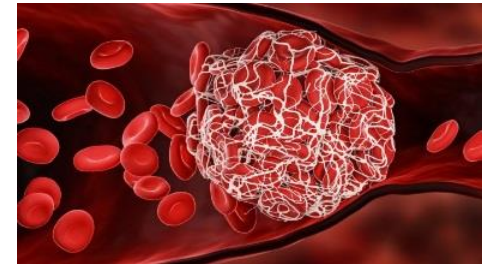


مقدمه:

داروهای ضدانعقاد، داروهایی هستند که از لخته شدن خون جلوگیری می کنند. لخته ها میتوانند سبب انسداد جریان خون عضله قلبی و در نتیجه حمله قلبی شوند. همچنین این لخته ها می توانند سبب انسداد جریان خون و سکته مغزی شوند. این گروه از داروها عموماً از تشکیل لخته های کوچک در سیاهرگ ها و نیز سرخرگ ها جلوگیری می نمایند و تا حدودی مانع حرکت لخته های تشکیل شده (آمبولی) به سوی اندامهای حیاتی بدن می شوند. با این وجود اینگونه داروها لخته های خون را از بین نمی برند.



ملاحظات تغذیه ای:

- مصرف یک واحد منابع غذایی سرشار از ویتامین K در روز مانند نصف فنجان اسفناج پخته، یک فنجان انواع سبزی خام و یا ۳ واحد مواد غذایی دارای مقدار متوسط ویتامین K در روز مانعی ندارد.

- اگر عادت به مصرف سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج و سبزی خوردن ندارید آنها را به یکباره به رژیم غذایی خود اضافه نکنید. در صورتی که عادت به مصرف غذاهای غنی از ویتامین K دارید نباید رژیم خود را تغییر دهید و همانطور که قبلاً گفته شده مهم است که مقدار و وزن غذاهای حاوی این ویتامین هر روز در رژیم غذایی شما ثابت باشد. برای مثال مصرف ۲ فنجان کاهوی خرد شده برای نهار یا نصف فنجان کلم بروکلی پخته شده برای شما مشکلی ایجاد نخواهد کرد.

- اگر عادت به مصرف زیاد مواد غذایی غنی از ویتامین K ندارید، ۱،۵ فنجان کاهو با کلم خرد شده برای نهار یا شام کفایت میکنند.

- مصرف خورشهایی مثل قورمه سبزی، کرفس که دارای سبزیجات پخته شده می باشند، حدوداً یک کاسه کوچک خورش منعی ندارد. همچنین مصرف یک برش کوچک کوکوسبزی در حدود ۱۰۰ گرم اشکالی ندارد ولی توجه کنید که در صورت مصرف اینگونه غذاها دیگر سالاد یا سبزی خوردن یا سبزیجات برگ سبز اب پز همراه با آن مصرف نگردهد.

به طور کلی منابع ویتامین K : جگر، گوشت قرمز، ماهی، اسفناج، کاهو، بروکلی، گل کلم و سایر سبزیجات

دارای برگهای پهن سبز رنگ مثل کاسنی، خردل، شلغم و زرده تخم مرغ، خرما، کشمش، موز، سیب زمینی میباشد.



زنجفیل:

این داروی گیاهی از تشکیل لخته در خون جلوگیری میکند لذا از مصرف آن خودداری شود.

سیر:

ثابت شده است که سیر از تشکیل لخته در خون جلوگیری میکند و باعث افزایش رقت خون میشود. بیمارانی که وارفارین مصرف مینمایند؛ نباید بیشتر از یک حبه سیر در روز مصرف کنند زیرا ممکن است باعث رقیق شدن بیش از حد خون و احتمال خونریزی گردد.

خیار:

پوست خیار حاوی ویتامین K است. حداقل امکان خیار را بدون پوست مصرف نمایید.

"تداخلات غذایی و داروهای ضد انعقاد خون و وارفارین"

بیمارستان شهید منتظری

نجف آباد – اصفهان



تاریخ تدوین: ۱۴۰۰/۱۰/۰۹

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۹/۲۸

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۷/۰۹/۲۸

کد: MH.BR.PE.NUT.۲۷۲

واحد تغذیه

روغن:

روغن های نباتی آفتابگردان، سویا، پنبه دانه از منابع غنی ویتامین K می باشد. ضمن پیروی از یک رژیم غذایی کم چرب از افزودن روغن اضافه به خصوص بر روی سالاد و پخت و پز خودداری کنید.

الکل:

مصرف نوشیدنی های الکلی باعث کاهش اثر وارفارین میگردد. از نوشیدن آنها خودداری کنید.

در زمان مصرف داروهای ضدانعقاد، موارد زیر با

احتیاط مصرف شوند:

✓ دمنوش زنجفیل

✓ زعفران

✓ جین سینگ

✓ بابونه

✓ گل گاو زبان

✓ چای سبز

✓ اسطوخودوس

✓ مکمل های ویتامین E و امگا ۳ با نظر پزشک

معالجه مصرف گردد.

سویا:

مصرف فرآورده های لوبیای سویا و شیر سویا باعث کاهش اثر ضدلخته ای وارفارین و افزایش احتمال بروز لخته میگردد. از مصرف فرآورده های حاوی سویا خودداری نمایید.

پیاز:

مصرف زیاد پیاز باعث افزایش احتمال خونریزی میگردد. مصرف ۱ عدد پیاز کوچک در روز مشکلی ندارد.

گریپ فروت:

در صورت مصرف مداوم آب گریپ فروت اثر وارفارین زیاد شده و احتمال خونریزی را زیاد میکند. در مصرف گریپ فروت و آب گریپ فروت احتیاط کنید.

انبه:

مصرف زیاد فرآورده های انبه، آب و عصاره انبه باعث افزایش اثر ضدلخته ای وارفارین و احتمال خونریزی میگردد. از مصرف آن خودداری کنید.

جگر:

جگر حیوانات منبع غنی از ویتامین K است. میزان ویتامین K در ۱۰۰ گرم جگر معادل یک فنجان سبزیجات برگ سبز می باشد. در صورت مصرف ۱۰۰ گرم جگر در روز از مصرف سایر منابع ویتامین K انواع سبزیجات خودداری شود.