

دستورالعمل تغذیه سالم برای افرادی که از داروی ضد انعقاد خون Warfarin (Coumadin®) استفاده می‌کنند

برخی غذاها و نوشیدنی‌های خاص می‌توانند بر نحوه عملکرد Warfarin تأثیر بگذارند. این دفترچه راهنما به شما کمک می‌کند که هنگام استفاده از Warfarin برای رژیم غذایی خود برنامه داشته باشید.

وقتی که قسمتی از پوست بدن ما زخمی یا بریده می‌شود، در خون ما لخته (توده‌های مسدود کننده) تشکیل می‌شود تا خون زیادی از دست ندهیم. ویتامین K به لخته شدن خون کمک می‌کند. ویتامین K در غذاهای متنوعی که از آن‌ها استفاده می‌کنیم وجود دارد. سبزیجات سبز برگ‌دار سرشار از ویتامین K هستند.

برخی بیماری‌ها و عارضه‌ها موجب لخته شدن زیاد خون می‌شوند. این اتفاق می‌تواند موجب لخته شدن خون در بدن و مسدود شدن جریان خون شود. این شرایط در نهایت می‌تواند موجب حمله قلبی، سکته، ترومبوز در رگ‌های عمیق و دیگر مشکلات جدی برای سلامتی شود.

در صورتی که خون در بدن شما زیاد لخته می‌شود، پزشک شما ممکن است برای شما Warfarin تجویز کند.

• Warfarin قرصی است که مانع لخته شدن خون می‌شود.

• Warfarin سرعت لخته شدن خون را کاهش می‌دهد.

• ویتامین K عملکردی برعکس Warfarin دارید و به لخته شدن سریع‌تر خون در بدن شما کمک می‌کند.

• میزان دوز Warfarin شما باید با میزان ویتامین K موجود در رژیم غذایی معمولی شما هماهنگ باشد تا سرعت لخته شدن خون برای شما بی‌خطر باشد.

بنابراین، شما باید هر روز مقداری ثابت از ویتامین K دریافت کنید تا داروی شما بهترین عملکرد را داشته باشد.

اقداماتی که می‌توانید انجام دهید



رژیم غذایی سالم و متعادلی داشته باشید. لزومی ندارد که دیگر سبزیجات سبز برگ‌دار را مصرف نکنید زیرا این سبزی‌ها سرشار از ویتامین K هستند. ویتامین K برای سلامتی ضروری است.

برای اینکه Warfarin در بدن شما عملکرد خوبی داشته باشد:

• در میزان ویتامین K که مصرف می‌کنید، در روزهای مختلف تغییر زیادی ایجاد نکنید.

• غذاها را به یک شکل آماده کنید. اگر معمولاً از سبزیجات سبز برگ‌دار و پخته شده استفاده می‌کنید، ناگهان سراغ خوردن سبزیجات خام نروید. از آنجایی که سبزیجات سبز برگ‌دار هنگام پخته شدن جمع می‌شوند، سبزیجات پخته شده می‌توانند نسبت به خام ویتامین K بیشتری داشته باشند.

● قبل از مصرف ناتو (سویای تخمیر شده)، گریپ فروت، نارنج، تتجولو یا آب این میوه‌ها، آب انار، کرنبری یا آب کرنبری، آووکادو، روغن ماهی، روغن بذر کتان، انبه، پاپایا، شیر سویا، سوشی با جلبک دریایی، گوجی بری و دمنوش بابونه با پزشک خود مشورت کنید. این مواد غذایی ممکن است بر نحوه عملکرد Warfarin در بدن شما تأثیر بگذارند.

قبل از تغییر دادن رژیم غذایی خود با پزشک خود مشورت کنید.

این تغییرات شامل موارد زیر می‌شوند:

- در صورتی که قصد دارید سبزیجات سبز برگدار بیشتری مصرف کنید (مثلاً در صورتی که در فصل بهار و تابستان سبزیجات بیشتری مصرف می‌کنید).
- در صورت ابتلا به آنفولانزا و مصرف نکردن غذای جامد برای چند روز.
- بستری شدن در بیمارستان با رژیم غذایی محدود (به دلیل جراحی یا بیماری) و برگشت به رژیم غذایی معمولی خود در خانه.
- در صورتی که قصد دارید به جایی سفر کنید که غذاهای متفاوتی دارد.

اگر رژیم غذایی خود یا میزان دوز Warfarin خود را تغییر دهید، پزشک شما ممکن است مجبور شود که میزان INR شما را (تست لخته شدن خون) به صورت منظم‌تر بررسی کند.

جدول زیر به فهرستی از سبزیجات سبز برگدار و میزان ویتامین K آنها اختصاص دارد. در صورت ثابت بودن تقریبی میزان کلی (میکروگرم) ویتامین K مصرفی شما در هر روز، می‌توانید از هر یک از این مواد غذایی استفاده کنید.

● اگر میزان INR شما ثابت است و در محدوده بی‌خطری است می‌توانید به استفاده از غذاهایی که معمولاً می‌خورید ادامه دهید.

● اگر میزان INR شما ثابت نیست (برخی اوقات بسیار بالا و برخی اوقات بسیار پایین) از جدول زیر استفاده کنید تا میزان مصرف روزانه ویتامین K خود را حساب کنید.

سبزیجات سبز برگدار	میزان	ویتامین K (میکروگرم)
کیل پخته شده	نصف فنجان	561
کیل خام	1 فنجان به صورت خرد شده	499
اسفناج پخته شده	نصف فنجان	469
برگ گل قاصدک خام	1 فنجان به صورت خرد شده	452
برگ خردل پخته شده	نصف فنجان به صورت خرد شده	438
کلم سبز پخته شده	نصف فنجان به صورت خرد شده	408

368	نصف فنجان	برگ چغندر معمولی پخته شده
316	1 فنجان	چغندر برگی خام
306	نصف فنجان	برگ گل قاصدک پخته شده
303	نصف فنجان	چغندر برگی پخته شده
280	نصف فنجان	برگ شلغم پخته شده
260	1 چهارم فنجان	جعفری خام
166	1 فنجان به صورت خرد شده	کلم سبز خام
169	نصف فنجان	کلم بروکلی راب/راپینی پخته شده
161	1 فنجان	برگ چغندر معمولی خام
154	1 فنجان	کاهو و سالاد سبزیجات بهاری (مسکلون) خام
153	1 فنجان	اسفناج خام
122	1 فنجان به صورت خرد شده	کاسنی فرنگی و اسکارول خام
118	4 کلم	کلم بروکسل پخته شده
116	نصف فنجان	بروکلی پخته شده
108	1 فنجان به صورت ریز شده	رادیکیو خام
103	1 فنجان به صورت ریز شده	کاهو و سبزیجات برگدار خام
94	1 فنجان به صورت خرد شده (یا 3 گل)	بروکلی خام
86	نصف فنجان به صورت ریز شده	کلم پخته شده
61	1 فنجان به صورت ریز شده	کاهو و کاهوی رومی خام
60	1 فنجان به صورت ریز شده	کاهو و کاهوی باترهد (کاهوی بوستونی) خام
56	1 فنجان به صورت ریز شده	کلم خام

*اطلاعات تغذیه‌ای بر اساس مرجع مواد غذایی کانادا (2015) است

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

دیگر نکات

ویتامین‌ها و مکمل‌های معدنی

- اگر از ویتامین یا مکمل معدنی دارای ویتامین K استفاده می‌کنید، باید هر روز به یک صورت از آن استفاده کنید. بسیاری از مولتی ویتامین‌ها و برخی از مکمل‌های کلسیم و ویتامین D دارای ویتامین K نیز هستند.
- مکمل‌های فاقد ویتامین K هنوز می‌توانند روی Warfarin تأثیر بگذارند.

محصولات بهداشتی طبیعی (مثل مکمل‌های گیاهی)

- در صورتی که در حال حاضر از هر گونه عصاره، پودر یا قرص استفاده می‌کنید، موضوع را به پزشک خود اطلاع دهید. این موارد شامل مکمل‌های تغذیه‌ای (مثل قرص سیر، روغن بذر کتان و روغن ماهی) و داروهای گیاهی (مثل دمنوش‌ها) می‌شوند.
- بسیاری از محصولات بهداشتی طبیعی بر روی Warfarin تأثیر می‌گذارند. برخی از این موارد اثراتی روی Warfarin دارند که هنوز گزارش نشده‌اند.

در صورتی که سوالی مثل موارد زیر دارید با پزشک خود مشورت کنید:

- درباره مصرف الکل
- قبل از استفاده یا توقف استفاده از هر گونه ویتامین یا مکمل‌های معدنی
- قبل از استفاده یا توقف استفاده از محصولات بهداشتی طبیعی.



منابع بیشتر

برای کسب اطلاعات بیشتر و راهنمایی درباره نیازها و ترجیحات غذایی خود با شماره **8-1-1** تماس بگیرید و درخواست کنید که با یک کارشناس تغذیه هیلث‌لینک بی‌سی صحبت کنید. کارشناس تغذیه به سؤالات شما پاسخ می‌دهد و درباره منابعی که به زبان مادری شما در دسترس است شما را راهنمایی خواهد کرد.

8-1-1 خدمات ترجمه را به بیش از 130 زبان ارائه می‌دهد. پس از تماس با **8-1-1** شما به یک متصدی خدمات بهداشتی انگلیسی زبان وصل خواهید شد. برای دریافت خدمات به زبانهای دیگر، صرفاً زبانی را که خواهان آن هستید ذکر کنید (برای مثال بگویید «فارسی»/«Farsi») و یک مترجم به تماس تلفنی خواهد پیوست.

برای کسب اطلاعات بیشتر، منبع زیر را ببینید:

- هیلث‌لینک بی‌سی www.healthlinkbc.ca - اطلاعات بهداشتی غیراورژانسی و مورد تأیید پزشکی دریافت کنید.

این اطلاعات به عنوان منابعی برای آگاهی‌رسانی بیشتر ارائه می‌گردند که پنداشته می‌شود در زمان انتشار قابل اعتماد و درست بوده‌اند و نباید به عنوان تبلیغی برای هیچ‌گونه اطلاعات، خدمت، محصول یا شرکتی تلقی شوند.

یادداشتها



توزیع به وسیله متن:

ڈائیٹیشن سروسز بیلتھ لنک بی سی (سابقہ ڈائل-اے- ڈائیٹیشن) بی سی کے خدمات کارشناسی تغذیہ در سازمان ہلت لینک بی سی (پیش از این موسوم به Dial-A-Dietitian)، اطلاعات و منابع رایگان را در مورد تغذیہ برای ساکنان بی سی و متخصصان بهداشت ارائه می‌نماید. به www.healthlinkbc.ca/healthy-eating مراجعه کنید یا (از هر جای بی سی) با 1-8-1 تماس بگیرید. مترجمان شفاهی به بیش از 130 زبان در دسترس هستند.