ยาต้านการแข็งตัวของเลือด

Warfarin (วอร์ฟาริน) คือ ยาที่ออกฤทธิ์ต้านการแข็งตัวของเลือด มีผลทำให้เลือดแข็งตัวช้ากว่าปกติ จึงช่วยป้องกันการเกิดลิ่มเลือดอุดตันตามเส้นเลือดของร่างกาย เช่น ป้องกันการอุดตันของหลอดเลือดสมอง ปอด เส้นเลือดที่แขนหรือขา เป็นต้น

อาหารกับยา Warfarin

อาหารบางชนิดมีผลต่อการออกฤทธิ์ของยา หากเรารับประทานร่วมกันในปริมาณมากจะส่งผลรบกวนการออกฤทธิ์และนำไปสู่การเกิดอาการไม่พึงประสงค์ได้

- ❑ อาหารที่มีวิตามินเคสูง มีผลลดฤทธิ์ของยาวอรฟาริน ทำให้ประสิทธิภาพในการป้องกันการเกิดลิ่มเลือดอุดตันลดลง
- ❑ อาหารที่มีวิตามินอีสูง มีผลเพิ่มการออกฤทธิ์ของยาวอรฟาริน ทำให้ผู้ป่วยมีความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะเลือดออกไม่หยุด

อาหารที่มีผลต่อการออกฤทธิ์ของยาวาร์ฟาริน

อาหารที่มีปริมาณวิตามินเคสูง มีผลลดการออกฤทธิ์ของยาวาร์ฟารินได้ วิตามินเค มีอยู่ในอาหารหลายชนิด เช่น ผักใบเขียว

อาหารอะไรบ้าง...ที่มีผลต่อยาวาร์ฟาริน

เพิ่มฤทธิ์ยาวาร์ฟาริน

- ✓ แปะก๊วย สมุนไพรจีน ตังกุย
- ✓ กระเทียม ขิง ขมิ้นชัน
- ✓ น้ำมันปลา วิตามินอี โสม
- ✓ มะม่วง มะละกอ น้ำเกรปฟรุ้ต

ลดฤทธิ์ยาวาร์ฟาริน

- ✓ บร็อคโคลี กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก
- ✓ ชะอม ผักกาดหอม ตำลึง
- ✓ กวางตุ้ง ผักบุ้ง ช้าพลู กระถิ่น
- ✓ กระเฉด คะน้า สะตอ มะระขี้นก
- ✓ นมถั่วเหลือง โสม ชาเขียว
- ✓ ซูชิหน้าสาหร่ายทะเล โคเอ็นไซม์คิวเท็น
- ✓ ผลิตภัณฑ์ที่มีวิตามินเค (Glakay®)

❖ อย่างไรก็ตาม **ในผู้ป่วยที่ได้รับยาวาร์ฟาริน การรับประทานผักเหล่านี้ไม่ถือเป็นข้อห้าม** ดังนั้นผู้ที่ได้รับยาวาร์ฟารินสามารถเลือกรับประทานอาหารเหล่านี้ได้ทั้งหมด โดยปรับเปลี่ยนชนิดและปริมาณให้เหมาะสม และสม่ำเสมอในแต่ละวัน

❖ ผู้ป่วยควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และมีความหลากหลายหากมีการเปลี่ยนแปลงปริมาณหรือพฤติกรรมการรับประทานอาหาร (เช่น เปลี่ยนมารับประทานอาหารเจ/มังสวิรัติ) หรือรับประทานอาหารเสริม

ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมที่มีผลต่อการทำงานของยาวาร์ฟาริน

สมุนไพร หรือ ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม อาจมีผล เพิ่ม หรือ ลด การออกฤทธิ์ของยาวาร์ฟารินได้ เช่น

อาหารที่มีผลเพิ่มการทำงานวาร์ฟาริน

- ✓ น้ำผลไม้เกร๊ปฟรุต (grapefruit)
- ✓ น้ำผลไม้แคนเบอรี่ (cranberry)
- ✓ ชะเอมเทศ (Licorice root)
- ✓ สารสกัดแปะก๊วย (Gingkgo)
- ✓ ขิง (Ginger)
- ✓ สารสกัดกระเทียม (Garlic)
- ✓ น้ำมันปลา (Fish oil)
- ✓ วิตามินอี มากกว่า 400 IU

อาหารที่มีผลลดการทำงานวาร์ฟาริน

- ✓ โคเอนไซม์คิว 10
- ✓ เซนต์จอห์นเวิร์ต (St. john's wort)
- ✓ โสม (Ginseng)

❖ **หลีกเลี่ยงการใช้สมุนไพร หรือ ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมทุกชนิด**

สำหรับผลิตภัณฑ์อาหารเสริมที่ไม่มีข้อมูล ควรหลีกเลี่ยงการใช้เนื่องจากอาจมีส่วนประกอบของสมุนไพรหรืออาหารเสริมบางชนิดที่อาจมีผลต่อการออกฤทธิ์ของยาวาร์ฟาริน แต่ไม่ได้แสดงไว้ในฉลากส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์อย่างละเอียด

การปฏิบัติตัวสำหรับผู้ป่วย/ข้อควรระวัง

- o ควรหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ทำให้ระดับยาวาร์ฟารินในเลือดเปลี่ยนแปลง เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์
- o หากเกิดอาการไม่พึงประสงค์จากการใช้ยา เช่น มีจ้ำเลือดบริเวณผิวหนัง เลือดกำเดาไหล ไอเป็นเลือด ถ่ายอุดจาระ/ปัสสาวะมีเลือดปน แน่นหน้าอก หายใจลำบาก ขาบวม ร่วมกับมีอาการปวดศีรษะอย่างรุนแรง

อาหารที่มีผลต่อยา Warfarin

จัดทำโดย

นางสาวนันท์ธิญาภรณ์ วงศ์ใหญ่

นางสาวสกาวรรณ รอดจินดา

นักศึกษาฝึกประสบการณ์ทักษะวิชาชีพ

สาขาวิชาเทคนิคเภสัชกรรม วสส.ชลบุรี