

抗凝血藥與飲食

國泰綜合醫院 營養組編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 抗凝血藥（Warfarin）是甚麼？

Warfarin（商品名：Coumadin、Orfarin 等，中文商品名：可邁丁、可化凝等），常用於治療和預防靜脈血栓、肺栓塞、栓塞性中風等血栓疾病及心臟瓣膜置換術後使用，避免血塊形成或增大。

Warfarin 的使用劑量會因個人而有所不同，醫師會抽血監測凝血時間來調整適合的劑量，如沒有醫囑，不可擅自停藥或增減藥量。

■ 富含維生素K的食物能不能吃？

維生素 K 與凝血有關，也是參與骨鈣蛋白質生成的重要元素，若大量攝取富含維生素 K 的食物，可能會降低 Warfarin 的藥效。但維生素 K 攝取不足可能導致凝血時間延長、及容易骨折等問題。根據國人膳食營養素每日參考攝取量（DRIs），維生素 K 的建議攝取量為，成年人男女性各為 120 及 90 微克。

故建議服用抗凝血藥物 Warfarin 的病人，應該要均衡的飲食，每天維持穩定維生素 K 的攝取，不要突然地增加或減少維生素 K 含量豐富的食物，例如：菠菜、甘藍菜、綠花椰菜、萵苣、蘆筍、包心菜、高麗菜、芥藍菜、豆類、蛋黃、肝臟、綠茶等食物，大可不必完全不吃富含維生素 K 的食物。

■ 除了維生素K以外，還有哪些食物會影響 Warfarin 的藥效？

根據衛生福利部「全國健康食品與膠囊錠狀食品非預期反應通報系統」、「食品與藥品交互作用知識查詢平台」資料顯示，許多食品、中草藥成分可能會與抗凝血藥物 Warfarin 發生交互作用，引發不良反應而增強或降低藥物效果。

■ 加強抗凝血作用（導致凝血時間延長）

例如：銀杏、靈芝、大蒜、當歸、魚油、薑、維生素 E (>400 IU/天)、芒果、葡萄柚、蔓越莓、洋蔥、辣椒等，若與藥物併用可能會造成出血的風險，也有少數案例或動物實驗顯示健康食品如甲殼素、葡萄子、葡萄糖胺等亦有增強抗凝血作用。

■降低抗凝血作用

例如：維生素 K、高劑量維生素 C、輔酶 Q10、貫葉連翹 (St. John's wort)、甘草、人參等，可能會減低抗凝血劑之作用，也有少數案例報告或動物實驗顯示綠茶 (兒茶素 catechin) 及豆奶 (黃豆蛋白) 也會降低 Warfarin 的藥效。

■服用抗凝血藥物 Warfarin 的飲食建議：

■維持穩定維生素 K 的攝取

富含維生素 K 的綠色蔬菜如扁豆、青花菜、甘藍菜、萵苣、菠菜、高麗菜、茼蒿等，建議一天攝取最多一份 (100g，煮熟約半碗) 並少吃內臟類食物，如豬肝、雞肝，以及蛋黃一周不超過 3 個。

■小心高劑量的維生素補充劑

通常維生素補充劑中的維生素 K 含量，依商品不同差異較大，且多為合成的維生素 K3，吸收率比食物中的維生素 K1 高許多，而許多高劑量維生素及礦物質亦會影響 Warfarin 藥效，若有服用相關補充劑的病人需要嚴密監控凝血功能。

■吃藥時勿與葡萄柚 (汁)、蔓越莓 (汁) 同時服用，也不過量飲酒，白開水永遠是最好的選擇。

■避免服用中草藥及保健食品

許多食品、中草藥或保健食品，均會與 Warfarin 產生交互作用，不僅影響治療效果，甚至會發生致命的危險，故服用 warfarin 的病友若有相關問題，應向醫護人員及營養師進一步諮詢，或告知醫師您目前服用的所有藥品，是否會與 Warfarin 產生不良反應。若有因服用健康食品，導致與藥品產生交互作用，可透過「全國健康食品與膠囊錠狀食品非預期反應通報系統」進行線上通報及查詢。

為了健康，請先把握以上飲食原則，若想進一步了解個別化飲食衛教，請諮詢營養師。

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 1681

內湖國泰診所 (02)87972121 轉 712

新竹國泰綜合醫院 (03) 5278999 轉 2250

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 8822

☺ 國泰綜合醫院 營養組 關心您 ☺

A2400.506.2020.04 初訂 2022.03 審閱