Farmasi:



Singapore General Hospital
SingHealth



National Heart Centre Singapore
SingHealth