

## 服用抗凝血劑華法林（**Coumadin®**）人士的健康飲食指南

某些食品和飲品可能會影響抗凝血劑華法林在您體內的藥效。本手冊將幫助您在服用華法林期間做好飲食安排。

當我們割傷或刮傷皮膚時，我們的血液會形成一個血栓（或血凝塊），避免造成流血過多。維生素 K 可以幫助血液凝結。我們食用的許多食品中都含有維生素 K，綠葉蔬菜富含維生素 K。

一些疾病和病症會導致血液過度凝結。

當出現這種情況，就可能形成血栓，阻擋血液流動。這可能導致心臟病發作、中風、深靜脈血栓和其他嚴重的健康問題。

如果您的血塊過多，醫生可能會開具華法林（warfarin）。

- 華法林是一種預防血栓的藥片。
- 華法林能使血液凝結速度變慢。
- 維生素 K 與華法林藥效相反，有助於血液快速凝結。
- 您的華法林用量將與您平時飲食中攝入的維生素 K 量相互平衡，使您的血液以安全的速度凝結。

因此，每天服用相同數量的維生素 K 是很重要的，這樣藥物才能發揮最佳效果。



### 您可採取的步驟

選用營養均衡的健康飲食。您無需停止食用富含維生素 K 的綠葉蔬菜。維生素 K 是保持健康所需的必要營養素。

為了讓華法林達到良好藥效：

- 避免每天的維生素 K 攝入量有大幅波動。
- 盡量以同樣的方式烹製食物。如果您平時吃煮熟的綠葉蔬菜，不要突然開始生吃蔬菜。由於綠葉蔬菜煮熟後會軟爛，因此煮熟的蔬菜比生的蔬菜含有更多的維生素 K。
- 在食用/飲用納豆（發酵大豆）、西柚或西柚汁、橙橘或橙橘汁、柚橘或柚橘汁、石榴汁、蔓越莓或蔓越莓汁、鱈梨、魚油、亞麻籽油、芒果、木瓜、大豆飲品、海藻壽司、枸杞和甘菊茶之前，請與醫生溝通。這些食物會影響華法林在您體內的藥效。

在就飲食習慣做出任何改變之前，請與醫生溝通。

其中包括：

- 您計劃多吃綠葉蔬菜（例如，在春夏時期多吃蔬菜）。
- 因患感冒而數日不能進食固體食物。
- 您曾經在住院期間限制進食（由於手術或疾病原因），現在回到家中開始正常飲食。
- 您計劃去飲食習慣不同的地方旅行。

如果您的飲食有所變化，醫生可能會更頻繁地檢測您的INR（血栓檢測），或者改變您服用華法林的用量。

下圖列出的是綠葉蔬菜及其維生素 K 含量。

您可以食用以下任何食物，只需保證每日攝入的維生素 K 總量（微克）大致相等。

- 如果您的 INR 結果穩定並處於安全範圍內，請繼續進食平常能吃的食物。
- 如果您的 INR 不穩定（時高時低），請用以下圖表中的數值，相加得出每天的維生素 K 攝入總量。

綠葉蔬菜	含量	維生素 K（微克）
烹熟的羽衣甘藍	½ 杯	561
生甘藍	1 杯切碎	499
烹熟的菠菜	½ 杯	469
生蒲公英葉	1 杯切碎	452
烹熟的小葉芥菜	½ 杯切碎	438
烹熟的散葉甘藍	½ 杯切碎	408
烹熟的甜菜葉	½ 杯	368
生瑞士甜菜	1 杯	316
烹熟的蒲公英葉	½ 杯	306

烹熟的瑞士甜菜	½ 杯	303
烹熟的蘿蔔葉	½ 杯	280
生歐芹	¼ 杯	260
生散葉甘藍	1 杯切碎	166
烹熟的球花甘藍	½ 杯	169
生甜菜葉	1 杯	161
生菜什錦 生芝麻菜	1 杯	154
生菠菜	1 杯	153
生菊苣和茅菜	1 杯切碎	122
烹熟的球芽甘藍	4 個	118
烹熟的西蘭花	½ 杯	116
生紫菊苣	1 杯切塊	108
生綠葉生菜	1 杯切塊	103
生西藍花	1 杯切碎 (或 3 個小花頭)	94
烹熟的椰菜	½ 杯切塊	86
生羅馬生菜、長葉萵苣	1 杯切塊	61
生奶油萵苣 (波士頓生菜)	1 杯切塊	60
生椰菜	1 杯切塊	56

\*2015年加拿大營養檔案 (Canadian Nutrient File 2015)

<https://food-nutrition.canada.ca/cnf-fce/index-eng.jsp>

## 其他提示

### 維生素與礦物質補充劑

- 如果您服用含有維生素 K 的維生素或礦物質補充劑，堅持每天服用。很多複合維生素和有些鈣補充劑中都含有維生素 K。
- 不含維生素 K 的補充劑仍可能與華法林相互影響。

### 天然健康製品（例如植物補充劑）

- 告知醫生您正在服用的提取物、粉劑或片劑藥物。這包括營養物補充劑（例如大蒜提取物片劑、亞麻籽油和魚油）以及中草藥（包括含有中草藥成分的茶葉）。
- 很多天然健康製品會干擾華法林的功效。有些可能會對華法林有影響的製品尚未見諸報端。

如果有以下任何問題：的相關問題，請與醫生溝通。

- 飲酒
- 開始或停止服用任何維生素、礦物質補充劑
- 開始或停止服用任何天然健康製品



## 其他資訊來源

如果您有某些飲食營養方面的具體需求與偏好，請致電**8-1-1**並要求與HealthLink BC營養師通話，以獲取相關資訊與建議。營養師會解答您的疑問，並告知有哪些以您的語言編寫的資源。

若有需要，我們亦可提供**130**多種語言的翻譯服務，請致電**8-1-1**獲取該服務。您撥打**8-1-1**時，一位說英語的醫護引導員將首先接聽電話。如要獲得其他語種的服務，只要說出您所需的語種（例如您可以說「廣東話」，「普通話」，「國語」或「中文」/ “Cantonese”, “Mandarin”, “Mandarin (Taiwan)” or “Chinese”），便會有一名口譯員加入通話。

請訪問以下資源，獲取更多資訊：

- 請訪問HealthLinkBC網站[www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)，瞭解經醫學認可的非緊急健康資訊。

以上提供的資料可作為補充的資訊來源，我們相信它們在發表之時可向您提供可靠、準確的資訊，但不應視作是我們對任何資訊、服務、產品或公司的背書。



## 筆記

資訊分發組織：

HealthLinkBC（「卑詩健康結連」）的 Dietitian Services（「營養師服務」，前稱 Dial-A-Dietitian（「營養師熱線」）），免費為卑詩省民和醫護人員提供營養資訊及有關資源。請到 <http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating> 網站，或致電 **8-1-1**（卑詩省任何地區適用）。如有需要，翻譯員可提供**130** 多種語言的翻譯服務。