

## الوارفرين

هو علاج من مجموعة علاجات تسمى مضادات تختر الدم، ويستخدم عادة لزيادة سيولة الدم وللوقاية من تشكيل 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 تشغيل عوامل التخثر المصنعة في الكبد .

## استخدامات الوارفرين

- لعلاج ومنع حدوث جلطة قلبية ودماغية .
- لعلاج ومنع حدوث جلطة في الأوعية الدموية العميقه خصوصا في القدم أو اليد.
- لعلاج ومنع حدوث جلطة الرئوية .
- لخفقان القلب الغير المنتظم .
- لمنع حدوث الجلطة في الصمامات المعدنية المزروعة في عضلة القلب.
- لمنع التجلط بعد عمليات تبديل المفاصل.
- وهنالك 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 يومياً ضمن الكميات الموصى بها ولا يجب تجنب تناولها .

- عند زيادة تناول فيتامين (K) يقلل من فعالية الوارفرين مما يؤدي الى انخفاض رقم سيولة الدم وبالتالي يزيد من خطر حدوث الجلطات .
- عند تجنب تناول مصادر فيتامين (K) يزيد من رقم سيولة الدم (INR) وبالتالي يزيد من خطر حدوث النزيف

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

## الأغذية الغنية بفيتامين (K) التي يمكن تناولها ضمن الكميات الموصى بها

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

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





## الخدمات الطبية الملكية

### شعبة الخدمات العامة و التغذية

#### الرقابة الغذائية والتغذية السريرية

##### التدخلات الغذائية مع الوارفرين

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



#### الأغذية والعلاجات العشبية و المكمالت الغذائية التي يجب عدم تناولها مع الوارفرين ( warfarin ) لأنها تزيد من حدوث النزيف :

- منقوع الاعشاب (اليانسون ، البابونج ، الحلبة).
- منقوع الزنجبيل والزعور والقرفة.
- بعض الخضراوات مثل الثوم والبصل النيء بكميات كبيرة .
- عرق السوس، عصير الكركديه، عصير الخروب، عصير التمر الهندي، عصير جريب فروت، عصير التوت البري، و عصير الرمان .
- تناول الكحول .
- المكممات الغذائية مثل:
- حبوب الجينسينج والتي تسمى بحبوب اللقادسية.
- حبوب القرفة.
- 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
الكبدة 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 الوارفرين ( warfarin ) لأنها تقلل من فعالية الوارفرين :

- 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 .