

Điều Trị Hiện Tượng Đóng Cục Trong Máu Bằng Thuốc Warfarin (Coumadin)

Warfarin là gì?

Warfarin là một loại thuốc có tác dụng như chất chống đông đặc. Chất chống đông đặc giúp ngừa đóng cục trong máu. Warfarin đôi khi được gọi là chất làm loãng máu.

Tại sao quý vị dùng thuốc warfarin?

Bác sĩ của quý vị đã kê toa thuốc warfarin để ngừa đóng cục tai hại trong máu. Thông thường, đóng cục trong máu là một hoạt động bình thường trong cơ thể. Tuy nhiên, nếu máu trong cơ thể quý vị tự nhiên đóng cục nhanh quá, nhiều trường hợp nguy hiểm có thể xảy ra cho cơ thể của quý vị. Do đó, warfarin được dùng để điều trị và chống các trường hợp đóng cục của máu như sau: nghẽn tĩnh mạch (DVT), tắc mạch phổi (PE), tắc mạch máu não hoặc vỡ mạch máu não (stroke), loạn nhịp tim (atrial fibrillation), bệnh van tim hoặc thay van tim (heart valve diseases).

Quý vị cần uống thuốc warfarin trong bao lâu?

Bác sĩ của quý vị sẽ quyết định thời gian mà quý vị nên uống thuốc warfarin. Trong một số trường hợp, quý vị chỉ cần uống thuốc warfarin trong vòng 6 tới 12 tháng. Một số trường hợp khác có thể đòi hỏi quý vị uống thuốc trường kỳ.

Warfarin có tác dụng như thế nào?

Warfarin giảm bớt khả năng làm đông máu trong cơ thể. Thuốc này có thể giúp chống máu đóng cục trong cơ thể, và nó không để những cục máu có sẵn lớn lên thêm. Tuy nhiên, thuốc này không làm tan những cục máu có sẵn. Warfarin bắt đầu giảm bớt đông máu trong vòng 24 giờ sau khi dùng liều đầu tiên. Tuy nhiên, có thể cần từ 3 tới 5 ngày mới thấy tác dụng hoàn toàn của một liều thuốc.

Quý vị nên uống thuốc vào lúc nào?

Warfarin được dùng mỗi ngày một lần. Điều quan trọng là dùng warfarin vào khoảng cùng lúc mỗi ngày. Không bao giờ bỏ uống thuốc hoặc uống thuốc gấp đôi nếu bác sĩ không căn dặn quý vị làm như vậy.

Quý vị nên dùng bao nhiêu warfarin?

Số lượng cần dùng sẽ khác nhau tùy theo mỗi người. Phản ứng của cơ thể quý vị đối với warfarin được theo dõi bằng cách thử máu INR. Liều warfarin của quý vị có thể tăng hay giảm tùy theo kết quả thử máu INR và tùy theo những yếu tố khác như thức ăn và những loại thuốc khác mà quý vị dùng.

Tại sao quý vị cần phải thử máu INR?

Kết quả thử máu INR sẽ cho biết máu của quý vị đông cục nhanh hay chậm. Từ đó, bác sĩ có thể điều chỉnh liều thuốc warfarin của quý vị cho đúng mức. Đa số mọi người có INR khoảng 1.0 trước khi dùng warfarin. Sau khi bệnh nhân bắt đầu dùng warfarin thì phạm vi mục tiêu INR của họ là từ 2.0 đến 3.0 hoặc từ 2.5 đến 3.5 tùy theo bệnh trạng của mỗi người. Nói chung, nếu INR của quý vị ở dưới phạm vi mục tiêu, quý vị có nhiều rủi ro bị đông máu hơn. Nếu INR của quý vị ở trên phạm vi mục tiêu, quý vị có nhiều rủi ro bị biến chứng do chảy máu nhiều hơn.

Khi nào quý vị cần thử máu?

Khi quý vị mới bắt đầu dùng thuốc warfarin, quý vị cần thử máu INR từ hai đến ba lần mỗi tuần để cho bác sĩ có thể điều chỉnh lượng thuốc đúng mức cho quý vị. Khi kết quả thử máu INR được điều hòa hơn và liều lượng warfarin được ổn định, thông thường quý vị thử máu INR mỗi tháng một lần. Điều quan trọng là quý vị đi thử máu vào đúng ngày giờ được chỉ thị. Cần phải theo dõi sát INR của quý vị để phòng ngừa đông máu và chảy máu.

Warfarin có những phản ứng phụ nào?

Những người dùng thuốc warfarin thường hay bị chảy máu. Để tránh những trường hợp chảy máu này, mức INR của quý vị nên được giữ trong phạm vi mục tiêu INR do bác sĩ quy định. Quý vị nên liên lạc với bác sĩ ngay nếu quý vị thấy có những triệu chứng như là chảy máu không ngừng khi bị đứt tay, chảy máu nướu lợi, chảy máu mũi, ho hoặc ói ra máu, nước tiểu màu đỏ hay màu nâu đậm, phân màu đỏ hay đen, hoặc có những vết bầm không có lý do.

Có hai phản ứng phụ của warfarin rất nguy hiểm nhưng rất hiếm xảy ra là da bị chết hoặc ngón chân cái bị tím bầm. Nếu những trường hợp hiếm hoi này có xảy ra thì nó thường xảy ra trong vòng hai tháng đầu khi mới dùng warfarin. Sau hai tháng thì nguy cơ bị phản ứng phụ này không xảy ra nữa. Quý vị nên liên lạc với bác sĩ ngay nếu quý vị thấy những triệu chứng này xảy ra.

Warfarin có tương tác với bất cứ thuốc nào khác hay không?

Warfarin tương tác với nhiều loại thuốc khác. Số này gồm cả thuốc theo toa, cũng như những loại thuốc, dược thảo, và thuốc bổ bán tự do. Do đó, điều tối quan trọng là quý vị liên lạc với bác sĩ bất cứ khi nào quý vị bắt đầu dùng hoặc ngưng bất cứ loại thuốc, dược thảo, hoặc thuốc bổ nào.

Có một số loại thuốc quý vị không nên dùng với warfarin vì những thuốc đó tương tác với warfarin và làm tăng nguy cơ bị chảy máu. Những loại thuốc này gồm có:

- Acetaminophen (Tylenol) - thuốc này chỉ làm tăng nguy cơ bị chảy máu khi quý vị dùng nhiều hơn 2000 milligram trong một ngày.
- Các thuốc có chứa chất aspirin như là Alka-Seltzer, Bayer, Ecotrin, Excedrin, Kaopectate, Pamprin, Pepto-Bismol
- Các thuốc dùng ngoài da có chứa chất aspirin như là Aspercream, Bengay, Flexall, Super Blue Stuff

- Các thuốc có công hiệu như aspirin: ibuprofen (Motrin, Advil), naproxen (Aleve)
- Các thuốc trị đau bao tử như là omeprazole (Prilosec), cimetidine (Tagamet), ranitidine (Zantac)
- Orlistat (Alli) - một loại thuốc chống mập

Nếu quý vị cần một loại thuốc giảm đau nhẹ, quý vị có thể dùng acetaminophen (Tylenol). Giới hạn dùng acetaminophen tối đa 2 grams mỗi ngày (6 viên 325mg hoặc 4 viên 500mg)

Những điều gì quý vị nên biết về sự tương tác giữa dược thảo và warfarin?

Dược thảo và thuốc bổ có thể làm tăng hay giảm hiệu lực và những phản ứng phụ của warfarin. Do đó, điều tối quan trọng là quý vị liên lạc với bác sĩ bất cứ khi nào quý vị bắt đầu dùng hoặc ngưng bất cứ loại thuốc, dược thảo, hoặc thuốc bổ nào.

Ăn uống có ảnh hưởng đến warfarin như thế nào?

Vitamin K là một sinh tố cần thiết để làm máu đông và chống chảy máu. Nhiều loại thực phẩm quý vị dùng hàng ngày có chứa vitamin K, thí dụ như là gan heo, rau cải xanh, rau dền, cải broccoli. Những loại dược phẩm có nhiều sinh tố K có thể phản ứng ngược với tác dụng của warfarin và làm giảm INR của quý vị. Ngược lại, nếu quý vị không ăn nhiều rau cải như thường xuyên thì INR của quý vị sẽ tăng lên.

Quý vị có nên tránh dùng những thực phẩm có vitamin K hay không?

Quý vị không cần phải loại trừ các thực phẩm có vitamin K ra khỏi thức ăn hàng ngày của quý vị. Điều quan trọng là nếu quý vị quyết định dùng thực phẩm có vitamin K thì quý vị nên dùng đều đặn mỗi ngày, không hơn, không kém.

Quý vị có thể dùng bao nhiêu vitamin K là vừa?

Quý vị nên giữ việc ăn uống của quý vị đều đặn. Quý vị chỉ nên ăn một khẩu phần trung bình thực phẩm có nhiều vitamin K. Điều quan trọng cần nhớ là ăn uống đều đặn ít thay đổi và ăn uống với số lượng trung bình.

Những thực phẩm nào có nhiều vitamin K?

Những thực phẩm có số lượng vitamin K cao: cải broccoli, bắp cải xanh tí hon (Brussels sprouts), rau cải lá xanh (collard greens, mustard greens, watercress), rau dền, trà xanh hoặc trà đen nấu từ lá trà khô, và gan của động vật.

Những thực phẩm có số lượng vitamin K trung bình: măng tây, trái bơ, bắp cải, rau xà lách, đậu bắp (okra), rau cải để làm chua.

Những gì nên làm trong thời gian dùng thuốc warfarin?

- Ăn uống ít thay đổi để giữ điều hòa lượng sinh tố K mỗi tuần.
- Thông báo cho bác sĩ (hoặc phòng mạch chống đông máu) biết nếu quý vị bị ngã hoặc chảy máu không ngừng.
- Để ý các dấu hiệu chảy máu và trình báo ngay.

- Gọi cho bác sĩ (hoặc phòng mạch chống đông máu) nếu quý vị bị sốt, tiêu chảy, ói mửa. Những trường hợp này có thể làm INR của quý vị tăng lên.
- Thông báo cho bất cứ ai đang chăm sóc và theo dõi sức khoẻ của quý vị (như là nha sĩ và bác sĩ gia đình) về việc quý vị đang dùng thuốc warfarin.
- Thông báo cho phòng mạch chống đông máu biết nếu bác sĩ quý vị tạm thời ngưng thuốc warfarin để chuẩn bị cho những giải phẫu mà quý vị cần phải trải qua.
- Thông báo ngay cho phòng mạch chống đông máu biết về những triệu chứng của máu đông cục trong những trường hợp sau đây:
 - Nghẽn tĩnh mạch (DVT): đau nhức, sưng tấy đỏ ở tay hay chân
 - Tắc mạch phổi (PE): Khó thở, thở nhanh và yếu, đau ngực, tim đập nhanh, ho và đổ nhiều mồ hôi
 - Nghẽn mạch máu não hoặc bề mạch máu não (stroke): đột nhiên bị tê một bên cơ thể, trí óc suy nghĩ lơ mơ không được rõ ràng, không nói thành câu, không hiểu những người xung quanh đang nói gì, chóng mặt, không giữ được cân bằng, mắt bị hoa hay không nhìn thấy gì, nhức đầu nghiêm trọng không có lý do.

Những gì quý vị không nên làm trong thời gian dùng thuốc warfarin?

- Không được uống thuốc gấp đôi để bù cho những ngày quên uống thuốc. Nếu quý vị quên một liều thuốc và nhớ lại trong cùng ngày đó, quý vị có thể uống warfarin ngay ngày hôm đó. Nếu quý vị nhớ ra vào ngày hôm sau, xin gọi phòng mạch chống đông máu để được chỉ dẫn thêm.
- Quý vị không nên dùng thuốc warfarin nếu có thai hoặc đang có dự định có thai. Nếu quý vị dự định có thai, hãy báo cho bác sĩ (hay dược sĩ ở phòng mạch chống đông máu) biết để được đổi sang một loại thuốc khác kịp thời hầu tránh tác hại đến thai nhi.
- Không nên dùng thuốc warfarin sản xuất từ nhiều công ty khác nhau. Nên dùng thuốc warfarin của một công ty mà thôi. Nếu thuốc warfarin không giống như viên warfarin mà quý vị hay thường dùng, quý vị nên hỏi dược sĩ ở phòng mạch cho rõ.

Những gì nên tránh trong thời gian dùng thuốc warfarin?

- Tránh thay đổi thực đơn ăn uống hàng ngày của quý vị
- Tránh dùng rượu và bia (beer)
- Tránh những hoạt động hoặc thể thao có thể gây thương tích chảy máu

Chương trình y-tế giáo dục này được biên soạn bởi các dược sĩ ở phòng mạch chống đông máu tại INTEGRIS Baptist, và được thông dịch bởi Christine Lê. Nếu quý vị muốn biết thêm chi tiết, xin liên lạc phòng mạch chống đông máu ở số 951-8369 (INTEGRIS Baptist Medical Center) hay số 644-5128 (INTEGRIS Southwest Medical Center)