



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

تداخلات قرص وارفارین



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۳۶-۱۰۱۴

شماره بازنگری: ۰۱

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: دپارتمان قلب- واحد آموزش سلامت

≤ افرادی که به شدت دچار سوء تغذیه هستند، ممکن است به وارفارین حساس تر باشند و ممکن است کمبود شدید ویتامین کا (K) در آن ها رخ دهد.

≤ عفونت زمینه ای و اسهال ممکن است بر وضعیت ضد انعقاد تاثیر بگذارد.

≤ مصرف دخانیات، تنباکو، ماری جوانا، الکل و سیگار به طور چشمگیری بر اثر ضد انعقادی وارفارین تاثیر می گذارد و ممکن است اثر وارفارین را کم کند و نیاز است که به صورت مکرر آزمایش (INR) انجام شود.

≤ باید بیماران در مورد هر داروی جدید یا مکمل حتما با پزشک که داروی ضد انعقاد آن ها را مدیریت می کند مشورت نمایند.

≤ در صورت تمایل به اضافه کردن یک ماده غذایی جدید به رژیم غذایی خود، حتما از نظر میزان ویتامین کا آن را بررسی نمایید.

منابع:

<https://www.wolterskluwer.com/en/solutions/uptodate>

<https://medlineplus.gov>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت رایگان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)
تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

* سویا:

مصرف فراورده های حاوی سویا و شیر سویا باعث کاهش اثر ضد لخته وارفارین و افزایش احتمال بروز لخته می گردد. بنابراین از مصرف فراورده های حاوی سویا خودداری نمایید.

* جگر:

جگر حیوانات و طیور منبع غنی از ویتامین کا (K) می باشد. میزان ویتامین کا در ۱۰۰ گرم جگر معادل یک فنجان سبزیجات برگ سبز می باشد. در صورت مصرف ۱۰۰ گرم جگر در روز باید از مصرف سایر منابع ویتامین کا مانند انواع سبزیجات خودداری کنید.

* سایر مواد غذایی:

≤ گریپ فروت، انبه، زردچوبه و پیاز دارای اثرات ضد لخته می باشند و مصرف زیاد آن ها باعث افزایش احتمال خونریزی می گردد.

≤ مصرف فراورده های پروبیوتیکی مانند: ماست پروبیوتیک باعث افزایش تولید ویتامین کا در بدن می گردد. بنابراین مصرف اینگونه فراورده ها باعث افزایش نیاز به مصرف وارفارین می گردد. بنابراین در صورت عادت به مصرف ماست پروبیوتیک به پزشک خود اطلاع دهید.

≤ رژیم های غذایی کاهش وزن ممکن است به تغییر در مقدار مورد نیاز وارفارین (به دلیل تغییر در مصرف ویتامین کا) منجر شود در نتیجه این افراد باید آزمایش های مکرر (INR) را انجام دهند.



مداخله‌جوی گرامی:

با آرزوی سلامتی برای شما

این مطالب به منظور آشنایی با تداخلات قرص وارفارین تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

تداخلات قرص وارفارین:

قرص وارفارین یک داروی ضد انعقاد است که مدت زمان انعقاد خون را طولانی می‌کند و باعث می‌شود تشکیل لخته به طول انجامد و لذا مانع تشکیل لخته در قلب و عروق می‌گردد. ویتامین کا ویتامینی است که به ایجاد لخته در خون و جلوگیری از خونریزی کمک می‌کند، بنابراین دارای نقش متضادی با وارفارین می‌باشد.

در بیمارانی که وارفارین مصرف می‌کنند، دریافت زیاد ویتامین کا باعث کاهش اثر دارو می‌گردد.

بنابراین باید این بیماران در مورد مصرف این منابع غذایی کاملاً هوشیار باشند به همین دلیل بسیار مهم است که میزان این ویتامین در رژیم غذایی ثابت باقی بماند.

هدف اصلی، حفظ سطح متوسط و ثابت مصرف ویتامین کا به جای حذف ویتامین کا از رژیم غذایی می‌باشد.

رژیم غذایی را طوری تنظیم نمایید که میزان ویتامین کا موجود در غذای بیمار هر روز میزان ثابتی داشته باشد زیرا مقدار کم یا زیاد ویتامین کا اثر دارو را کم یا زیاد می‌کند.



مصرف مقدار زیاد ویتامین کا در رژیم باعث غلیظ شدن خون می‌شود و نیاز به وارفارین را زیاد می‌کند.

برعکس، مقدار کم این ویتامین در غذا باعث رقیق شدن خون می‌شود و نیاز به وارفارین را کم می‌کند، بنابراین نه زیاده روی در مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین کا صحیح می‌باشد نه عدم مصرف این مواد به نفع بیمار است.

اگر عادت به مصرف سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج و سبزی خوردن ندارید آنها را یکباره به رژیم غذایی اضافه نکنید. در صورتی هم که عادت به مصرف غذاهای حاوی این ویتامین دارید نباید رژیم خود را تغییر دهید، همانطور که گفته شد مهم این است که مقدار و وزن غذاهای حاوی ویتامین کا هر روز در رژیم غذایی ثابت باشد.

مصرف خورش‌هایی مانند قرمه سبزی و کرفس که حاوی سبزیجات پخته می‌باشد به مقداری مجاز است که حاوی نصف فنجان سبزیجات پخته شده می‌باشد. یعنی حدوداً یک کاسه کوچک خورش خوری منعی ندارد. ولی نکته قابل توجه در این مورد این است که در صورت مصرف این گونه غذاها دیگر سالاد یا سبزی خوردن و یا سبزیجات برگ سبز آب پز همراه آن مصرف نگردد.

* زنجبیل:

این داروی گیاهی از تشکیل لخته در خون جلوگیری می‌کند لذا باید مصرف آن کم باشد. چون اثر وارفارین را زیاد می‌کند.



* سیر:

سیر از تشکیل لخته در خون جلوگیری می‌کند و باعث افزایش رقیق شدن خون می‌شود. بیمارانی که وارفارین مصرف می‌نمایند نباید بیشتر از یک حبه سیر در روز مصرف کنند زیرا باعث رقیق شدن بیش از حد خون و احتمالاً خونریزی می‌گردد.

* روغن:

روغن‌های نباتی آفتابگردان، کانولا، سویا و پنبه دانه ویتامین کا (K) زیادی دارند. ضمن پیروی از یک رژیم غذایی کم چرب، از افزودن روغن‌های مخصوص سالاد و پخت و پز به غذا خودداری نمایید.

* خیار:

پوست خیار حاوی ویتامین کا (K) می‌باشد، تا حد امکان خیار را بدون پوست مصرف کنید.

* چای سبز:

چای سبز باعث خنثی شدن اثر وارفارین می‌گردد و بنابراین افرادی که همزمان چای سبز و وارفارین مصرف می‌نمایند باید آزمایش خون خود را مرتباً چک کنند تا اثر دارو کم نشده باشد.

