Bileog Eolais d'Othair
Teiripe Warfarin

Sula nglacann tú do chógas, léigh an bhileog eolais seo in éineacht leis an mbileog eolais othair a sholáthraítear leis an gcógas. Má tá aon cheist agat nó má tá tú neamhchinnte faoi rud ar bith, cuir ceist ar do dhochtúir, altra, nó cógaiseoir.

Cén úsáid a bhaintear as warfarin?

Is antaithéachtach béil é warfarin. Coscann sé téachtáin fola dochracha ó fhoirmiú i soithigh fola trí am níos faide a chur le do chuid fola chun téachtadh. Úsáidtear é freisin chun téachtáin atá ann cheana a chosc ó bheith níos mó, mar shampla i dtrombóis dhomhainfhéitheach (DVT), agus chun cosc a chur ar chodanna de théachtán ag briseadh amach agus ag taisteal chuig na scamhóga, mar atá in heambólacht scamhóige (PE), nó chuig an inchinn, mar atá i stróc. Iarr ar do dhochtúir a mhíniú cén fáth a bhfuil tú ag glacadh warfarin.

Sula dtógann tú warfarin

Tá sé tábhachtach a insint do do dhochtúir má:

- Tá aon chógais, vitimíní nó táirgí luibhe eile á dtógáil agat (mar shampla luibh Eoin Baiste)
- Bhí obráid agat le déanaí nó tá sé beartaithe agat obráid nó obair fhiaclóireachta a bheith déanta agat
- Bhí othras boilg ort
- Tá fadhbanna agat le d'ae nó do dhuáin
- Tá ardbhrú fola ort
- D'fhéadfá a bheith ag iompar clainne nó ag pleanáil toirchis

Bíonn baol ann go ndéanfadh Warfarin dochar do leanbh sa bhroinn má thógtar é i seachtainí tosaigh an toirchis. Ba chóir duit labhairt le do dhochtúir <u>sula</u> ndéantar toircheas a phleanáil. Ní mór duit teagmháil a dhéanamh le do dhochtúir láithreach má tá do mhíostrú níos mó ná seachtain amháin thar téarma nó má cheapann tú go bhféadfá a bheith ag iompar clainne.

Táibléid Warfarin

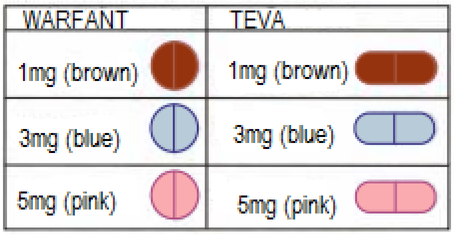
Tá 3 láidreacht táibléad warfarin. Tá siad seo dathchódaithe chun cabhrú leat an dáileog cheart a ghlacadh. B'fhéidir go mbeadh meascán de láidreachtaí táibléad ag teastáil uait

chun do dháileog a dhéanamh.
Tá dhá bhranda cheadúnaithe warfarin ar fáil in Éirinn: Warfant® agus Teva®. Déan iarracht i gcónaí an branda céanna warfarin a ghlacadh. Bí cinnte nach ritheann tú as táibléid – bíodh soláthar seachtaine ar a laghad de na trí neart agat i gcónaí.

Tá táibléid warfarin 1 mg donn

Tá táibléid warfarin 3 mg gorm

Tá táibléid warfarin 5 mg bándearg



Conas ba chóir dom mo warfarin a ghlacadh?
Tóg do warfarin uair sa lá, ag an am céanna gach lá agus go hidéalach idir 17.00 agus 19.00. Is féidir Warfarin a ghlacadh roimh, le linn nó tar éis béile.

Cén dáileog ba chóir dom a ghlacadh?
Féadfaidh an dáileog warfarin athrú ag brath ar do thorthaí fola. Tá an dáileog warfarin scríofa i do Leabhrán Taifead Teiripe Antaithéachtach buí, arna sholáthar ag an gclinic warfarin. Iarr ar do dhochtúir, do chógaiseoir nó d'altra mura bhfuil tú cinnte cén dáileog nó cé mhéad táibléad atá le glacadh.

- **Má chaillim dáileog warfarin, cad a dhéanfaidh mé?** Má chuimhníonn tú laistigh de 12 uair an chloig de do ghnáth-am, tóg é a luaithe is cuimhin leat. Mura cuimhin leat go dtí an chéad lá eile, fág amach an dáileog dearmadta agus tóg an chéad dáileog eile ag do ghnáth-am.
- **Ná tóg dáileog dhúbailte riamh.** Úsáid féilire chun a mheabhrú duit do tháibléid a ghlacadh agus chun taifead a dhéanamh ar cathain a ghlac tú dáileog, má bhíonn deacracht agat cuimhneamh. Má chailleann tú dáileog nó má ghlacann tú dáileog mícheart, déan nóta agus inis don chlinic nuair a bheidh tástáil fola eile agat.

Monatóireacht a dhéanamh ar éifeacht warfarin
Teastaíonn tástálacha fola rialta uait chun do INR (cóimheas normalaithe idirnáisiúnta) a thomhas. Is é an INR tomhas ar cé chomh fada a thógann do chuid fola téachtadh. Tá do INR idéalach (sprioc) taifeadta i do Leabhrán Taifead Teiripe Antaithéachtach Leabhrán Taifid. Tá sé tábhachtach do choinní a choinneáil chun do INR a sheiceáil. Mura féidir leat freastal ar thástáil, déan teagmháil leis an gclinic warfarin/ do dhochtúir chun coinne eile a dhéanamh gan mhoill.

An féidir liom cógais /leigheasanna luibhe/forlíontaí vitimín eile a ghlacadh?
- Is féidir le go leor cógais cur isteach ar ghníomh warfarin. Abair le do dhochtúir, fiaclóir, cógaiseoir agus altra I GCÓNAÍ go bhfuil tú ag tógáil warfarin agus seiceáil leo sula dtógann tú aon chógais eile, leigheasanna luibhe nó forlíontaí vitimín.

- Cuir do dhochtúir /chlinic warfarin ar an eolas faoi aon athruithe ar do chógais eile mar go bhféadfadh tástálacha fola níos minice a bheith ag teastáil uait.
- Seachain aspairín agus cógais fhrith-athlastacha neamh-stéaróideacha, m.sh. ibuprofen, seachas nuair atá sé ordaithe ag dochtúir a bhfuil a fhios aige/ aici go bhfuil tú ag tógáil warfarin. Tá aspairín le fáil i go leor pianmhúcháin agus cógas fliú.
- Ceannaigh do chógais agus forlíontaí go léir ó chógaslann agus inis don chógaiseoir go bhfuil tú ag tógáil warfarin ionas gur féidir leo comhairle a sholáthar. Léigh an bhileog eolais sa bhosca cógas.

An féidir liom alcól a ól agus mé ag tógáil warfarin?
Is féidir, ach go measartha amháin. Níor chóir duit níos mó ná 2 aonad alcóil a ól in aghaidh an lae. Tá 2 aonad alcóil i bpionta amháin beorach nó dhá ghloine bheaga fíona. Tá sé contúirteach 'ól go trom' agus tú ag glacadh warfarin.

Cad faoi mo réim bia?
- Tá sé tábhachtach aiste bia dea-chothromaithe a ithe agus d'aiste bia a choinneáil comhsheasmhach, agus mar sin tá an méid vitimín K a itheann tú mar an gcéanna. Bíonn warfarin níos mí-éifeachtaí de bharr bianna saibhir i vitimín K. Ní gá na bianna seo a sheachaint mar is bianna sláintiúla iad i do aiste bia; ní dhéanfaidh ithe cainníochtaí measartha de na bianna seo ar bhonn comhsheasmhach difear do ghníomh warfarin.
- Ba chóir caitheamh mónóg agus seadóg (lena n-áirítear súnna agus forlíonta) a choinneáil chomh híseal agus is féidir.

Tá sé tábhachtach do aiste bia a choinneáil comhsheasmhach. Is féidir le dian aiste-bhia, babhta itheacháin dosmachtaithe nó athruithe móra eile ar do aiste bia tionchar a imirt ar do theiripe warfarin.

Cé chomh fada agus is féidir liom leanúint ar aghaidh ag tógáil warfarin?
Tá sé riachtanach leanúint ar aghaidh ag tógáil warfarin go dtí go n-inseoidh do dhochtúir duit stopadh. Téigh i gcomhairle le do dhochtúir / clinic warfarin gan mhoill mura féidir leat do warfarin a ghlacadh ar chúis ar bith.

Réamhchúraimí eile
- Seachain gníomhaíochtaí ina bhfuil seans ann go mbeidh tráma, ballbhrú, nó fuiliú ort, m.sh. spóirt teagmhála.

Má tá tú ag fáil aon chóireáil eile ó theiripeoirí cúram sláinte nó comhlántacha, m.sh. luibheolaí, oistéapat, fisiteiripeoir, snáthaidphollадóir, nó aon duine a riarann cóireálacha is féidir a bheith ina chúis le fuiliú, inis dóibh roimh ré go bhfuil tú ag tógáil warfarin.

An bhfuil aon fho-iarsmaí ó warfarin?
Is é an fo-iarsma is tromchúisí a bhaineann le warfarin ná fuiliú. Faigh cóir leighis láithreach má tá aon fhadhb agat le ballbhrú, fuiliú nó aon cheann díobh seo a leanas:

- Fuiliú ó ghearrthacha a mhaireann níos faide ná mar is gnách nó nach stopann leis féin
- Fuiliú sróine fada (níos faide ná 10 nóiméad)
- Fuil i spútam, urlacan, fual nó faecais
- Drandail fhuilithe
- Do mhná; fuiliú trom nó méadaithe le linn do mhíostraithe nó aon fhuiliú faighne neamhghnách eile
- Buíochán (dath buí ar do chraiceann nó ar ghealacán do chuid súl)
- Ballbhrú gan mhíniú
- Mórthráma nó gortú (go háirithe do do chloigeann, do shúile, d'ailt)
- Pian cliabhraigh nó giorrú anála

Cuir do dhochtúir /chlinic warfarin ar an eolas ag do chéad chuairt eile má d'fhreastail tú ar an rannóg éigeandála. Tuairiscigh aon fhrithghníomh craicinn agus / nó athrú ar an gcraiceann.

Cuir an méid seo a leanas in iúl d'fhoireann an chlinic:

- Aon dáileoga caillte nó aon athrú ar an dáileog warfarin ó do chuairt dheireanach ar an gclinic
- Aon athrú ar do chógais atá ann cheana, nó aon chógais nua lena n-áirítear cógais mhalartacha nó forlíontaí vitimín
- Aon bhreoiteacht nó iontráil san ospidéal le déanaí
- Athrú ar bith ar stíl mhaireachtála, m.sh. laethanta saoire, athrú ar aiste bia
- Aon choinní le haghaidh gnáthaimh fhiaclóireachta agus mháinliachta
- Mura dtuigeann tú aon ghné de do theiripe warfarin

Coinnigh do chógais in áit shábháilte, as radharc agus amach ó leanaí.

Tá físeán cabhrach ar Bhainistiú do Chógas ar Scaoileadh Amach ón Ospidéal ar fáil ar www.mater.ie (Nasc Díreach: https://vimeo.com/375912976). Féach ar an bhfíseán seo chun tuilleadh eolais a thabhairt duit maidir le do chógais a bhainistiú agus tú scaoilte amach ón ospidéal.