

غذاهایی که با وارفارین تداخل دارد

قرص وارفارین یک داروی ضد انعقاد است که مدت زمان انعقاد خون را طولانی می کند و باعث می شود تشکیل لخته به طول بینجامد و لذا مانع تشکیل لخته در قلب و عروق می گردد. مصرف این دارو باید به صورت یک بار در روز انجام شود و بهتر است همیشه سر ساعت معینی (معمولا عصرها) با معده خالی و یک لیوان کامل آب مصرف شود. مصرف این دارو باید به صورت منظم و همراه با آزمایش مکرر و منظم خون باشد.

ویتامین ک

ویتامینی است که به ایجاد لخته در خون و جلوگیری از خونریزی کمک می کند. بنابراین دارای نقش متضادی با وارفارین می باشد. در بیمارانی که وارفارین مصرف می کنند دریافت زیاد ویتامین K باعث کاهش اثر دارو می گردد. بنابراین باید این بیماران در مورد مصرف این منابع غذایی کاملا هوشیار باشند. به همین دلیل بسیار مهم است که 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. رژیم غذایی را طوری تنظیم نمایید 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 می کند. مصرف مقدار زیاد ویتامین K باعث غلیظ شدن خون شده و نیاز به وارفارین را زیاد می کند.

بر عکس مقدار کم این ویتامین در غذا باعث رقیق شدن خون می گردد و نیاز به وارفارین را کم می کند. بنابراین نه زیاده روی در مصرف مواد غذایی صحیح می باشد نه عدم مصرف K حاوی ویتامین این مواد به نفع بیمار می باشد. مصرف مقادیر زیاد سبزیجات غنی این ویتامین در یک نوبت منجر به تغییر قابل ملاحظه ای در اثر وارفارین نمی گردد ولی مصرف روزانه آن به مدت یک هفته به شکل مشخصی مقادیر درمانی مورد نیاز را تغییر می دهد.

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 می باشد. 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 می باشد. مصرف 1 واحد منابع سرشار از ویتامین K در روز مانند نصف فنجان اسفناج پخته شده یا 1 فنجان انواع سبزی خام و 3 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. همان طور که گفته شد مهم این است که مقدار و وزن غذاهای حاوی این ویتامین هر روز در رژیم غذایی ثابت باشد. برای مثال مصرف 2 فنجان کاهوی خرد شده برای نهار یا نصف فنجان کلم بروکلی پخته شده برای شام مشکلی ایجاد نخواهد کرد. اگر هم عادت به مصرف زیاد مواد غذایی غنی از ویتامین K ندارد 1.5 فنجان کاهو یا کلم خرد شده برای نهار یا شام کفایت می کند. مصرف خورش هایی چون قرمه سبزی و کرفس که حاوی سبزیجات پخته می باشد به مقداری مجاز است که حاوی نصف فنجان سبزیجات پخته شده باشد یعنی حدودا 1 کاسه کوچک خورشت 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.

رژیم غذایی بیمار باید شامل کلیه مواد غذایی مورد نیاز بدن باشد. اگر نیاز به کاهش وزن باشد باید تحت نظر متخصص تغذیه این کار را انجام داد. در نظر داشته باشید که هرگونه تغییر مهم و شدید در رژیم غذایی می تواند در نحوه پاسخ بدن بیمار به وارفارین موثر باشد.

زنجبیل

این داروی گیاهی از تشکیل لخته در خون جلوگیری می نماید، لذا باید از مصرف آن خودداری کرد.

سیر

ثابت شده است که سیر از تشکیل لخته در خون جلوگیری می کند و باعث افزایش رقت خون می گردد. بیمارانی که وارفارین مصرف می نمایند نباید بیشتر از یک حبه سیر در روز مصرف کنند زیرا باعث رقیق شدن بیش از حد خون و احتمالا خونریزی می گردد.

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.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی مستقل ولایت

تغذیه

در بیماران مصرف کننده ی وارفارین



تابستان 1401

با نظارت و تایید خانم دکتر سعیدی

متخصص قلب و عروق

انبه

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

زرد چوبه و پیاز

این دوماده 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. توجه داشته باشید که محدودیت های ذکر شده تنها در مورد سبزیجات برگ سبز می باشد و مصرف میوه ها محدودیتی ندارد. در این مورد دو استثناء وجود دارد که شامل انبه و گریپ می باشد.

فراوردهای پروبیوتیک

مصرف فراورده های پروبیوتیکی مانند ماست پروبیوتیک که اخیرا 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.

چای سبز

چای سبز باعث خنثی شدن اثر وارفارین می گردد. بنابراین افرادی که چای سبز و وارفارین مصرف می نمایند، باید رقت 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

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

جگر

جگر حیوانات و طیور منبع غنی از ویتامین K می باشند. میزان ویتامین K در 100 گرم جگر معادل یک فنجان سبزیجات برگ سبز می باشد. در صورت مصرف 100 گرم جگر در روز باید از مصرف سایر منابع ویتامین K مانند انواع سبزیجات خودداری شود.

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.

