

الوارفرين

هو علاج من مجموعة علاجات تسمى مضادات تخثر الدم، ويستخدم عادة لزيادة سيولة الدم وللوقاية من تشكل الجلطة الدموية (خثرة) في القلب أو الأوعية الدموية و من ثم انتقالها الى منطقة أخرى من الجسم مما يسبب انسداد بالأوعية الدموية.

عمل الوارفرين

يقلل الوارفرين قدرة الجسم على تكوين الجلطات في الدم، وذلك بمنع تحول فيتامين (K) إلى المادة الفعالة التي تستخدم في تنشيط عوامل التخثر المصنعة في الكبد .

استخدامات الوارفرين

- ♦ علاج و منع حدوث جلطة قلبية و دماغية .
- ♦ علاج ومنع حدوث جلطة في الأوعية الدموية العميقة خصوصا في القدم أو اليد.
- ♦ علاج ومنع الجلطة الرئوية .
- ♦ لخفقان القلب الغير المنتظم .
- ♦ لمنع حدوث الجلطة في الصمامات المعدنية المزروعة في عضلة القلب.
- ♦ لمنع التجلط بعد عمليات تبديل المفاصل.
- ♦ وهناك استعمالات اخرى ثانوية .

مراقبة مفعول الوارفرين في الجسم

عن طريق اجراء فحص دم يسمى فحص (INR) وهو تحليل يحدد مدى استجابة الجسم لدواء الوارفرين للحصول على نتيجة حسب حالة المريض و التي تتراوح ما بين ٢ - ٣ أو ٢,٥ - ٣,٥ .

النظام الغذائي عند تناول الوارفرين

يجب تناول كمية متوازنة وثابتة من الأطعمة التي تحتوي على فيتامين (K) والمحافظة على أن تكون تناولها يوميا ضمن الكميات الموصى بها ولا يجب تجنب تناولها .

♦ عند زيادة تناول فيتامين (K) يقلل من فعالية الوارفرين مما يؤدي الى انخفاض رقم سيولة الدم بالتالي يزيد من خطر حدوث الجلطات .

♦ عند تجنب تناول مصادر فيتامين (K) يزيد من رقم سيولة الدم (INR) وبالتالي يزيد من خطر حدوث النزيف

الكمية الموصى بها من فيتامين (K) (ميكروغرام/اليوم)	الفئة العمرية
٣٠	الأطفال (١-٣) سنوات
٥٥	الأطفال (٤-٨) سنوات
٦٠	الأطفال (٩-١٣) سنوات
٧٥	الذكور والإناث (١٤-١٨) سنة
١٢٠	الذكور (١٩) سنة وأكبر
٩٠	الإناث (١٩) سنة وأكبر

الأغذية الغنية بفيتامين (K) التي يمكن

تناولها ضمن الكميات الموصى بها

يوضح الجدول التالي الأغذية التي يمكن تناولها بكمياتها المسموحة بها يوميا بحيث تكون نوع واحد ومرة واحدة والتي تقدر من ٩٠-١٢٠ ميكروغرام/اليوم:

المادة الغذائية	الكمية المسموحة
الملوخية	نصف كوب
السبانخ المطبوخ	نصف كوب
الفول الأخضر المطبوخ	١ كوب
البامية المطبوخة	١ كوب
البقدونس	٢ ملعقة طعام
الكزبرة	٢ ملعقة طعام
ملفوف مطبوخ	١٥-٢٠ حبة متوسطة
ورق العنب مطبوخ	١٥-٢٠ حبة متوسطة
الزهرة المطبوخة	نصف كوب
البروكلي المطبوخ	نصف كوب
الجرير	١٠ ورقات
فاصولياء خضراء	١ كوب
ورق الخس من الخارج	٢ ورقة
ورق الخس من الداخل	١٠ ورقات
الهندبة الخضراء	نصف كوب
الهندبة الحمراء	نصف كوب





الخدمات الطبية الملكية

شعبة الخدمات العامة و التغذية

الرقابة الغذائية والتغذية السريرية

التداخلات الغذائية مع الوارفارين

في بعض الحالات المرضية يتناول فيها المريض أدوية مضادة للتجلط (مميعة للدم) وذلك لمنع تكون تخثرات الدم في الجسم ، ومن أهم هذه الأدوية الوارفارين (warfarin) والذي يعمل بشكل معاكس لعمل (vitamin k) الذي هو عنصر مهم في عملية تجلط الدم .



الأغذية والعلاجات العشبية و المكملات الغذائية التي يجب عدم تناولها مع الوارفارين (warfarin) لأنها تزيد من

حدوث النزيف :

- ◇ منقوع الاعشاب (اليانسون ، البابونج ،الحلبة).
- ◇ منقوع الزنجبيل والزعرور والقرفة.
- ◇ بعض الخضراوات مثل الثوم والبصل النيئ بكميات كبيرة .
- ◇ عرق السوس، عصير الكركديه، عصير الخروب، عصير التمر الهندي، عصير جريب فروت، عصير التوت البري، و عصير الرمان .
- ◇ تناول الكحول .
- ◇ المكملات الغذائية مثل:
- ◇ حبوب الجينسينج والتي تسمى بحبوب اللقاح
- ◇ حبوب القرفة.
- ◇ حبوب Q10.
- ◇ حبوب Omega3
- ◇ حبوب Vit E

المادة الغذائية	الكمية المسموحة
أفوكادو	نصف ثمرة متوسطة
بصل أخضر	٢ حبة متوسطة
زعتر ناشف	٢ ملعقة طعام
كيوي	٢ حبة متوسطة
بازلاء مطبوخة	١ كوب
الكبد بأنواعها	٢ قطعة بحجم البيضة
شوربة العدس	١ كوب
زيت الزيتون	٢ ملعقة طعام

الأغذية والعلاجات العشبية و المكملات الغذائية التي يجب عدم تناولها مع الوارفارين (warfarin) لأنها تقلل من فعالية الوارفارين :

- ◇ زيت فول الصويا وزيت الكانولا
- ◇ منتجات الألبان المضاف إليها الخمائر probiotic
- ◇ منقوع المرمية والزعتر الأخضر والشاي الأخضر
- ◇ تناول المكملات الغذائية التي تحتوي على فيتامين k
- ◇ المكملات الغذائية التي تحتوي على الخمائر probiotic .