

تغذیه اصولی در بیماران تحت درمان با وارفارین



ثبات در دریافت ویتامین K = ثبات در INR = ایمنی بیشتر



ویتامین K چرا مهم است؟

- ویتامین K برای انعقاد طبیعی خون ضروری است.
- وارفارین با کاهش اثر ویتامین K از لخته شدن خون جلوگیری می‌کند.
- افزایش یا کاهش ناگهانی ویتامین K می‌تواند اثر وارفارین را کم یا زیاد کرده و باعث نوسان INR و افزایش خطر خونریزی یا لخته شود.



نکته بسیار مهم

از همان ابتدای درمان با وارفارین، مقدار کافی و ثابتی از منابع غذایی ویتامین K (به ویژه سبزیجات سبز و روغن‌های گیاهی) دریافت کنید و این مقدار را به طور روزانه ثابت نگه دارید. تغییر مقدار ویتامین K = نوسان INR



روزانه مجاز به مصرف چه مقدار هستیم؟

هدف، اجتناب از سبزیجات نیست؛ بلکه مصرف منظم و ثابت آنهاست.

سبزیجات حاوی ویتامین K

تعریف واحد سبزیجات



1 واحد =
½ پیمانه پخته
یا 1 پیمانه خام

مقدار مجاز روزانه

1 تا 2 واحد در روز

به شرطی که هر روز مقدار ثابتی دریافت کنید.

نکته: از تغییر ناگهانی مقدار مصرف (مثلاً مصرف زیاد در یک روز و کم در روز دیگر) خودداری کنید.

اسفناج پخته



½ پیمانه
(حدود ۷۵ گرم)

کلم بروکلی پخته



½ پیمانه
(حدود ۷۵ گرم)

کاهو برگ سبز



1 پیمانه
(حدود ۳۵ گرم)

کلم بیج پخته



½ پیمانه
(حدود ۷۵ گرم)

برگ چغندر پخته



½ پیمانه
(حدود ۷۵ گرم)

کلم برگ پخته



½ پیمانه
(حدود ۷۵ گرم)

کلم بروکسل پخته



½ پیمانه
(حدود ۷۵ گرم)

جعفری تازه



¼ پیمانه
(حدود ۱۵ گرم)

نمونه‌های دیگر: تره‌فرنگی، شلغم برگ، شوید، ریحان، کاهوی رومن، تربچه، چغندر و...



تعریف واحد روغن

1 واحد روغن گیاهی =
1 قاشق غذاخوری
(حدود ۱۰ میلی‌لیتر)



مقدار مجاز روزانه

1 واحد در روز

به شرطی که هر روز مقدار ثابتی دریافت کنید.

روغن کانولا



1 قاشق غذاخوری
(حدود ۱۰ میلی‌لیتر)

روغن سویا



1 قاشق غذاخوری
(حدود ۱۰ میلی‌لیتر)

روغن زیتون



1 قاشق غذاخوری
(حدود ۱۰ میلی‌لیتر)

روغن ذرت



1 قاشق غذاخوری
(حدود ۱۰ میلی‌لیتر)

روغن آفتابگردان



1 قاشق غذاخوری
(حدود ۱۰ میلی‌لیتر)

چه کسانی نیاز به درمان طولانی مدت با وارفارین دارند؟



فیبریلاسیون دهلیزی
(AF)



ترومبوز ورید عمقی
و آمبلی ریه (PE)



آمبولی ریه
(PE)



دریچه مصنوعی قلبی
(مکانیکی)



تنگی یا ترمیم دریچه



سندرم آنتی فسفولیپید
(APS)



لخته داخل قلب
(مانند بعد از سکته)

این بیماری‌ها و شرایط نیاز به مصرف منظم و طولانی مدت وارفارین دارند؛ زیرا ثبات این رژیم غذایی بسیار مهم است.

راهکارهای حفظ INR در محدوده درمانی

- ✓ هر روز مقدار ثابتی از سبزیجات و روغن‌های گیاهی مصرف کنید.
- ✓ رژیم‌های غذایی جدید، کاهش وزن شدید یا روزه‌های طولانی بدون مشورت با پزشک پرهیز کنید.
- ✓ کلیه داروها، مکمل‌ها و فرآورده‌های گیاهی خود را به پزشک اطلاع دهید.
- ✓ در صورت استفراغ، اسهال شدید یا بیماری حاد، فوراً با پزشک خود مطبوع کنید.
- ✓ INR را طبق برنامه منظم چک کنید و نتایج را به پزشک اطلاع دهید.

به خاطر بسپارید

هدف، حذف سبزیجات یا روغن‌های گیاهی نیست. بلکه مصرف منظم و مقدار ثابت آنهاست. ثبات در مصرف ویتامین K = ثبات در INR کاهش خطر خونریزی و لخته



تغذیه ثابت، داروی شما را مؤثرتر می‌کند. هرگونه تغییر در رژیم غذایی خود را با پزشک یا داروساز در میان بگذارید.

