

۱. وارفارین چیست؟

در بیماری‌هایی که دارای دریچه قلبی از نوع مکانیکی (فلزی)، دریچه بافتی یا انسانی باشد و همچنین در بیماری‌هایی که به بعضی از بی‌نظمی‌های ضربان قلب مانند: ریتم فیبریلاسیون دهلیزی و همچنین بیماری‌هایی مانند آمبولی شریانی، وجود لخته داخل قلب، ایجاد لخته در وریدهای عمقی و ... مبتلا هستند باید برای جلوگیری از مشکلات بعدی در داخل رگها، با استفاده از دارو در وضعیت طبیعی لخته شدن خون اختلال ایجاد کرد.

برای موارد ذکر شده در حال حاضر بهترین دارو وارفارین است. وارفارین یک رقیق کننده خون است یعنی بر روی یک سری از عوامل انعقادی خون اثر می‌گذارد و از حالت عادی منعقد شدن خون جلوگیری می‌کند. تاثیر این دارو را با انجام آزمایشی بنام زمان پی تی یا پروترومبین تایم (PT) و نسبت بین المللی (INR) تعیین می‌کنند. بسیاری از این بیماران ممکن است چندین ماه و حتی تا آخر عمر از وارفارین استفاده کنند.

مقدار طبیعی PT بین ۱۲-۱۳ ثانیه می‌باشد. اما در بیمارانی که باید از این قرص استفاده کنند مقدار آن بین ۱۸-۲۵ ثانیه (بستگی به علت تجویز دارو) افزایش می‌یابد. مقدار طبیعی INR، ۱ (یک) می‌باشد ولی در مصرف کنندگان وارفارین باید بین ۲ - ۳/۵ (بستگی به علت تجویز قرص دارو) تنظیم شود.

تا زمانیکه بیمار در بیمارستان بستری است این آزمایش روزانه یکبار انجام می‌شود تا دوز مناسب قرص وارفارین برای رسیدن به عدد مناسب آزمایش "پی تی" مشخص شود.

انجام این آزمایش یک روز پس از ترخیص، دو روز بعد، سپس یک هفته و بعد ۲ هفته و در صورت تنظیم شدن آزمایش و مشخص شدن مقدار قرص وارفارین، ماهی یکبار انجام می‌شود.

انجام مکرر این آزمایش زیر نظر پزشک معالج صورت می‌گیرد بنابراین ضروری است پس از هر بار آزمایش مقدار INR و PT به اطلاع پزشک معالج رسانده شود.

✓ اگر مصرف طولانی مدت وارفارین بطور منظم با انجام آزمایش خون همراه باشد و قرص وارفارین بر اساس جواب

آزمایش PT-INR تجویز شود و عدد آن میزان گردد هیچ مشکلی ایجاد نخواهد کرد.

اما اگر آزمایش کنترل نشود و مقدار آن نادانسته از حد مجاز بالاتر رود و کماکان مقدار وارفارین نیز تغییری نکند و کاهش نیابد، خطری خیلی مهم یعنی ایجاد خونریزی‌های مختلف وجود دارد. همچنین بر عکس اگر جواب آزمایش کمتر از حد لازم باشد، امکان ایجاد لخته در عروق، قلب یا روی دریچه مصنوعی وجود دارد.

✓ پس همیشه باید به صورت منظم آزمایش را انجام داد و جواب را به پزشک معالج اطلاع داد و بدون نظر پزشک هیچ تغییری در مقدار مصرف دارو نباید داد.

۲. ویتامین (ک) k

ویتامینی است که به ایجاد لخته در خون و جلوگیری از خونریزی کمک می‌کند، بنابراین نقش متضادی با وارفارین دارد.

در بیمارانی که وارفارین مصرف می‌کنند دریافت زیاد ویتامین k 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 باید میزان این ویتامین در رژیم ثابت باقی بماند تا کنترل میزان دارو مشکل نباشد.

یعنی باید از تغییر ناگهانی در میزان دریافت منابع غذایی حاوی این ویتامین جلوگیری نمود.

باز هم تاکید می‌گردد که رژیم غذایی باید طوری باشد که میزان ویتامین k موجود در غذای بیمار هر روز میزان ثابتی داشته باشد، زیرا مقدار کم یا زیاد ویتامین k اثر دارو را کم یا زیاد می‌کند.

مصرف مقدار زیاد ویتامین k در رژیم باعث افزایش قدرت انعقاد خون شده و نیاز به وارفارین را زیاد می‌کند.

بر عکس مقدار کم این ویتامین در غذا باعث کم شدن توانایی انعقاد خون (رقیق شدن خون) می‌گردد و نیاز به وارفارین را کم می‌کند.

بنابراین نه زیاده روی در مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین k صحیح می‌باشد نه عدم مصرف این مواد به نفع بیمار می‌باشد. مصرف مقادیر زیاد سبزیجات غنی از این ویتامین در یک نوبت منجر به تغییر قابل ملاحظه ای در اثر وارفارین نمی‌شود. ولی

مصرف روزانه آن به مدت یک هفته به شکل مشخصی مقادیر درمانی مورد نیاز را تغییر می‌دهد.

پس هم باید مواد غذایی که اثر وارفارین را کم می‌کنند را شناخت و مراقب مصرف این غذاها بود چون باعث ایجاد لخته می‌شوند و هم موادی که اثر وارفارین را زیاد می‌کنند، چون باعث افزایش خطر خونریزی می‌شوند.

۳. مقدار ویتامین k مواد غذایی:

مواد غذایی سرشار از ویتامین k شامل سبزیجات پخته شده مانند سبزی خورش قرمه سبزی یا کرفس به میزان نصف فنجان و یک فنجان جعفری خام می‌باشد.

مواد غذایی حاوی مقدار متوسط ویتامین k شامل یک فنجان سبزیجات خام مانند انواع سبزی خوردن و یک فنجان کاهو یا نصف فنجان مارچوبه و کلم پخته شده می‌باشد.

مصرف ۱ واحد منابع سرشار از ویتامین k در روز مانند نصف فنجان اسفناج پخته شده یا ۱ فنجان انواع سبزی خام و ۳ واحد مواد غذایی دارای مقدار متوسط ویتامین k در روز منعی ندارد. اگر بیمار عادت به مصرف سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج و سبزی خوردن ندارد آنها را یکبار به رژیم غذایی او اضافه نکنید. در صورتی هم که عادت به مصرف غذاهای غنی از این ویتامین دارد نباید رژیم خود را تغییر دهد.

همانطور که گفته شد مهم این است که مقدار و وزن غذاهای حاوی این ویتامین هر روز در رژیم غذایی ثابت باشد.

برای مثال مصرف ۲ فنجان کاهوی خرد شده برای نهار یا نصف فنجان کلم براکی پخته شده برای شام مشکلی ایجاد نخواهد کرد. اگر هم عادت به مصرف زیاد مواد غذایی غنی از ویتامین k ندارد ۵/۱ فنجان کاهو یا کلم خرد شده برای نهار یا شام کفایت می‌کند.

مصرف خورش‌هایی چون قرمه سبزی و کرفس که حاوی سبزیجات پخته می‌باشد به مقداری مجاز است که حاوی نصف فنجان سبزیجات پخته شده باشد یعنی حدوداً ۱ کاسه کوچک خورش منعی ندارد، ولی نکته قابل توجه این است که در صورت مصرف این گونه غذاها دیگر سالاد یا سبزی خوردن و یا سبزیجات برگ سبز آبپز همراه آن مصرف نگردد.



بیمارستان سینا

احتیاطات تغذیه ای

در زمان مصرف داروی وارفارین



تهیه کننده: واحد آموزش

ویرایش اول

آبان ۱۴۰۲

S-NM/ED-102

سمنان بلوار امیر کبیر بلوار ماندگار

بیمارستان سینا

راههای تماس با ما:

www.semnanhospital.com

pezeshkanesina@yahoo.com

۰۲۳-۳۱۳۵۰۰۰۰

۰۲۳-۳۱۳۵۲۰۴۰

ویتامین E و همچنین کپسول امگا ۳ اثر رقیق کننده خون دارند. همزمان خوردن وارفارین و امگا ۳ باعث شدت رقت خون می شود که خطرناک است.

سیر، زرد چوبه و پیاز: این سه ماده غذایی هم دارای اثرات ضد لخته ای می باشند و مصرف زیاد آنها باعث افزایش احتمال خونریزی می گردد. مصرف یک عدد پیاز کوچک در روز منعی ندارد. بیماران که وارفارین مصرف می نمایند نباید بیشتر از یک حبه سیر در روز مصرف کنند.

۶. برای داشتن یک زندگی سالم طی پیروی از رژیم غذایی وارفارین باید به چند نکته توجه کنید:

- یک رژیم غذایی متعادل داشته باشید
- حتما آب زیادی بنوشید تا به خوبی هیدراته بمانید. از تغییرات بزرگ اجتناب کنید
- از تغییرات بزرگ نظیر شروع مکمل های جدید و نوشیدن مقادیر زیادی الکل در رژیم غذایی خود اجتناب کنید. این امر می تواند مشکلات جدی را برای سلامتی شما ایجاد کند.
- با پزشک خود در ارتباط باشید: علاوه بر غذاها، مکمل های خاصی وجود دارد که باید طی رژیم وارفارین مراقب دریافت آنها باشیم و از مصرف و یا قطع ناگهانی آنها بدون نظر پزشک اجتناب کنیم. این مکمل ها شامل **جینسینگ، سیر، جینکو، مخمر، کوآنزیم Q10، Echinacea و ...** می باشند.

۷. لیستی از غذاهایی که می تواند در رژیم وارفارین مصرف شود:

- گوشت، ماهی، تخم مرغ
- شیر، پنیر، ماست
- غلات، نان، برنج، ماکارونی
- انواع میوه (بجز انبه و گریپ فروت)
- سبزیجات قرمز، نارنجی، زرد
- بیشتر سبزیجات بنفش و سفید

۴. کاهنده های اثر داروی وارفارین:

روغن: روغن های نباتی آفتابگردان، کانولا، سویا و پنبه دانه از منابع غنی ویتامین K می باشند. ضمن پیروی از یک رژیم غذایی کم چرب از افزودن روغن های مخصوص سالاد و پخت پز به غذا خودداری نمایید.

خیار: پوست خیار حاوی ویتامین K می باشد، تا حد امکان خیار را بدون پوست مصرف کنید.

چای سبز: چای سبز باعث خنثی شدن اثر وارفارین می گردد. بنابراین افرادی که چای سبز و وارفارین مصرف می نمایند، باید خون خود را مرتباً چک کنند تا اثر دارو کم نشده باشد.

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

گزنه و زنجبیل: برگ های گیاه گزنه و ریشه زنجبیل دارای ویتامین K می باشند و اثر وارفارین را کاهش می دهند، بنابراین از مصرف آنها باید خودداری شود.

جگر: جگر حیوانات و طیور منبع غنی از ویتامین K می باشند. میزان ویتامین K 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 K مانند انواع سبزیجات خودداری شود.

فراورده های پروبیوتیک: مصرف فراورده های پروبیوتیکی مانند ماست پروبیوتیک یا همان پروماس که اخیراً به بازارهای کشور وارد شده است، باعث افزایش تولید ویتامین K در بدن می گردد، بنابراین مصرف اینگونه فراورده ها باعث افزایش نیاز به مصرف وارفارین می گردد.

۵. تشدید کننده های اثر وارفارین:

گریپ فروت: در صورت مصرف مداوم آب گریپ فروت اثر وارفارین زیاد شده و احتمال خونریزی را زیاد می کند. در مصرف گریپ فروت و آب آن احتیاط کنید.

انبه: مصرف فراورده های انبه و آب و عصاره انبه باعث افزایش اثر ضد لخته ای وارفارین و احتمال خونریزی می گردد، بنابراین باید از مصرف آن خودداری شود.