



## مواد غذایی محتوی پائین ویتامین کا:

گل کلم، کدو سبز، قارچ، نخودفرنگی، فلفل، گوجه

فرنگی، هویج و سایر مواد غذایی که در بالا لیست

نشده است.

**نکته:** مواد غذایی و مکمل هایی که ممکن است با داروی وارفارین تداخل داشته و ریسک خونریزی را افزایش دهند، شامل چای سبز، سیر، زنجبیل، جنسینگ، روغن سویا، ویتامین E و امگا ۳ و میوه های شامل انار، انبه و گریپ فروت می باشد. لطفا در مصرف همزمان این موارد با دارو احتیاط نمایید.

**نکته:** سعی کنید داروی وارفارین را با معده خالی و فقط با آب میل نمایید و از دریافت هر گونه آبمیوه و یا نوشیدنی های دیگر به همراه آن خودداری نمایید.



زیرا که این تغییرات، می تواند عملکرد داروی شما را کاهش دهد. پس در صورتی که به تازگی می خواهید مواد غذایی با مقادیر بالای ویتامین کا را در رژیم غذایی خود بگنجانید، قبل از هر چیزی با پزشک و متخصص تغذیه خود مشورت نمایید. همچنین داشتن اطلاعات کافی از مقادیر ویتامین کا در مواد غذایی می تواند برای شما بسیار سودمند باشد.

## مواد غذایی محتوی مقادیر بالا تا متوسط ویتامین کا:

کلم برگ یا کلم پیچ، اسفناج، برگ چغندر، کلم

بروکسل، کلم بروکلی، پیازچه، کاهو، مارچوبه،

جعفری، بامیه، آووکادو، سبزی خوردن، جگر، دل و

قلوه، میوه های سبز رنگ مانند کیوی و گوجه سبز

بهتر است از مواد غذایی لیست شده در بالا بیشتر از یک واحد بصورت روزانه مصرف نمایید. استفاده از بقیه سبزیجات که در کادر بعدی لیست شده است بلامانع می باشد.

## توصیه های تغذیه ای در افراد دریافت

### کننده وارفارین

واحد تغذیه مرکز آموزشی

درمانی امام خمینی

بهار ۱۴۰۳



## وارفارین چیست؟

وارفارین یک داروی ضد انعقاد است که از ایجاد لخته های خون مضر در درون رگ های بدن شما جلوگیری می کند و این کار را از طریق رقیق کردن خون انجام می دهد.

## در صورت تجویز وارفارین، چه نکاتی را در

### زندگی بایستی رعایت کنم؟

۲. در صورتیکه این دارو توسط پزشک برای شما تجویز شود، سعی کنید آن را دقیقا در زمان های معین از روز و دوز تجویز شده دریافت نمایید و خودسرانه از قطع یا افزایش دوز مصرفی آن بپرهیزید.
۳. در صورتی که می خواهید رژیم غذایی خود را تغییر دهید و یا مکمل های غذایی، گیاهی و یا داروهای جدیدی استفاده نمایید، حتما با پزشک و متخصص تغذیه مشورت نمایید.

۴. قبل از خرید هرگونه داروی خارج از نسخه از داروخانه، پزشک داروساز را از شرایط سلامتی خود مطلع نمایید.

۵. در صورت مراجعه به دندانپزشک، وی را از شرایط سلامتی خود مطلع نموده و حتما از مسواک نرم جهت شستن دندان ها استفاده نمایید.

۶. سعی کنید هیچ گاه خود را در معرض کبودی، زخم و یا هرگونه آسیب منجر شونده به خونریزی قرار ندهید.

۷. در صورتی که مصرف دارو را در یک روز فراموش کردید، به محض متوجه شدن در همان روز، دارو را مصرف کنید. اما اگر روز بعد متوجه شدید، مقدار آنرا دوبرابر نکنید.

۸. حتما فردای آنروز آزمایش انعقاد خون (PT-INR) را چک کنید و به پزشک خود اطلاع دهید.

۹. همزمان با مصرف وارفارین، از قرص مسکن بدون اجازه پزشک استفاده نکنید.

۱. پزشک معمولا از روی مقادیر آزمایش انعقاد خون، دوز مورد نیاز شما را تجویز می کند. بهتر است این تست را بصورت مرتب و در فواصل زمانی معین تکرار کنید و پزشک خود را از نتایج آزمایشات خود مطلع نمایید.

## چه نکاتی را در رژیم غذایی خود بایستی

### رعایت نمایم؟

بعضی از مواد غذایی که حاوی مقادیر زیادی ویتامین کا (K) هستند، عملکرد وارفارین را در بدن تغییر داده و در روند درمان اختلال ایجاد میکنند. ویتامین کا یک ویتامین انعقاد کننده خون می باشد و بایستی به مقدار ثابت در رژیم غذایی شما گنجانده شود. آن چیزی که اهمیت دارد دریافت دوز ثابتی از ویتامین کا بصورت روزانه می باشد و نباید دریافت آن را در رژیم غذایی خود به یکباره افزایش دهید.