

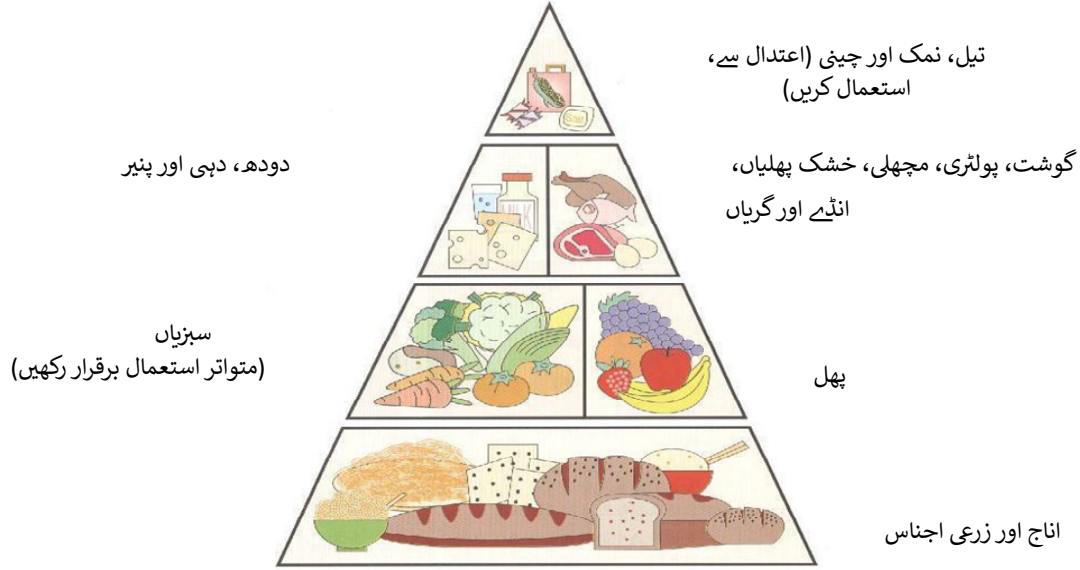
وارفارین کی غذائی ہدایت

یہ کتابچہ صرف حوالہ کے لیے ہے۔ براہ کرم انفرادی مشورہ کے لیے ماہر غذائیت سے مشاورت کریں۔

وٹامن K انجمادِ خون میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ وٹامن K میں ردوبدل وارفارین کی اثرانگیزی پر اثر ڈالے گا۔ لہذا، وارفارین کے استعمال کنندہ مریض کو وٹامن K کی مسلسل استعمال کو برقرار رکھنا چاہیے۔

غذائی اصول

1. متوازن غذا کا استعمال برقرار رکھیں



2. معمول کی خوراک میں کسی بھی قسم کی شدید تبدیلی سے گریز کریں بالخصوص پائن نٹ، پرونز، کیوی فروٹ، کینولا آئل اور سبز پتوں والی سبزیوں کا استعمال کریں تاکہ وٹامن K کی متواتر مقدار کو برقرار رکھا جا سکے۔

3. درج ذیل سے پرہیز کریں

- مچھلی کے تیل کے سپلیمنٹ
- روایتی چینی ادویات/اورور دی کاؤنٹر ادویات
- چائیز ہریل ٹانگ اور ٹوٹک
- الکحل (بشمول بیئر، ریڈ وائن اور اسپرٹس)
- وٹامن سپلیمنٹس (وٹامن K اور وٹامن C اور E کا بڑی مقدار میں استعمال وارفارین کی اثر انگیزی کو متاثر کر سکتا ہے)

4. کوئی بھی غذائی سپلیمنٹس لینے سے پہلے اپنے معالج یا ماہر غذائیت سے مشور لیں

5. درج ذیل اشیائے خورد و نوش وٹامن K سے بھرپور ہیں یا ان میں ایسی غذائیتیں پائی جاتی ہیں جو کہ وارفارین کی اثر انگیزی کو متاثر کر سکتی ہیں اور ان سے پرہیز کیا جانا چاہیے

خوراک کا گروپ	جس خوراک سے بچنا چاہیے
سبزیاں اور خشک پھلیاں	آمنٹ، پیازی، لمبی سیم بین، بند گوبھی، پالک، سفید پالک، سوئس چقندر، خرفہ، خشک مٹر، وولف بیرے کے پتے
گریاں	* گنکو
پھل	مگر ناشپاتی*، پپیٹا*، کرین بیرے جوس*، کرین بیرے جام*، آم*، انار*، گریپ فروٹ*
گوشت	لیور*، چائیز لیور ساسیج*، لیور پیٹ*

چکنائیاں و روغنیات	سویابین تیل
دیگر	<p>سبز چائے کا پاؤڈر اور اس کی مصنوعات جیسا کہ گرین ٹی آئس کریم ٹانک واٹر * اور کھٹا لیموں * اعتدال سے یا صرف سجاوٹ کے لیے استعمال کریں: پودینے کے پتے، سبز چائے کے پتے، وڈ ائیر *، پرپل لیور، الجی کومبو، لہسن *، ادراک، بہاری پیاز دھنیا، پارسلے</p>

* یہ خوراکیں شاید وٹامن K کی حامل نہ ہوں مگر یہ وارفارین کی تاثیر پر اثر انداز ہو سکتی ہیں