



Информация для пациентов

Антикоагуляционная клиника



Лечение варфарином (кумадином)

Варфарин (кумадин) – это лекарство, которое применяется для профилактики и лечения кровяных тромбов в ногах, легких, сердце, мозгу и других частях тела.

Что такое варфарин?

Варфариновая соль натрия (кумадин) – это препарат, который действует как *антикоагулянт*. “Анти” означает “против”, а слово “коагулянт” означает образование кровяных тромбов. Антикоагулянт помогает предотвратить образование кровяных тромбов. Хотя варфарин иногда называют “разжижителем крови”, на самом деле, он действует на печень, чтобы снизить выработку естественных составляющих крови, которые называются *факторами свертываемости*.

Почему я должен принимать варфарин?

Ваш врач прописал варфарин для предотвращения формирования вредных тромбов или для лечения существующих кровяных тромбов. Кровяные тромбы могут образовываться в венах, артериях и даже в сердечных камерах или на сердечных клапанах. Кровяные тромбы могут заблокировать кровеносные сосуды и пресечь кровоснабжение части тела. Изредка случается, что они распадаются на фрагменты, называемые *эмболами*, которые затем разносятся вместе с кровью. Эмболы из вены могут попасть в сердце и занестись в легкие, вызывая *легочную эмболию* (PE). Эмболы из сердца или артерий могут вызвать инсульт, если они попадут в мозг. Варфарин могут прописать для профилактики и лечения следующих заболеваний:

- *Мерцательной аритмии* (нарушения сердечного ритма).
- Инсульта.
- Инфаркта.
- *Тромбоза глубоких вен* (DVT – это тромбоз в вене, по которой кровь попадает в сердце) или легочной эмболии.
- Заболевания сердечных клапанов или при замене сердечного клапана.

При лечении варфарином необходимо регулярно делать анализ крови на протромбиновое время (РТ) или на международный нормализованный показатель (INR), чтобы подобрать необходимую вам дозу. В период лечения варфарином дозы могут часто меняться.

Каков принцип действия варфарина?

Варфарин частично блокирует способность печени усваивать витамин К. Витамин К нужен для того, чтобы вырабатывать *свертываемые факторы*, которые помогают крови сворачиваться и предотвращают слишком сильные кровотечения. В природе витамин К содержится в некоторых продуктах питания, таких как зеленые овощи и некоторые масла.

Варфарин снижает способность организма образовывать кровяные тромбы. Это помогает остановить образование вредных тромбов и предотвращает увеличение тромбов в размерах, но он не разрушает существующие тромбы.

Сколько нужно времени, чтобы варфарин начал действовать?

Варфарин начнет снижать свертываемость крови в течении 24 часов после того, как вы примете первую дозу. Однако для достижения полного терапевтического эффекта может потребоваться от 3-х до 5-ти дней. В течение этого периода вам могут потребоваться инъекции гепарина или низкомолекулярного гепарина до тех пор, пока варфарин не начнет действовать в полную силу.

Какую дозу варфарина мне следует принимать?

Необходимое количество варфарина различно для разных людей. За реакцией вашего организма следят с помощью анализа крови, который называется протромбиновое время (РТ) или международный нормализованный показатель (INR). Исходя из результатов анализа крови, назначенную вам дозу варфарина меняют, чтобы добиться желательного для вас диапазона INR.

Что такое РТ и INR?

РТ измеряется в секундах. РТ – это время, необходимое для того, чтобы ваша кровь свернулась. INR – это способ документирования РТ. Чаще им пользуются, чтобы проверить, как ваш организм реагирует на прописанную дозу варфарина.

INR зависит от того, сколько варфарина требуется в связи с вашим заболеванием. У большинства людей INR примерно равен 1.0 до того, как они начинают принимать варфарин. После того, как они начнут принимать варфарин, желательный диапазон INR для них составляет от 2.0 до 3.0. Он может быть больше, если у вас высок риск образования тромбов.

В целом, если ваш INR ниже желательного уровня (меньше 2.0), то выше риск образования тромбов. Если INR превышает желательный уровень (больше 3.0), то у вас возрастает риск повышенного кровотечения.

Когда мне будут делать анализ крови?

Когда вы только начнете принимать варфарин, возможно, вам нужно будет делать анализ крови два раза в неделю. Когда результаты анализа станут более соответствовать желаемым и доза варфарина, которую вы принимаете, станет стабильной, анализ крови обычно делают раз в месяц.

Ваш врач решит, как часто вам нужно делать анализ на INR. Или, если вы находитесь под наблюдением в антикоагуляционной клинике, то фармацевт или медсестра в клинике решат, как часто вам нужно делать анализ на INR. **Очень важно сделать анализ крови в тот день и в то время, когда вам назначили.** Если вы не можете придти в назначенное время, то вы должны позвонить и перенести прием на другое время. INR нужно проверять часто, чтобы предотвратить образование тромбов и кровотечение.

Каковы побочные эффекты варфарина?

Побочные эффекты от варфарина встречаются не очень часто, но чаще всего проявляются кровотечением. Очень незначительное кровотечение может случиться, даже если ваш INR находится в желательном диапазоне. Может увеличиться количество маленьких синяков или могут немного кровоточить десна, когда вы чистите зубы. Когда люди принимают варфарин, то в редких случаях появляется сыпь на коже или выпадают волосы. Если с вами происходит что-то ненормальное, что по вашему мнению может быть вызвано варфарином, то обратитесь, пожалуйста, в антикоагуляционную клинику.

Каковы симптомы избыточной дозы варфарина или слишком высокого INR?

Основным симптомом слишком большой дозы варфарина или высокого INR является кровотечение. Если вы не уверены в том, слишком ли сильное у вас кровотечение, то позвоните вашему врачу или в антикоагуляционную клинику. Возможно, вам нужно проверить INR.

Незначительное кровотечение

Время от времени, возможно, вы будете испытывать какие-либо из следующих симптомов:

- Кровотечение из десен, когда чистите зубы.
- Носовое кровотечение.
- Будут легко появляться синяки.
- Более сильное кровотечение при незначительном порезе.
- Более длительное менструальное кровотечение.

Делайте анализы крови тогда, когда ваш врач или сотрудник антикоагуляционной клиники сделают назначение.

Если у вас слишком высокий INR, то может начаться кровотечение.

Сразу же позвоните вашему врачу или в антикоагуляционную клинику или придите в отделение неотложной помощи больницы, если:

- Вы упали и сильно ударились или ушибли голову.
- У вас появились какие-либо из следующих симптомов **сильного кровотечения**:
 - Красная или темно-коричневая моча.
 - Красный или черный, дегтеобразный кал.
 - Рвота с кровью или отхаркивание с кровью.
 - Сильная головная боль или боль в желудке.
 - Появление синяков без причины.
 - Частое кровотечение из носа, кровоточащие десны или необычное кровотечение.
 - Любое неостанавливающееся кровотечение или очень сильное кровотечение.

Каковы симптомы слишком малой дозы варфарина или низкого INR?

Образование кровяных тромбов – это серьезное последствие слишком малой дозы варфарина или низкого INR. **Сразу же позвоните вашему врачу или в антикоагуляционную клинику или придите в отделение неотложной помощи больницы, если вы испытываете какие-либо из следующих симптомов:**

- Неожиданную слабость в какой-либо конечности.
- Онемение или покалывание в любой части тела.
- Изменение зрения или потерю зрения в одном или в другом глазу.
- Неожиданное появление невнятной речи или неспособности говорить.
- Головокружение или обморочное состояние
- Появление новых болей, отеков, покраснения или ощущения, что у вас горячая рука, нога или стопа.
- Появление одышки или болей в груди, которых не было раньше.

Когда мне следует принимать варфарин?

Принимайте варфарин один раз в день примерно в одно и то же время, обычно вечером. Если вы забываете принять варфарин, то скажите об этом своему врачу или фармацевту или медсестре в антикоагуляционной клинике.

Вы можете принимать варфарин во время еды *или* в любое другое время. Он не должен вызывать дискомфорт в желудке. Также вы можете принять варфарин, когда принимаете большинство своих других лекарств. Коробочка для таблеток на день – медисэт (коробочка, в которой поместятся все таблетки, которые вам нужно принять в течение 1 недели) или календарь дозировок могут помочь вам следить за дозировкой лекарств.

Что мне делать, если я пропустил прием лекарства?

Постарайтесь не пропускать прием варфарина. Если вы не примете дозу, то:

- Если вы вспомните об этом в тот же день, то примите варфарин позже чем обычно.
- Если вы пропустили день, то позвоните врачу в антикоагуляционную клинику. Если вы не сможете застать его, то пропустите пропущенную дозу, а на следующий день примите обычную дозировку в обычное время.
- НЕ удваивайте дозу, чтобы “возместить пропущенное.”
- Пометьте на календаре, когда вы пропустили прием дозы. Скажите об этом врачу или медсестре, когда в следующий раз придете в клинику.

Взаимодействует ли варфарин с какими-либо другими лекарствами?

Варфарин взаимодействует со *многими* другими лекарствами. Это некоторые лекарства, прописываемые по рецепту, лекарства, которые можно купить без рецепта, травы и витамины. Очень важно, чтобы вы сказали врачу в антикоагуляционной клинике, когда вы начинаете или прекращаете принимать лекарства, травы и витамины. Пожалуйста, обсудите это, даже если лекарство выписал другой врач! Вам может потребоваться более частая проверка INR, чтобы предотвратить взаимодействие с варфарином.

Есть несколько лекарств, которые *никогда* нельзя принимать вместе с варфарином. Они могут уменьшить способность крови образовывать тромбы и увеличить риск кровотечения:

- Никогда не принимайте аспирин, не поговорив с начала с врачом или с сотрудником антикоагуляционной клиники. Если врач рекомендовал вам принимать 1 таблетку аспирина в день, то ваша ежедневная доза не должна превышать 81 мг.
- Не принимайте лекарства, содержащие аспирин, такие как Excedrin, Alka-Seltzer, Ascription, Bayer, Bufferin, Ecotrin, Empirin, Nyquil и Pepto Bismol.
- Не принимайте ибупрофен, такой как Advil, Motrin, Nuprin, Medipren, Excedrin IB, Haltran, Midol 200, Pamprin-IB, напроксен (Aleve, Naprosyn, Anaprox), кетопрофен (Orudis), циметидин (Tagamet HB) или фамотидин (Percid AC).

Если вам нужно несильное болеутоляющее, то вы можете принять ацетоминофен (Tylenol). Ограничьте прием ацетоминофена не более чем 2 граммами в день (6 таблеток по 325 мг или 4 таблетки по 500 мг).

Если у вас слишком низкий INR, то могут образоваться тромбы.

Позвоните вашему врачу в антикоагуляционную клинику, если вы начали или перестали принимать прописанные лекарства, препараты из трав или витаминные добавки.

Взаимодействие других препаратов с варфарином может привести к изменению INR. Это может увеличить вероятность кровотечения или появления тромбов.

Сообщите вашему врачу или сотрудникам антикоагуляционной клиники, если изменилось количество алкоголя, которое вы обычно выпиваете, если изменилось ваше состояние здоровья или изменился образ жизни или степень активности.

Безопасно ли употреблять алкоголь, если вы принимаете варфарин?

Если вы принимаете варфарин, то употребление алкогольных напитков в умеренном количестве безопасно. Это означает не более 1 дозы алкоголя в день и иногда не более 2 доз алкоголя (1 доза алкоголя = 1 бутылке пива **или** 1 бокалу вина **или** 1 коктейлю **или** 1 рюмке крепких напитков). Употребление большого количества алкоголя может привести к слишком сильному увеличению INR и увеличению риска кровотечения.

Нужно ли мне ограничивать физическую деятельность, если я принимаю варфарин?

Поскольку варфарин увеличивает риск кровотечения, то вы должны избегать действий, которые могут привести к травме. Поговорите с вашим врачом или с фармацевтом или медсестрой в антикоагуляционной клинике о том, чем вы занимаетесь в настоящее время, и о том, стоит ли вам продолжать делать это, пока вы принимаете варфарин. Виды физической деятельности, которые обычно безопасны, – это ходьба, бег трусцой, плавание или работа в саду. Важно сообщить вашему врачу или сотрудникам антикоагуляционной клиники о каких-либо *изменениях* в степени вашей активности, поскольку это также может повлиять на INR.

Что делать, если я заболею?

Болезнь меняет реакцию организма на варфарин. Сердечная недостаточность, высокая температура, грипп, вирусная или бактериальная инфекция, тошнота, рвота или понос могут привести к увеличению INR и росту риска кровотечения. Если вы больны каким-либо из этих заболеваний, то обратитесь к вашему врачу или в антикоагуляционную клинику. Пожалуйста, не забудьте позвонить перед тем, как начать принимать антибиотики.

Витамин К и варфарин

Продукты с высоким содержанием витамина К могут снизить эффективность варфарина и уменьшить ваш INR. На следующей странице приведен список продуктов с высоким содержанием витамина К. Пока вы принимаете варфарин, употребление этих продуктов должно оставаться на одном уровне. Если вы обычно ежедневно съедаете 1 или несколько порций этих продуктов, то продолжайте это делать. Если вы обычно не едите эти продукты, то продолжайте это делать. **Ключ - в постоянстве.** Сотрудник, занимающийся вопросами антикоагуляции, при каждом посещении будет спрашивать вас о вашей диете, чтобы проверить сколько вы едите продуктов с высоким содержанием витамина К.

Продукты с малым содержанием витамина К не влияют на варфарин. Это хлеб и зерновые продукты, мясные и молочные продукты, фрукты и фруктовые соки, травяной и черный чай (зеленый чай является исключением), кофе и напиток кола.

Если вы собираетесь изменить диету, то позвоните в антикоагуляционную клинику, чтобы за вашим INR следили более внимательно.

Продукты с высоким содержанием витамина К

Важнее всего помнить о том, что ваша диета должна быть **как можно более постоянной** и в ней **не** должно значительно меняться количество потребляемых вами продуктов с высоким содержанием витамина К. Если у вас есть вопросы о том, что вы едите, то попросите поговорить об этом с диетологом.

Список продуктов с высоким содержанием витамина К:

- Аспарагус
- Зеленая свекла
- Брокколи
- Брюссельская капуста
- Капуста
- Сельдерей
- Салат из шинкованной капусты
- Зеленая браунколя
- Огурец с кожурой
- Зеленая одуванчика
- Эндивий
- Капуста курчаволистная
- Салат кочанный или масляный
- Маргарин
- Майонез
- Молодые листья горчицы
- Масло: каноловое, оливковое, соевое
- Окра
- Лук-шалот
- Петрушка
- Горох
- Сливы
- Тыква
- Ревень
- Кислая капуста
- Шпинат, сырой и приготовленный
- Чай зеленый
- Зеленая репа
- Овощная смесь

Кто должен знать о том, что я принимаю варфарин?

Очень важно сообщить всем медицинским работникам, к которым вы обращаетесь, что вы принимаете варфарин. Скажите об этом вашему врачу, стоматологу и всем фармацевтам, у которых вы получаете лекарства по рецепту. То, что вы принимаете варфарин, может повлиять на то, что они будут делать с вами в определенных ситуациях, связанных с вашим здоровьем. Подумайте о том, чтобы носить браслет или шейную цепочку с жизненно-важной информацией для того, чтобы медицинский персонал скорой помощи знал, что вы принимаете варфарин.

Старайтесь поддерживать постоянную диету. Если вы меняете диету, то скажите об этом вашему врачу или сотруднику антикоагуляционной клиники. Изменение количества содержащих витамин К продуктов, которые вы съедаете, может изменить количество варфарина, которое вам нужно принимать. Самое важное – следовать постоянной диете. Это обеспечит стабильное содержание витамина К в вашей пище.

Вопросы?

Позвоните по телефону
206-598-4874

Ваши вопросы важны.
Если у вас есть вопросы
или вас что-то беспокоит,
то позвоните вашему
врачу или медицинскому
работнику.

Антикоагуляционная
клиника UWMC:
206-598-4874

Антикоагуляционная
клиника SCCA:
206-288-6756

Как быть в случае беременности?

Вы не должны принимать варфарин, если вы беременны или хотите забеременеть. Для беременных женщин существуют другие, более безопасные антикоагуляционные средства. Поговорите со своим врачом, фармацевтом в антикоагуляционной клинике или медсестрой о том, чтобы принимать другое лекарство и предотвратить вред неродившемуся ребенку.

Помните:

- Принимайте варфарин точно так, как вам было прописано, каждый день в одно и то же время.
- Следите за признаками кровотечения или тромбоза и сразу же сообщите о них.
- Сообщите вашему врачу или сотрудникам антикоагуляционной клиники об изменениях в употреблении витамина К, степени активности или приеме медикаментов (включая препараты из трав, витамины и лекарства, которые можно купить без рецепта).
- Позвоните вашему врачу или в антикоагуляционную клинику, если у вас высокая температура, понос, рвота или потеря аппетита, которые длятся более 1 дня.
- Ограничьте прием алкоголя 1 – 2 дозами алкоголя в день.
- Сообщите всем вашим медицинским работникам, что вы принимаете варфарин, носите карточку в кошельке и подумайте о том, чтобы носить браслет или шейную цепочку с медицинской информацией на случай неотложной ситуации.
- Приходите на все назначенные вам приемы или позвоните, чтобы перенести прием на другое время.
- Если у вас есть какие-либо вопросы, то позвоните в антикоагуляционную клинику!

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine



UWMC Anticoagulation Clinic
Box 356015
1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-4874

*Член Seattle Cancer Care Alliance, в сотрудничестве с Fred Hutchinson
Cancer Research Center, University of Washington и Children's Hospital and
Regional Medical Center*

© University of Washington Medical Center
Treatment with Warfarin (Coumadin)
Russian
05/2002 Rev. 10/2008
Reprints: Health Online



Treatment with Warfarin (Coumadin)

Warfarin (Coumadin) is a medicine that is used to treat and prevent blood clots in the legs, lungs, heart, brain, and other parts of the body.

What is warfarin?

Warfarin sodium (Coumadin) is a medicine that works as an *anti-coagulant*. “Anti” means “against” and “coagulant” refers to blood clotting. An anticoagulant helps prevent clots from forming in the blood. Although warfarin is sometimes called a “blood-thinner,” it works in the liver to decrease the production of natural blood components called *clotting factors*.

Why am I taking warfarin?

Your doctor has prescribed warfarin to prevent the formation of harmful clots or to treat an existing blood clot. Blood clots may form in veins, arteries, or even within the chambers of the heart or on heart valves. Blood clots can create blocks in blood vessels and cut off the blood supply to a portion of the body. Rarely, they can break into fragments called *emboli*, and be swept along by the blood. Emboli from the veins can travel through the heart and lodge in the lung, causing a *pulmonary embolus* (PE). Emboli from the heart or arteries can cause a stroke if they lodge in the brain. Warfarin may be prescribed for the treatment or prevention of:

- *Atrial fibrillation* (heart-rhythm disturbance).
- Stroke.
- Heart attack.
- *Deep vein thrombosis* (a blood clot in a vein that leads to the heart, also called DVT) or pulmonary embolism.
- Heart-valve disease or heart-valve replacement.

Warfarin therapy requires routine blood testing of the Prothrombin Time (PT) or International Normalized Ratio (INR) to determine your dose. Doses can change often during treatment with warfarin.

How does warfarin work?

Warfarin blocks some of the ability of your liver to use vitamin K. Vitamin K is needed to make *clotting factors* that help the blood clot and prevent too much bleeding. Vitamin K is found naturally in certain foods, such as green vegetables and some oils.

Warfarin reduces the body's ability to make blood clots. It can help stop harmful clots from forming and keeps clots from getting larger, but it does not break up existing clots.

How long does it take for warfarin to work?

Warfarin begins to reduce blood clotting within 24 hours after taking the first dose. However, the full effect may take 3 to 5 days to occur. During this time, you may need to be treated with injectable heparin or a low molecular weight heparin until the full effect of warfarin has occurred.

How much warfarin should I take?

The amount of warfarin needed is different for each person. Your body's response to warfarin is monitored by a blood test called the Prothrombin Time (PT) or International Normalized Ratio (INR). Your warfarin dose is adjusted to get to your goal range for the INR based on the results of this blood test.

What are the PT and INR?

Your PT is measured in seconds. PT is the time it takes for your blood to form a clot. The INR is a way to report the PT. It is more widely used to check how your body reacts to your dose of warfarin.

Your INR is based on how much warfarin you need for your health condition. Most people have an INR of about 1.0 before they take warfarin. After they start warfarin, their goal INR range is between 2.0 and 3.0. It may be higher if you are at greater risk of forming clots.

In general, if your INR is below your target range (less than 2.0), you are at greater risk of forming clots. If your INR is above your target range (greater than 3.0), you are at greater risk of having problems from too much bleeding.

When will my blood be tested?

When you first start taking warfarin, you may need to have your blood tested twice a week. As your results become more consistent and your warfarin dose becomes stable, blood testing is usually done once a month.

How often your INR is tested will be decided by your doctor. Or, if you go to an anticoagulation clinic, the clinic pharmacist or nurse will decide how often to test your INR. **It is very important that you get your blood tested on the date and time that you are told.** If you cannot make a scheduled appointment, you must call and reschedule. Your INR must be checked often to prevent blood clots and bleeding.

Have your blood tested when you are instructed to by your doctor or by the Anticoagulation Clinic.

What are the side effects of warfarin?

Side effects from warfarin therapy do not occur very often, but bleeding is the most common. Very minor bleeding may occur even when your INR is in your goal range. This may include an increase in small bruises, or slight gum bleeding when you brush your teeth. Rarely, some people experience skin rash or loss of hair when taking warfarin. If you are experiencing something that is not normal, that you feel may be caused by your warfarin, please contact the Anticoagulation Clinic.

What are the symptoms of too much warfarin or a high INR?

The main symptom of too much warfarin or a high INR is bleeding. If you are unsure whether you are bleeding too much, call your doctor or the Anticoagulation Clinic. Your INR may need to be checked.

Minor Bleeding

You might see any of these symptoms from time to time:

- Gum bleeding while brushing teeth.
- Nosebleed.
- Easy bruising.
- More bleeding after minor cuts.
- Longer menstrual bleeding.

If your INR is too high, bleeding may occur.

Call your doctor or the Anticoagulation Clinic, or come to the hospital emergency department *right away* if you:

- Have a serious fall or hit your head.
- Have any of these symptoms of **major bleeding**:
 - Red or dark brown urine.
 - Red or black, tarry stool.
 - Vomiting or coughing up blood.
 - Severe headache or stomachache.
 - Unexplained bruising.
 - Frequent nosebleeds, bleeding gums, or unusual bleeding.
 - Any bleeding that doesn't stop or is very heavy.

What are the symptoms of too little warfarin or a low INR?

Blood clotting is a serious result of too little warfarin or a low INR. **Call your doctor or the Anticoagulation Clinic, or go to the emergency room *right away* if you have *any* of these symptoms:**

- Sudden weakness in any limb.
- Numbness or tingling anywhere.
- Visual changes or loss of sight in either eye.
- Sudden onset of slurred speech or inability to speak.
- Dizziness or faintness.
- New pain, swelling, redness, or heat in your arm, leg, or foot.
- New shortness of breath or chest pain.

When should I take warfarin?

Take your warfarin once a day, at about the same time, usually in the evening. If you have trouble remembering to take your warfarin, talk to your doctor or the Anticoagulation Clinic pharmacist or nurse.

You may take warfarin with *or* without food. It should not upset your stomach. You may also take warfarin when you take most other medicines. A daily pill box, mediset (a box that holds all your pills for 1 week) or dosing calendar can help you keep track of doses.

What should I do if I miss a dose?

Try not to miss any doses of warfarin. If you do miss a dose:

- If you remember the same day, take your warfarin later than the regular time.
- If you miss a day, call your doctor or the Anticoagulation Clinic. If you can't reach them, skip the missed dose and continue your usual dose the next day at the normal time.
- Do NOT double your dose to "catch up."
- Mark the missed dose on your calendar. Tell your doctor or nurse at your next clinic visit.

Does warfarin interact with any other medicines?

Warfarin interacts with *many* other medicines. This includes some prescription drugs, over-the-counter medicines, herbs, and vitamins. It is very important that you tell your doctor or anticoagulation clinic whenever you start or stop any medicine, herb, or vitamin. Please check even if the medicine was prescribed by another doctor! You may need more frequent INR checks to prevent interaction with warfarin.

There are some medicines that you should *never* take with warfarin. They may decrease the blood's ability to form clots and increase your risk of bleeding:

- Never take aspirin without first talking to your doctor or anticoagulation clinic. If your doctor has recommended that you take 1 aspirin a day, your daily dose should not be more than 81 mg.
- Do not take products containing aspirin such as Excedrin, Alka-Seltzer, Ascription, Bayer, Bufferin, Ecotrin, Empirin, Nyquil, and Pepto Bismol.
- Do not take ibuprofen such as Advil, Motrin, Nuprin, Medipren, Excedrin IB, Haltran, Midol 200, Pamprin-IB, naproxen (Aleve, Naprosyn, Anaprox), ketoprofen (Orudis), cimetidine (Tagamet HB), or famotidine (Pepcid AC).

If you need a medicine for mild pain relief, you can use acetaminophen (Tylenol). Limit your use of acetaminophen to no more than 2 grams a day (6 of the 325 mg tablets, or 4 of the 500 mg tablets).

If your INR is too low, clotting may occur.

Call your doctor or the Anticoagulation Clinic whenever you start or stop any prescription medicine, herbal product, or vitamin supplement.

Drug interactions with warfarin can cause changes in the INR. This can increase your risk of bleeding or clotting.

Notify your doctor or the Anticoagulation Clinic if you change the amount of alcohol that you usually drink, if there are any changes in your health, or if there are any changes in your lifestyle or activity level.

Is it safe to drink alcohol while taking warfarin?

Alcoholic beverages, in moderation, are safe while taking warfarin. This means no more than 1 drink per day and no more than 2 drinks every now and then (1 drink = 1 beer **or** 1 glass of wine **or** 1 cocktail **or** 1 shot). Drinking more than this can make your INR too high and increase your risk of bleeding.

Should I limit activities while taking warfarin?

Since warfarin increases your risk of bleeding, you should avoid activities that place you at risk of injury. Talk with your doctor or to your anticoagulation clinic pharmacist or nurse about your current activities and whether or not you should continue these while taking warfarin. Physical activities that are usually safe are walking, jogging, swimming, and gardening. It is important to let your doctor or anticoagulation clinic staff know about any *changes* in your activity level, as this may also affect your INR.

What if I get sick?

Illness changes your body's response to warfarin. Congestive heart failure, fever, flu, viral or bacterial infection, nausea, vomiting, or diarrhea can cause your INR to go up and increase your risk of bleeding. If you have any of these conditions, contact your doctor or the Anticoagulation Clinic. Please remember to call before starting an antibiotic.

Vitamin K and Warfarin

Foods that are high in vitamin K may reduce the effect of warfarin and decrease your INR. The list on the next page shows foods with a high vitamin K content. Your intake of these foods should be consistent while you are taking warfarin.

If you usually eat several servings of 1 or more of these foods each day, it is all right to keep doing that. If you usually do not eat these foods, keep doing that. **The key is to be consistent.** Your anticoagulation manager will ask you about your diet at each visit to check your intake of foods high in vitamin K.

Foods and beverages that are low in vitamin K do not influence warfarin. These include breads and grains, meat and dairy products, fruits and fruit juices, herbal and black tea (green tea is an exception), coffee, and cola.

If you are planning on changing your diet, call your anticoagulation clinic so that your INR can be monitored more closely.

Foods with High Levels of Vitamin K

The most important thing to remember about your diet is to be **as consistent as possible** and **not** to significantly change the amount of foods high in vitamin K that you eat. Ask to talk with a dietitian if you have questions about what to eat.

Here is a list of foods high in vitamin K:

- Asparagus
- Beet greens
- Broccoli
- Brussels sprouts
- Cabbage
- Celery
- Coleslaw
- Collard greens
- Cucumber with peel
- Dandelion greens
- Endive
- Kale
- Lettuce, butter or iceberg
- Margarine
- Mayonnaise
- Mustard greens
- Oils: canola, olive, soy
- Okra
- Scallions
- Parsley
- Peas
- Plums
- Pumpkin
- Rhubarb
- Sauerkraut
- Spinach, cooked or raw
- Tea, green
- Turnip greens
- Vegetables, mixed

Try to keep your diet consistent. Tell your doctor or the Anticoagulation Clinic if you change your diet. Changes in the amount of vitamin K foods you eat can change how much warfarin you need to take.

The most important thing is to keep your diet consistent. This will keep the amount of vitamin K in your diet steady.

Who should know that I'm taking warfarin?

It is very important to tell all health care providers you see that you are taking warfarin. Tell your doctors, your dentist, and all pharmacists where you have prescriptions filled. Being on warfarin may affect how they care for you in certain medical situations. Consider wearing a medical alert bracelet or necklace that will tell emergency health care providers that you are on warfarin.

Questions?

Call 206-598-4874

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns.

- UWMC
Anticoagulation Clinic:
206-598-4874
- SCCA Anticoagulation
Clinic: 206-288-6756

What about pregnancy?

You should not take warfarin if you are pregnant or are trying to get pregnant. There are other, safer choices for anticoagulation in women who are pregnant. Talk with your doctor, anticoagulation pharmacist, or nurse so that you can switch to another medicine to prevent harm to the unborn baby.

Remember:

- Take your warfarin exactly as directed, at the same time each day.
- Look for signs of bleeding or clotting and report them right away.
- Notify your doctor or the Anticoagulation Clinic of changes in your dietary vitamin K intake, activity level, or medicines (including herbal products, vitamins, and over-the-counter medicines).
- Call your doctor or the Anticoagulation Clinic if you have a fever, diarrhea, vomiting, or loss of appetite lasting longer than 1 day.
- Limit alcohol to 1 to 2 drinks per day.
- Tell all of your health care providers that you are taking warfarin, carry a wallet card, and consider getting a medical alert bracelet or necklace.
- Keep all appointments or call promptly to reschedule.
- Call the Anticoagulation Clinic with any questions!

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine



UWMC Anticoagulation Clinic
Box 356015
1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-4874

*Seattle Cancer Care Alliance is a collaboration of
Fred Hutchinson Cancer Research Center,
UW Medicine, and Seattle Children's*