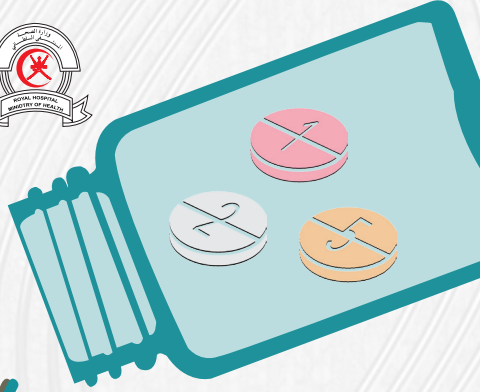




سلطنة عمان - وزارة الصحة  
دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية  
دائرة الرعاية الصيدلانية - مستشفى السلطاني  
دائرة الاستخدام الرشيد للدواء



# كَيْب الوارافاريه للمرخصي

 OmanHealth    OmaniMOH  [www.moh.gov.om](http://www.moh.gov.om)  24441999

2021



**هذا المريض** يأخذ علاجاً مضاداً للتخثر. يجب حمل هذا الكتيب طوال الوقت وتقديمه إلى المتخصصين في الرعاية الصحية عند الحاجة.

**This patient** is taking anticoagulant therapy. This booklet should be carried all the time and presented to healthcare professionals when required.

## معلوماتك الشخصية Your information

اسم المريض Patient name	
المؤسسة الصحية ورقم الملف Health institution and (ID)	المؤسسة الصحية : o Health institution:
رقم الهاتف Telephone number	رقم الملف : o (ID):
عنوان المريض Patient address	
الاسم التجاري للوارفرين Warfarin brand	
الغرض من الاستخدام Indication of warfarin	رجفان أذيني / Atrial fibrillation تخثر الوريد التاجي / Metral vein thrombosis الانسداد الرئوي / Pulmonary embolism
النطاق العلاجي المطلوب من (INR) Desired therapeutic range of (INR)	2-3 3-4
مدة الاستخدام Intended duration of treatment	6 أشهر / 6 months سنة واحدة فقط / 1 year مدى الحياة / Lifelong treatment
تاريخ بدء العلاج Date of commenced	

## معلومات هامة للمرضى الذين يتناولون دواء الوارفارين

قد تم إعطائك هذا الكتيب لأنك ستبدأ بتناول دواء الوارفارين. وهو دواء يعرف بأنه مضاد لتخثر الدم. سوف يقوم أخصائي الرعاية الصحية بقراءة الكتيب معك، ويشرح لك المقصود منه ويجب على أية أسئلة قد تكون لديك. وهو مؤهل لتقديم المشورة لك عند بداية العلاج وعند مغادرتك للمستشفى وعندما تقوم بزيارة عيادة معالجة التخثر لأول مرة وفي أي وقت آخر تكون فيه بحاجة للمشورة.



## كيفية استخدام هذا الكتيب

يزودك هذا الكتيب بمعلومات مهمة حول العلاج الذي تتلقاه ومعلومات أخرى تتعلق بالوارفارين. كما يوضح أنك تتناول الوارفارين. وهو أمر مهم في حالة الطوارئ، وكذلك لتنبيه أخصائي الرعاية الصحية قبل أن تحصل على علاج آخر، ويحتوي الكتيب على نتائج أحدث اختبارات السيولة الدولية (INR) التي تناولتها، وجرعة الوارفارين التي تتناولها، والموعد المحدد للاختبار التالي للدم.



## Important information for patients taking warfarin

This booklet was given to you because you will start taking warfarin, which is a medicine known as an anticoagulant.

The healthcare professional will read the booklet with you, explain what it is meant for and answer any questions you may have. He is qualified to advise you when starting treatment, when you leave the hospital, when you visit a thrombosis clinic for the first time, and at any other time when you need advice.



## How to use this booklet

This booklet provides you with important information about the treatment you receive and other information related to warfarin. It also shows that you are taking warfarin, which is important in the event of an emergency, as well as to alert a healthcare professional before you get another treatment, and the booklet contains the results of the most recent International Normalized Ratio (INR) tests that you took, the dose of warfarin that you are taking, and the scheduled date of the next test for blood.



## ما هو الوارفارين؟



الوارفارين هو مضاد للتخثر يؤخذ عن طريق الفم لمنع تجلط الدم الحاد في الأوعية الدموية وتقليل احتمالية حدوث جلطات الدم.

## لماذا أحتاج إلى الوارفارين؟

يوصف الوارفارين للمرضى المعرضين لخطر الإصابة بجلطات دموية ضارة. وهذا يشمل الأشخاص الذين يعانون من:

- ذوي الصمامات القلبية الاصطناعية والحيوية W
- خفقان القلب الغير منتظم مثل الرجفان الأذيني W
- تجلط الدم في الأوردة العميقة W
- الانسداد الرئوي W
- الجلطة الدماغية ●

## What is warfarin?

Warfarin is an oral anticoagulant to prevent severe blood clots in your blood vessels and reduce the possibility of blood clots.



## Why do I need Warfarin?

Warfarin is prescribed for patients who are at high risk of developing harmful blood clots. This includes people with:

- a mechanical heart valve
- an irregular heart rhythm called atrial fibrillation (AF)
- deep vein thrombosis
- pulmonary embolism
- stroke



## كيف أتناول الوارفارين؟



يجب تناول الوارفارين مرة واحدة يوميًا في نفس الوقت تقريبًا، ويفضل أن يكون ذلك في المساء، على معدة فارغة، وشرب كوب كامل من الماء أثناء تناول الدواء.

### ماذا يجب أن أفعل إذا نسيت جرعة :

قم بتدوين ملاحظة في هذا الكتيب وتناول الجرعة بمجرد أن تتذكرها (خلال أربع ساعات) ثم استمر كالمعتاد. ومع ذلك، إذا حان وقت تناول جرعتك التالية ، فلا تتناول جرعة مضاعفة لتعويضها. خذ جرعتك العادية فقط في اليوم التالي.

### ماذا أفعل إذا تناولت جرعة زائدة :

إذا أخذت جرعة زائدة عن الجرعة العادية والموصوفة لك فقم بتدوين ملاحظة بخصوص ذلك (الوقت والتاريخ والجرعة التي تناولتها) في هذا الكتيب. واستشر عيادة معالجة التخثر الخاصة بك أو أقرب مؤسسة صحية (في خلال يوم او يومين).



## How do I take Warfarin?

You should take warfarin once a day at about the same time, preferably in the evening, on an empty stomach, and drink a full glass of water while taking the medicine.



### What should I do if I miss a dose :

Make a note in this booklet and take the dose as soon as you remember (within four hours) and then continue as normal. However, if it is time to take your next dose, do not take a double dose to catch up. Take only your normal dose the next day.

### What should I do if I take overdose:

If you have taken more than the usual prescribed dose make a note of this (time, date and dose) in this booklet. Consult your anticoagulant clinic or the nearest health institution (within a day or two).

## جرعات وألوان أقراص الوارفارين المتوفرة

يتوفر عقار الوارفارين على شكل حبوب ملونة. يختلف لون الحبة حسب مقدار الجرعة التي تحتويها ومن المهم أن تصبح على معرفة بمقدار الجرعات والألوان المختلفة التي يتعين عليك أخذها.

قد تجد علامات وألوان أخرى لأقراص الوارفارين مختلفة عن العلامات الموضحة أدناه بحسب الشركة الدوائية المصنعة للدواء. وربما تحتاج إلى أخذ مزيج من الأقراص ذات الألوان المختلفة من أجل ضبط جرعتك. سوف يشرح لك أخصائي الرعاية الصحية هذا الأمر.



احرص على عدم الخلط بين عدد جرعات الجرعة وعدد الأقراص التي تتناولها. يجب أن تأخذ دائمًا نفس الاسم التجاري للوارفارين كما قدمته الشركة المصنعة. يجب أن يكون شكل ولون وعلامات الأقراص هي نفسها دائمًا. إذا كان هناك أي تغيير في اسم العلامة التجارية، فتأكد من إبلاغ مزود الخدمة الصحية.



## Dosages and colors of warfarin tablets available

Warfarin is available as a colored pill. The color of the pill varies depending on the amount of the dose it contains and it is important that you become aware of the different doses and colors that you should take.

You may find other warfarin tablet labels and colors that differ from the labels shown below, depending on the drug manufacturer. You may need to take a mixture of tablets of different colors in order to adjust your dose. Your healthcare professional will explain this to you.



Be careful not to get confused by the number of grams of a dose and the number of tablets you are taking. You should always take the same brand name for warfarin as it was provided by the manufacturer. The shape, color and markings of the tablets should always be the same. If there is any change in the brand name, be sure to inform the health service provider.



## مراقبة الوارفارين

يجب أن تخضع لفحص دم منتظم يسمى اختبار (INR). هذا اختبار قياسي يقيس المدة التي يستغرقها دمك للتجلط. ستعتمد جرعة الوارفارين التي تحتاج إلى تناولها على نتيجة اختبار



(INR). إذا كانت نتيجتك خارج النطاق المناسب لحالتك، فسيتم تعديل جرعتك من الوارفارين وفقاً لذلك. تختلف جرعة الوارفارين المطلوبة لتحقيق (INR) المستهدف لكل شخص.

## الاستخدام الآمن للوارفارين



من المهم أن يتم إجراء الفحوصات في كل مرة تطلب فيها يصرف لك الوارفارين. يجب أن يشمل ذلك مراجعة نتائج اختبار (INR) ومعلومات الجرعة.

## Warfarin Monitoring

**You must have a regular blood test called an (INR) test. This is a standard test that measures how long your blood takes to clot. The dose of warfarin that you need to take will depend on your (INR) test result. If your result is out of the**

**range appropriate for your condition, your dose of warfarin will be adjusted accordingly. The warfarin dose required to achieve the target (INR) varies for each person.**



## Safe use of warfarin

**It is an important that checks are performed each time you request and receive a supply of warfarin. This must include reviewing (INR) test results and dose information.**



## الوارفارين وأدوية أخرى



W يجب على المرضى الذين يتناولون الوارفارين استشارة مقدم الرعاية الصحية قبل تناول أي دواء جديد، بما في ذلك الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية (بدون وصفة طبية) أو الأدوية العشبية أو الفيتامينات أو أي دواء آخر من منتجات أخرى.

يمكن للعديد من الأدوية أن تغير فعالية الوارفارين، مثل المسكنات والمضادات الحيوية وموانع الحمل.

## أعراض جانبية خطيرة

إن أخطر الآثار الجانبية لمضادات التخثر هو النزيف. إذا واجهت أيًا مما يلي، فاطلب عناية طبية فورية وقم بإجراء اختبار (INR) عاجل:

- نزيف عبر الأنف لفترات طويلة (أكثر من ١٠ دقائق).
- نزول دم أثناء القيء.
- وجود دم في البول أو البراز.
- تبرز براز أسود اللون.
- كدمات حادة أو تلقائية.
- صداع غير عادي.
- بالنسبة للنساء، نزيف أكثر من المعتاد وزيادة أيام الحيض أو أي نزيف مهبلية آخر.



## Warfarin and other medication

Patients who take warfarin should consult with their healthcare provider before taking any new medication, including over the counter (nonprescription) drugs, herbal medicines, vitamins, or any other products.



Many medications can alter the effectiveness of warfarin e.g. analgesics, antibiotics and contraceptives.

## Serious side effects

The most serious side effect of anticoagulants is bleeding. If you experience any of the followings, seek immediate medical attention and have an urgent (INR) test:

- Prolonged nose bleeds (more than 10 minutes).
- Blood in vomit.
- Blood in sputum.
- Passing blood in your urine or faeces.
- Passing black faeces.
- Severe or spontaneous bruising.
- Unusual headaches.
- For women, heavy or increased bleeding during your period or any other vaginal bleeding.





إذا جرحت نفسك، فاضغط على موقع  
الجرح لمدة خمس دقائق على الأقل باستخدام  
ضمادة نظيفة وجافة.

### يجب أن تحصل على رعاية طبية فورية



- ❗ إذا أصبت بشدة في رأسك.
- 🚑 إذا تعرضت لكدمة حادة.
- 🚑 إذا لم تستطع إيقاف النزيف.

### الذهاب لطبيب الأسنان



لا يزال بإمكانك الذهاب إلى طبيب  
الأسنان كالمعتاد. في معظم الحالات، يمكن  
أن يستمر علاج أسنانك كالمعتاد دون إيقاف  
جرعة الوارفارين أو تعديل الجرعة. ومع  
ذلك، سيحتاج طبيب أسنانك إلى رؤية نتيجة  
اختبار (INR) الأخيرة للتأكد من أنها آمنة  
لتقديم العلاج.

**If you cut yourself, apply firm pressure to the site of wound at least five minutes using a clean, dry dressing.**



## **You should get immediate medical care**

- If you were hit hard in the head.
- If you are exposed to severe trauma.
- If you cannot stop the bleeding.



## **Going to the dentist**

**You can still go to your dentist as usual. In the majority of cases your dental treatment can go ahead as normal without your warfarin dose being stopped or the dose being adjusted. However, your dentist will need to see a recent (INR) test result to ensure that it is safe to provide treatment.**



## الحمل



الوارفارين ليس آمناً أثناء الحمل. يمكن أن يؤدي إلى عيوب خلقية ومشاكل أخرى. يجب على المرأة التي تحمل أو تخطط للحمل أثناء خضوعها للعلاج بالوارفارين إخطار مقدم الرعاية الصحية الخاص بها على الفور.

## الرضاعة الطبيعية



وجد أنه لا توجد مخاطر على الأم المرضعة أو طفلها الرضيع من جراء استخدام الوارفارين. إلا أنه من المستحسن إعلام الطبيب المعالج بذلك.

## الحيض



قد تتعرض النساء لنزول دم بشكل غزير خلال فترات الحيض أثناء تناولهن للوارفارين وربما يرغبن في استشارة الطبيب المشرف عليهن.

## Pregnancy

Warfarin is not safe to take during pregnancy. It can lead to birth defects and other problems. A woman who becomes pregnant or plans to become pregnant while undergoing warfarin therapy should notify her healthcare provider immediately.



## Breastfeeding

Although warfarin does not pass into breast milk, a woman who wishes to breastfeed while taking warfarin should consult her healthcare provider. Warfarin is considered safe for use in women who breastfeed.



## Menstrual cycle

Women may experience heavier periods while they are taking warfarin and may wish to discuss this with their healthcare provider.



## الوارفارين والطعام

للحفاظ على صحة جيدة ، من المهم أن تحاول أن تكون منتظماً مع ما تأكله وتشربه أثناء تناولك الوارفارين ، وخاصة الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من فيتامين (K). إذا كان لديك الكثير من فيتامين (K) في نظامك الغذائي ، فقد ترى تنخفض مستويات (INR) وتزداد متطلبات الوارفارين الخاصة بك. فيما يلي قائمة



بالأطعمة الغنية بفيتامين (K). لا تحتاج إلى تجنب هذه الأطعمة لأنها مغذية للغاية ولكن تهدف إلى التناقص في تناولك لهذه الأطعمة :

### 1. فيتامين (K) :

يمكن أن يؤدي تناول كمية متزايدة من الأطعمة الغنية بفيتامين (K) إلى خفض (INR) ، مما يجعل الوارفارين أقل فعالية ويزيد من خطر الإصابة بجلطات الدم. يجب أن يهدف المرضى الذين يتناولون الوارفارين إلى تناول كمية مماثلة نسبياً من فيتامين (K) كل أسبوع.

يتوفر أعلى كمية من فيتامين في الخضار الورقية والخضروات (الأمثلة أدناه). ليس من الضروري تجنب هذه الأطعمة؛ ومع ذلك،



من المهم محاولة الحفاظ على كمية فيتامين (K) التي تتناولها ثابتة. لا تأكل كثيراً في يوم ما ولا تأكل في اليوم التالي. إذا كنت تستهلك هذه الأطعمة بكميات غير منتظمة عليك اخبار طبيبك في عيادة التخثر.

## Warfarin and Food

To maintain a good health, it is an important that you try to be consistent with what you eat and drink while you are on warfarin, particularly foods that are high in vitamin (K). If you have too much vitamin (K) in your diet you may see your (INR) levels go low and your warfarin requirements increase. The following is a list of vitamin (K) rich foods. You do not need

to avoid these foods as they are very nutritious but aim for consistency in your intake of these food:



### 1. Vitamin (K):

Eating an increased amount of foods rich in vitamin (K) can lower the INR, making warfarin less effective and potentially increasing the risk of blood clots. Patients who take warfarin should aim to eat a relatively similar amount of vitamin (K) each week.

The highest amount of vitamin (K) is found in green and leafy vegetables (examples below). It is not necessary to avoid these foods: however, it is important to try to keep the amount of vitamin (K) you eat consistent. Do not eat a lot one day and none the next. If you are consuming these foods in unregulated amounts you should inform your doctor in the clotting clinic.





الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية جداً من فيتامين (K) :  
البروكلي، الملفوف، الكرنب، الخس الأخضر، السبانخ، البصل  
الأخضر، البقدونس، اللفت، زيت فول الصويا.



الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من فيتامين (K) :  
الهليون، الكبد، الخس الأحمر، زيت الكانولا، الحمص، العدس.



## 2. الفيتامينات والمكملات الغذائية :

يمكن لبعض الفيتامينات والمكملات الغذائية التي تحتوي على  
الثوم والزنجبيل أن تزيد من خطر النزيف. من فضلك استشر  
طبيبك أو الصيدلي عند تناولك للفيتامينات والمكملات الغذائية.





### **Very high Vitamin (K) containing foods:**

Broccoli, cabbage, kale, green lettuce, spinach, green onions, parsley, turnip, soybean oil.



### **High Vitamin (K) containing foods**

Asparagus, liver, red lettuce, canola oil, chickpeas, lentils.



## **2. Vitamins and dietary Supplements:**

Some vitamins & food supplements that contains garlic and ginger can increase risk of bleeding. consult your doctor or pharmacist when you take an Vitamins and dietary Supplements.



### 3. الكحول:



تناول الكحول يمكن أن يؤثر على التمثيل الغذائي للجسم ويؤدي إلى خطر حدوث نزيف حاد، حتى لو ظل (INR)، ضمن النطاق المستهدف.

### التفاعلات المحتملة:

تناول الشاي الأخضر وفول الصويا ومنتجات بروتين الصويا بكميات معتدلة ومتسقة ومحاولة الالتزام بنفس العلامة التجارية لهذه المنتجات.



تجنب عصير الجريب فروت وعصير التوت البري وعصير المانجو والمانجو وناريج حيث تم ربطها بنتائج (INR) عالية.



### 3. Alcohol:

Intake can affect the body metabolizes and increases the risk of major bleeding, even if the (INR) remains within the target range.



### Potential Interactions:

Green tea, soya and soya protein products should only be eaten in moderate, consistent amounts and try to stick to the same brand of these products.



Avoid grapefruit juice, cranberry juice, mango juice, mangoes and Seville oranges as they have been linked to high (INR) results.



## تخزين الوارفارين

- ❶ يجب حفظ الدواء بعيداً عن درجات الحرارة المرتفعة والرطوبة (لا تقم بتخزينه في الحمام أو المطبخ).
- ❷ الحفاظ على هذا الدواء بعيداً عن متناول الأطفال.
- ❸ تحقق من تاريخ صلاحية الدواء وأعد الدواء الذي لم تعد بحاجة لاستخدامه إلى في المؤسسة الصحية.



## السفر

- ❶ يجب إبلاغ مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا كنت تتوقع السفر.
- ❷ أثناء السفر، من المهم أن تحمل معك الدواء والكتيب في جميع الأوقات.
- ❸ يجب ألا تغير أسلوبك الغذائي.



## The storage of warfarin

- The medicine should be kept away from high temperature and humidity (do not store it in the bathroom or kitchen).
- Keep this medicine out of the reach of children.
- Check the validity date of the medicine and return the medicine that you no longer need to use to the on healthcare center.



## Travel

- Check with your healthcare provider if you expect to travel.
- While travelling, it is an important to carry your medication and the booklet with you at all times.
- You should not change your dietary style.



## إرشادات عامة

- احذر من الإصابات والجروح والسقوط وكن حذرًا جدًا عند استخدام شفرة حلاقة أو مقص أو مقص أظافر أو فرشاة أسنان حتى لا تؤذي نفسك.
- تجنب أي رياضة قوية يمكن أن تؤدي إلى إصابات مؤلمة.
- لا يجوز التبرع بالدم خلال فترة استخدام الوارفارين.
- تجنب استعمال أي دواء عن طريق الحقن العضلي.
- لا تتوقف عن استخدام الدواء بدون تعليمات الطبيب.
- حاول حمل هذا الكتيب معك في جميع الأوقات.



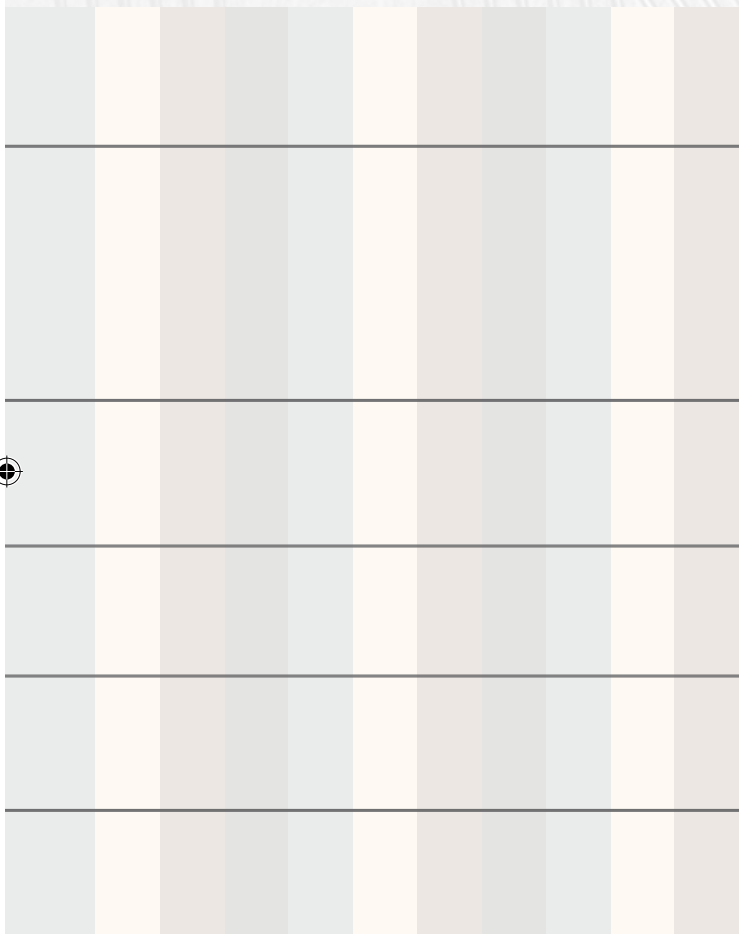


## General guidelines

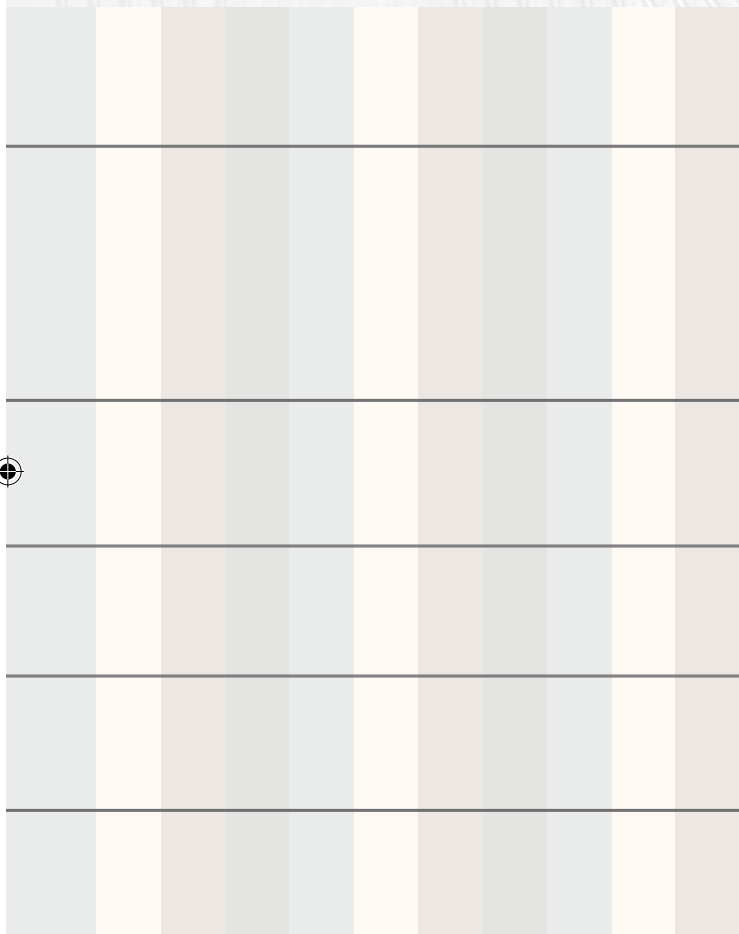
- Beware of injuries, wounds and falls and be very careful when using a razor blade or scissors or nail cater or a toothbrush so you do not injure yourself.
- Avoid any vigorous sport could lead to painful injuries.
- Do not donate blood during the period of use of warfarin .
- Avoid the use of any medication by intramuscular injection .
- Do not stop using the drug without a doctor's instruction .
- Try to carry this booklet with you at all times.



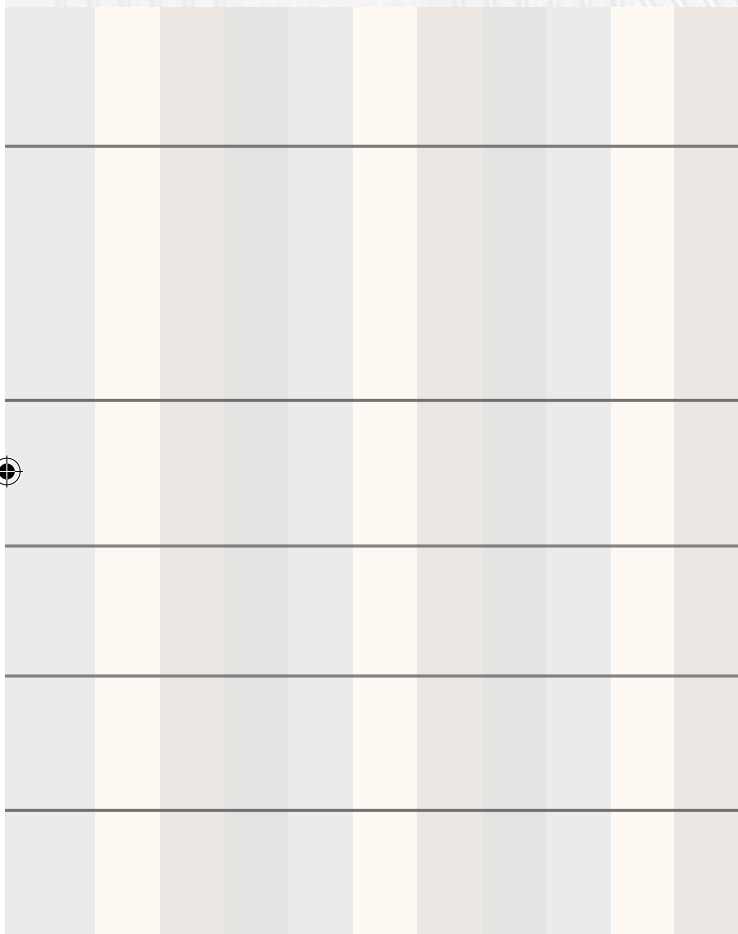




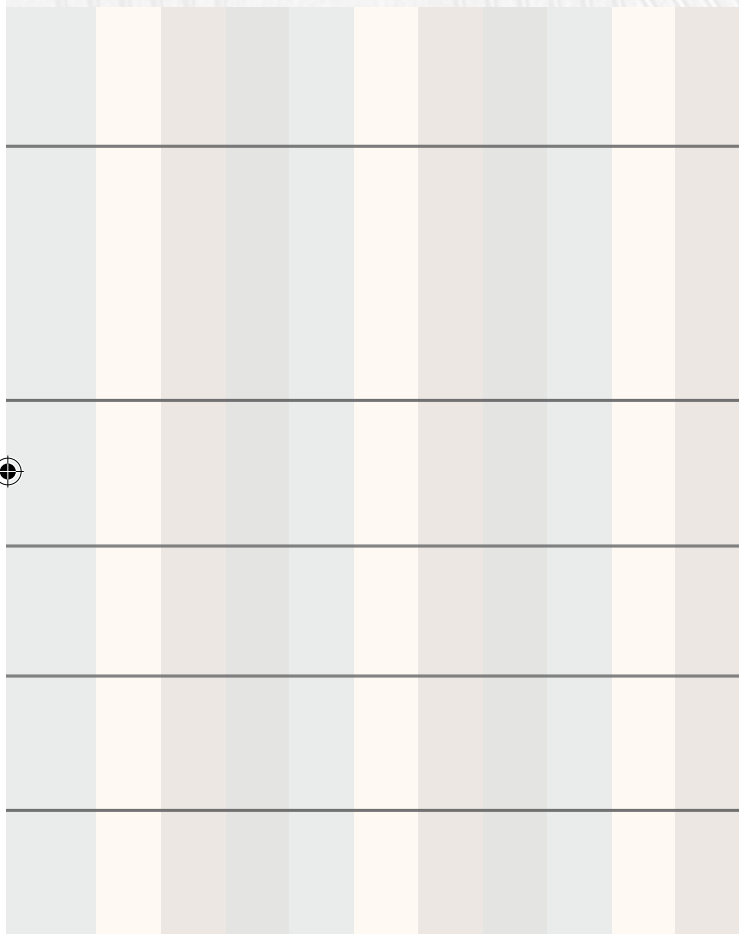
## Date \_\_\_\_\_



## Date



**Dr. name  
and  
signature**







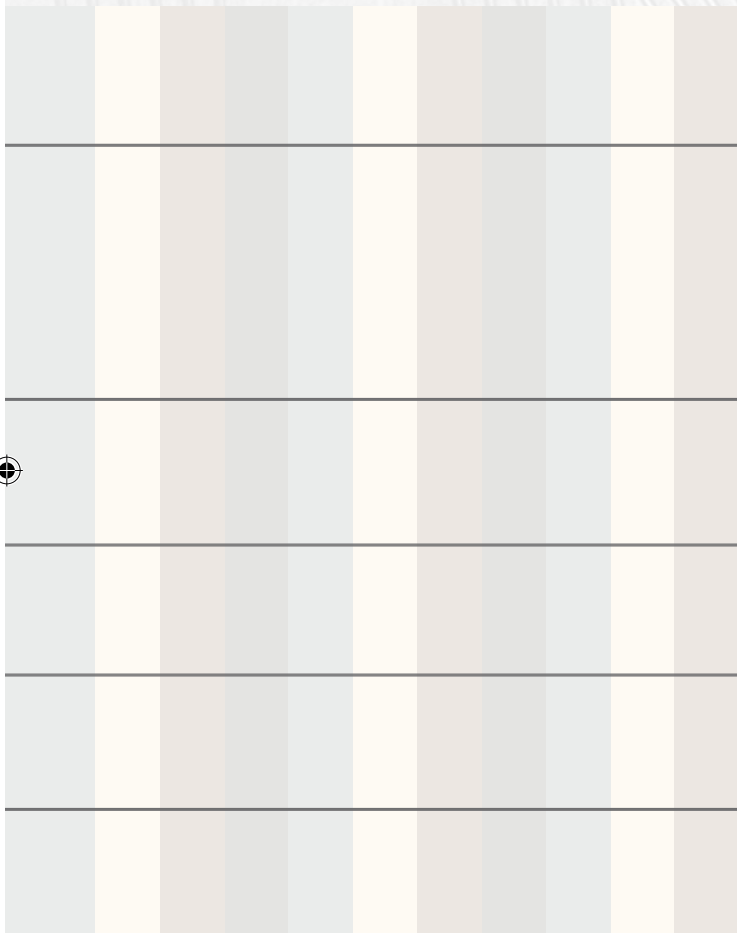
warfarin therapy record / تسجيل علاج الوارفارين

[illegible]



warfarin therapy record / تسجيل علاج الوارفارين					
Date	Current daily dose(mg)	Today INR level	Adjusted dose (mg)	Patient remarks (missed/over dose)	Dr. name and signature

[illegible]



[illegible]

### Patient current medication list

[illegible]

### Patient current medication list

[illegible]



### Patient current medication list

[illegible]

### Patient current medication list

[illegible]

**هذا المريض** يأخذ علاجاً مضاداً للتخثر. يجب حمل هذا الكتيب طوال الوقت وتقديمه إلى المتخصصين في الرعاية الصحية عند الحاجة.

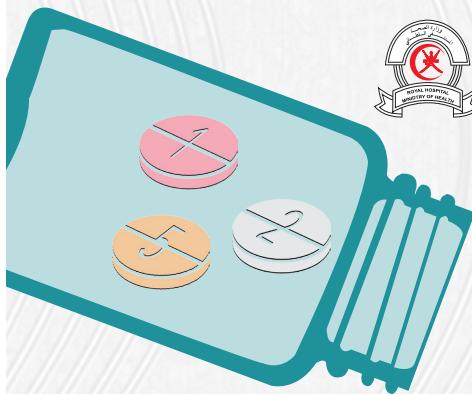
**This patient** is taking anticoagulant therapy. This booklet should be carried all the time and presented to healthcare professionals when required.

### معلوماتك الشخصية

### Your information

اسم المريض Patient name	
المؤسسة الصحية ورقم الملف Health institution and (ID)	المؤسسة الصحية: o Health institution:
رقم الهاتف Telephone number	رقم الملف: o (ID):
عنوان المريض Patient address	
الاسم التجاري للوارفرين Warfarin brand	
الغرض من الاستخدام Indication of warfarin	رجفان أذيني / o Atrial fibrillation / تخثر الوريد التاجي / o Metral vein thrombosis / الانسداد الرئوي / o Pulmonary embolism /
النطاق العلاجي المطلوب من (INR) Desired therapeutic range of (INR)	2-3 o 2-3 3-4 o 3-4
مدة الاستخدام Intended duration of treatment	6 أشهر / o 6 months / سنة واحدة فقط / o 1 year / مدى الحياة / o Lifelong treatment /
تاريخ بدء العلاج Date of commenced	





Sultanate of Oman - Ministry of Health  
Dep. of Health Education & Awareness Programs  
Dep. of Pharmaceutical Care - Royal Hospital  
Department of Rational Use of Medicine

# Warfarin Booklet for Patients

 OmanHealth    OmaniMOH  [www.moh.gov.om](http://www.moh.gov.om)  24441999

2021