

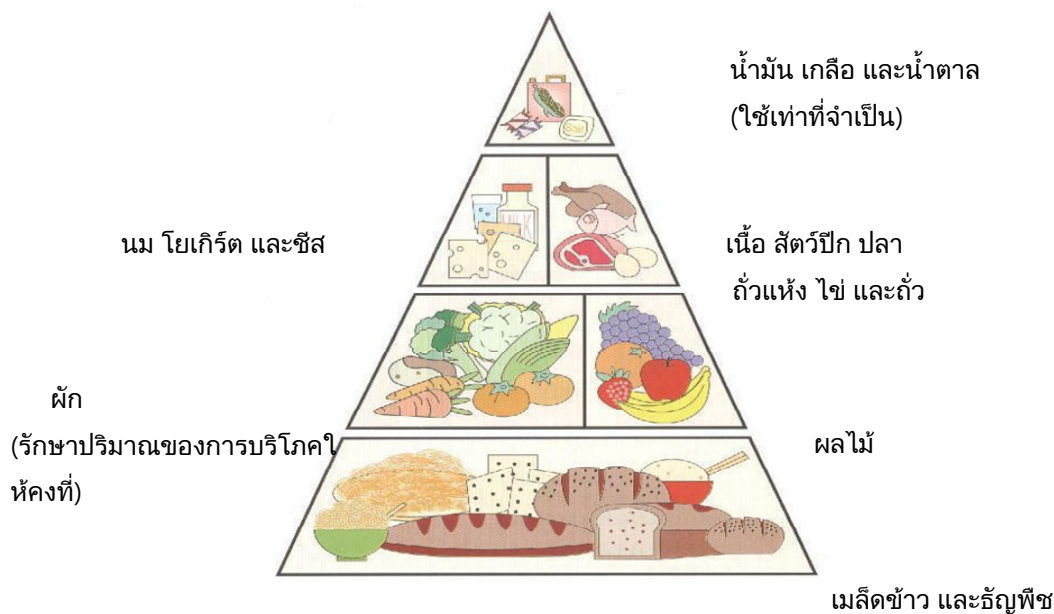
คู่มือในการรับประทานยาแวการ์ฟาริน (WARFARIN)

แผนพับนี้ใช้เพื่อการอ้างอิงเท่านั้น

วิตามินเคมีบทบาทสำคัญในการแข็งตัวของเลือด ความผันผวนของปริมาณวิตามินเคจะส่งผลต่อประสิทธิภาพของยาแวการ์ฟาริน ดังนั้นผู้ป่วยที่ได้รับยาแวการ์ฟารินควรได้รับวิตามินเคอย่างสม่ำเสมอ

แนวทางในการรับประทานอาหาร

1. รักษาการรับประทานอาหารให้สมดุล



2. หลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงนิสัยในการบริโภคอาหารมากเกินไปโดยเฉพาะอย่างยิ่งถั่วพินท์ ลูกพรุน กีวีฟรุต น้ำมันคาโนลา และผักใบเขียวเพียงเพื่อรักษาปริมาณการบริโภควิตามินเคให้สม่ำเสมอ

3. หลีกเลี่ยงสิ่งต่อไปนี้

- อาหารเสริมน้ำมันปลา
- ยาแผนจีน/ยาที่ซื้อเองผ่านร้านขายยา
- ยาบำรุง และยาสมุนไพรจีน
- แอลกอฮอล์ (รวมถึงเบียร์ ไวน์แดง ไวน์ขาว และสุรา)
- วิตามินเสริม (วิตามินเค และการบริโภควิตามินซี และอีในปริมาณมากอาจส่งผลต่อประสิทธิภาพของยาแวการ์ฟาริน)

4. ไปปรึกษาแพทย์ หรือนักโภชนาการของคุณก่อนรับประทานอาหารเสริมต่าง ๆ

5. อาหารต่อไปนี้อุดมไปด้วยวิตามินเค หรือมีสารอาหารที่อาจส่งผลต่อประสิทธิภาพของยาแวการ์ฟาริน และควรหลีกเลี่ยง

กลุ่มอาหาร	อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง
ผัก และถั่วแห้ง	ผักโขม กุยช่าย ถั่วฝักยาว คะน้า ผักโขม ผักโขม สวิสชาร์ด ผักเบียร์ใหญ่ ยอดถั่ว ใบของโกจิเบอร์รี่
ถั่ว	แปะก๊วย*
ผลไม้	อะโวคาโด* มะละกอ* น้ำแครนเบอร์รี่* แยมแครนเบอร์รี่* มะม่วง* ทับทิม* ส้มโอ*
เนื้อสัตว์	ตับ*, กุนเชียง*, ตับบด*
ไขมัน และน้ำมัน	น้ำมันถั่วเหลือง
อื่น ๆ	ผงชาเขียว และผลิตภัณฑ์จากชาเขียว เช่น ไอศกรีมชาเขียว น้ำโทนิค* และมะระ* <u>ใช้เท่าที่จำเป็นหรือเป็นเครื่องปรุงเท่านั้น:</u> ใบสะระแหน่ ใบชาเขียว เห็ดหูหนู* สำหรับสีม่วง สำหรับคอมบู กระเทียม* ชิง ต้นหอม ผักชี ผักชีฝรั่ง

*อาหารเหล่านี้อาจมีวิตามินเค ไม่สูงแต่อาจส่งผลต่อประสิทธิภาพของยารักษาโรค