



ХАРЧУВАННЯ

Продукти харчування, що містять велику кількість вітаміну К, **послаблюють** дію варфарину - може знадобитися вища доза препарату.

Продукти з високим вмістом вітаміну К (бажано обмежити їх вживання):

майонез, соєва олія, шпинат, різні види капусти (китайська, сарептська листова, кучерява, а також квашена капуста), брюсельська капуста, броколі, різні види салату, зелень петрушки, спаржа, цибуля, буряк, гірчиця, ріпа, цикорій.

Продукти із середнім вмістом вітаміну К:

маргарин, оливкова олія, спаржа, зелений горошок, помідори, квасоля, морква

Продукти з низьким вмістом вітаміну К:

кава (заварна), фруктові соки, молоко, чай, хліб, крупи, борошно, вівсяні пластівці, банани, диня, виноград, лимон, апельсини, персики, яловичина, м'ясо птиці, риба, свинина, тунець, індичка, морква, цвітна капуста, селера, огірок очищений, баклажан, часник, гриби, перець зелений, картопля, гарбуз, мед.



**ВАРФАРИН: ЩО
ПОТРІБНО ПАМ'ЯТАТИ?**

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ

Заняття спортом не є протипоказом, але обирайте ті види активності та спорту, які меншою мірою пов'язані з ризиком отримати пошкодження та кровотечу.

ВАРФАРИН ТА ОПЕРАЦІЇ

Обов'язково повідомте стоматолога, лікаря-хірурга про прийом Варфарину. При невеликих оперативних втручаннях відміна Варфарину не є обов'язковою. При підготовці до операції, у більшості випадків, відміна препарату відбувається за **72 години** до втручання. При цьому Варфарин замінюється на підшкірні ін'єкції низькомолекулярного гепарину.

АЛКОГОЛЬ І ВАРФАРИН

Дозволена порція алкоголю при прийомі Варфарину складає 300 мл пива, 150 мл вина або 45 мл міцних напоїв.

Алкоголь посилює дію варфарину в осіб із супутнім захворюванням печінки, тому необхідно обов'язково узгодити вживання алкоголю з лікарем.

ЩО ТАКЕ ВАРФАРИН

препарат, який **гальмує процес згортання крові** і не дозволяє утворюватися тромбам (порушує метаболізм вітаміну К)

ПЕРЕСТОРОГИ

Варфарин профілакує ускладнення, пов'язані із тромбоутворенням. Однак, препарат підвищує ризик виникнення кровотеч.

Правило:

мало варфарину – ризик утворення тромбів;
багато варфарину – ризик кровотечі.

Саме тому необхідно підібрати оптимальну дозу та ретельно контролювати активність препарату .

ПРАВИЛА ПРИЙОМУ

Приєм Варфарину здійснюється під контролем рівня згортання крові - визначаємо за показником міжнародного нормалізованого відношення (МНВ).

Правило трьох одиниць



1 раз на тиждень необхідно перевірити МНВ в лабораторії (натще).



1 раз на добу, бажано в однаковий час, приймається призначена доза Варфарина



1 раз на 3 місяці необхідно перевіряти функцію печінки (АлТ, АсТ, ЛДГ).

У більшості випадків цільовими показниками МНВ є **діапазон 2.0-3.0**. Тобто 2.0, 2.1 ... 2.9, 3.0 – оптимальне значення.

Якщо менше «двійки» – ризик утворення тромбів. Більше «трійки» – ризик кровотечі.

ЯК ДОВГО ПРИЙМАТИ ВАРФАРИН?

- при постійній формі фібриляції **передсердь** - пожиттєво (або замінити на НОАК).
- при протезуванні клапана **серця механічним протезом** - пожиттєво
- при протезуванні клапана **серця біологічним протезом** - 3 місяці
- при **пластичних операціях на серці** (пластика клапана кільцем, імплантація штучних хорд) - 6 місяців