

使用抗凝血劑 Warfarin 飲食注意事項

抗凝血藥物之作用

透過抑制氧化態維生素 K 轉換成還原態維生素 K 而延長凝血的時間達到抗凝血效果。

- 一、防止血管內的血栓擴大以穩定病情。
- 二、預防心臟血栓形成，以預防腦栓塞或其他器官衰竭。
- 三、對腿部深層靜脈栓塞患者，可預防肺動脈栓塞。

飲食上注意事項

日常生活中某些食物會影響抗凝血劑的作用，應避免不規則性的大量食用。

一、食物的影響

因為維生素 K 會降低 Warfarin 的藥效，所以不要攝取過多富含維生素 K 的食物(表一)，例如：肝臟、綠葉蔬菜、花椰菜、甘藍菜、菠菜、包心菜... 等等)

二、中藥的影響

當歸、大蒜、人蔘、銀杏、丹蔘、龍牙草、甘菊以及其他具活血化癥效果之中藥均要避免，因為這些中藥皆會影響 Warfarin 的效果而增加出血的風險。

三、保健食品

深海魚油、銀杏、維生素 E、紅麴等熱門的保健食品，應該避免與口服抗凝血劑併用，以免增加出血風險。

四、保持固定的飲食習慣，勿過度變動而影響抗凝血劑的作用。

五、抗凝血劑藥效會受酒精影響，請儘量少喝酒精性飲料。

表一

食物名稱	維生素 K 含量 ($\mu\text{g}/100\text{ g}$)	建議攝取量(g/day)
		維生素 K < 120 $\mu\text{g}/\text{day}$
甘藍	275	45
菠菜	266	45
扁豆	264	45
白花椰菜	191	60
綠花椰菜	154	75
高麗菜	149	80