



Giáo Dục Bệnh Nhân

Y Viện Khoa Chống Đông Máu



Điều Trị Bằng Thuốc Warfarin (Coumadin)

Thuốc Warfarin

(Coumadin) là thuốc dùng để phòng ngừa và điều trị các huyết khối ở chân, phổi, tim, não, và ở các phần khác trên thân thể.

Thuốc warfarin là gì?

Thuốc muối warfarin (Coumadin) là thuốc có tác dụng như chất chống đông. “Chống đông” chỉ về việc máu đông thành khối. Chất chống đông giúp ngăn ngừa máu không bị đóng khối. Mặc dù chất thuốc warfarin đôi khi còn được gọi là “thuốc làm loãng máu”, nhưng thuốc có tác dụng đến gan để làm giảm sự tiết ra các thành phần tự nhiên trong máu được gọi là *các yếu tố đông máu*.

Tại sao tôi dùng thuốc warfarin?

Bác sĩ của quý vị đã ra toa cấp thuốc warfarin để phòng ngừa các huyết khối hoặc để điều trị các huyết khối hiện có. Các huyết khối có thể hình thành trong tĩnh mạch, động mạch, hoặc thậm chí trong ngăn tim hoặc trên các van tim. Huyết khối có thể tạo tắc nghẽn trong mạch máu và chặn sự tuần hoàn của máu không đến được một phần nào đó trên cơ thể. Hiếm khi, các huyết khối có thể vỡ ra thành nhiều khối nhỏ được gọi là *các khối nghẽn mạch*, và chảy theo dòng máu. Các khối nghẽn mạch từ tĩnh mạch có thể đi qua tim và vào trong phổi, gây ra *nghẽn mạch phổi* (PE). Các khối nghẽn mạch từ tim hoặc động mạch có thể gây tai biến mạch máu não/đột quỵ nếu các khối này vào trong não. Thuốc warfarin có thể được bác sĩ cho toa để điều trị hoặc phòng ngừa:

- Rung tâm nhĩ (rối loạn nhịp tim).
- Tai biến mạch máu não/Đột quỵ.
- Nhồi máu cơ tim.
- *Chứng huyết khối ở sâu trong tĩnh mạch* (một huyết khối ở trong tĩnh mạch dẫn đến tim, còn được gọi tắt là DVT) hoặc nghẽn mạch phổi.
- Bệnh ở van tim hoặc thay van tim.

Trị liệu bằng Warfarin đòi hỏi việc thử máu thông thường để xác định Thời Gian Đông Máu (chất Prothrombin) (PT) hoặc Tỷ Lệ Bình Thường Hóa của Quốc Tế (INR) để xác định liều lượng của quý vị. Các liều lượng có thể thay đổi thường xuyên trong thời gian điều trị bằng thuốc warfarin.

Thuốc warfarin có tác dụng như thế nào?

Thuốc warfarin ngăn chặn một số khả năng trong gan của quý vị khi sử dụng vitamin K. Vitamin K cần có để tạo ra các *yếu tố đông máu* giúp cho máu đông lại và ngăn ngừa bị chảy máu quá nhiều. Vitamin K có tự nhiên trong một số thực phẩm, như là rau cải xanh và một số dầu ăn.

Thuốc warfarin giảm khả năng của cơ thể tạo ra các huyết khối. Thuốc này có thể giúp không cho các huyết khối nguy hiểm hình thành và giữ cho các huyết khối không tăng trưởng thêm, nhưng thuốc này không làm tan các huyết khối hiện có.

Bao lâu thì thuốc warfarin có tác dụng?

Thuốc warfarin bắt đầu làm giảm việc máu bị đông trong vòng 24 giờ đồng hồ sau khi dùng liều đầu tiên. Tuy nhiên, tác dụng toàn bộ có thể xảy ra trong khoảng 3 đến 5 ngày. Trong thời gian này, quý vị có thể cần được điều trị bằng thuốc tiêm heparin hoặc thuốc heparin phân tử nhẹ cho đến khi toàn bộ tác dụng của thuốc warfarin diễn ra.

Tôi nên dùng bao nhiêu thuốc warfarin?

Số lượng thuốc warfarin cần thiết đều khác nhau cho từng người. Sự đáp ứng của cơ thể quý vị đối với warfarin được theo dõi qua việc thử máu gọi là Thời Gian Đông Máu (PT) hoặc Tỷ Lệ Bình Thường Hóa của Quốc Tế (INR). Liều lượng warfarin của quý vị được điều chỉnh cho hợp với tầm mục tiêu của quý vị trong INR dựa theo kết quả của lần thử máu này.

PT và INR là gì?

PT (Thời Gian Đông Máu) của quý vị được đo lường theo giây. PT là khoảng thời gian máu của quý vị đông lại thành khối. INR (Tỷ Lệ Bình Thường Hóa của Quốc Tế) là một cách để báo cáo PT. Tỷ lệ này được sử dụng rộng rãi để kiểm tra cơ thể của quý vị phản ứng đến liều warfarin của mình như thế nào.

Tỷ lệ INR của quý vị được dựa theo số lượng warfarin mà quý vị cần cho tình trạng sức khỏe của mình. Đa số người có tỷ lệ INR ở khoảng 1.0 trước khi họ dùng warfarin. Sau khi họ bắt đầu dùng warfarin, tầm mục tiêu của họ ở giữa 2.0 và 3.0. Con số này có thể cao hơn nếu quý vị có nhiều nguy cơ bị đông máu.

Nói chung, nếu INR của quý vị dưới tầm mục tiêu (dưới 2.0), thì quý vị có nhiều nguy cơ bị đông máu. Nếu INR của quý vị trên tầm mục tiêu (trên 3.0), quý vị có nhiều nguy cơ gặp khó khăn vì chảy máu quá nhiều.

Khi nào thì tôi sẽ thử máu?

Khi quý vị mới bắt đầu dùng warfarin, quý vị có thể cần phải thử máu hai lần một tuần. Khi kết quả của quý vị trở nên được đồng nhất hơn và liều warfarin của quý vị trở nên ổn định, thì việc thử máu thường được thực hiện mỗi tháng một lần.

Bác sĩ của quý vị sẽ quyết định xem quý vị nên thử INR bao lâu một lần. Hoặc, nếu quý vị đi đến một y viện khoa chống đông máu, thì được sĩ của y viện hoặc vị y tá sẽ quyết định xem quý vị nên thử INR bao lâu một lần. **Điều rất quan trọng là quý vị nên đi thử máu vào ngày và giờ mà quý vị đã được chỉ dẫn.** Nếu quý vị không thể đến buổi hẹn đã được sắp xếp, thì quý vị phải gọi lại và lấy một buổi hẹn khác. Số INR của quý vị phải được kiểm tra thường xuyên để phòng ngừa máu bị đông và chảy máu.

Thuốc warfarin có phản ứng phụ gì?

Các phản ứng phụ từ việc trị liệu bằng warfarin không xảy ra thường xuyên cho lắm, nhưng chảy máu là điều thường gặp nhất. Chảy máu rất nhẹ có thể xảy ra ngay cả khi số INR của quý vị nằm trong tầm mục tiêu. Điều này có thể bao gồm việc bị bầm nhiều hơn, hoặc chảy máu ở lợi/nướu răng khi quý vị đánh răng. Hiếm khi, một số người bị nổi mẩn trên da hoặc bị rụng tóc khi sử dụng warfarin. Nếu quý vị bị một điều bất thường nào, và quý vị cảm thấy điều đó có thể do thuốc warfarin, xin vui lòng liên lạc Y Viện Khoa Chống Đông Máu.

Có các triệu chứng nào khi dùng quá nhiều warfarin hoặc INR bị cao?

Chảy máu là triệu chứng chủ yếu khi dùng quá nhiều warfarin hoặc INR bị cao. Nếu quý vị không biết chắc là quý vị có bị chảy máu quá nhiều hay không, xin gọi cho bác sĩ của quý vị hoặc Y Viện Khoa Chống Đông Máu. Số INR của quý vị có thể cần được kiểm tra.

Chảy Máu Nhẹ

Đôi khi quý vị có thể có bất cứ một trong những triệu chứng này:

- Lợi/nướu bị chảy máu khi đánh răng.
- Chảy máu cam.
- Dễ bị bầm.
- Chảy máu nhiều thêm sau khi bị đứt nhẹ.
- Có kinh nguyệt lâu hơn.

Hãy đi thử máu khi bác sĩ của quý vị hoặc Y Viện Khoa Chống Đông Máu bảo quý vị đi thử.

Nếu INR của quý vị quá cao, chảy máu có thể xảy ra.

Hãy gọi cho bác sĩ của quý vị hoặc Y Viện Khoa Chống Đông Máu, hay *lập tức* đến phòng cấp cứu ở bệnh viện nếu quý vị:

- Bị ngã nặng hoặc đầu bị va.
- Có bất cứ một trong những triệu chứng bị **chảy máu nặng**:
 - Nước tiểu màu đỏ hoặc nâu sậm.
 - Phân sệt có màu đỏ hoặc đen.
 - Nôn mửa hoặc ho ra máu.
 - Nhức đầu nặng hoặc đau bụng nặng.
 - Bị bầm vô cớ.
 - Thường bị chảy máu cam, chảy máu ở lợi/nướu răng, hoặc chảy máu bất thường.
 - Bị chảy máu không ngừng hoặc rất nhiều.

Có các triệu chứng nào khi quá ít warfarin hoặc INR thấp?

Máu bị đông khối là hậu quả nghiêm trọng khi có quá ít warfarin hoặc INR thấp. **Xin gọi cho bác sĩ của quý vị hoặc Y Viện Khoa Chống Đông Máu, hay *lập tức* đi đến phòng cấp cứu nếu quý vị bị *bất cứ một* trong các triệu chứng này:**

- Tay chân bị yếu đuối thành linh.
- Bị mất cảm giác hoặc có cảm giác tê rần ở bất cứ chỗ nào.
- Thị lực thay đổi hoặc không thấy đường ở một trong hai mắt.
- Thành linh bị nói đớ hoặc không nói được.
- Chóng mặt hoặc ngất xỉu.
- Cánh tay, chân hoặc bàn chân của quý vị mới bị đau, sưng, đỏ, hoặc có cảm giác nóng.
- Mới bị hụt hơi hoặc bị đau ngực.

Khi nào thì tôi nên dùng warfarin?

Dùng warfarin mỗi ngày một lần, vào giờ giống nhau, thường là vào buổi tối. Nếu quý vị không nhớ uống thuốc warfarin của mình, xin hãy nói với bác sĩ của quý vị hoặc dược sĩ hay y tá ở Y Viện Khoa Chống Đông Máu.

Quý vị có thể dùng warfarin kèm *hoặc* không kèm với thức ăn. Thuốc này sẽ không làm bao tử quý vị khó chịu. Quý vị cũng có thể dùng warfarin khi quý vị dùng đa số các thuốc khác. Một hộp đựng thuốc hằng ngày, “mediset” (hộp đựng tất cả thuốc men của quý vị để dùng trong 1 tuần) hoặc lịch ghi liều lượng có thể giúp quý vị theo dõi các liều thuốc của mình.

Tôi nên làm gì nếu tôi quên một liều?

Cố gắng đừng quên bất cứ liều warfarin nào. Nếu quý vị quên một liều:

- Nếu quý vị nhớ trong cùng ngày đó, hãy dùng thuốc warfarin trễ hơn giờ thường lệ.
- Nếu quý vị quên một ngày, hãy gọi cho bác sĩ hoặc Y Viện Khoa Chống Đông Máu. Nếu quý vị không liên lạc được với họ, hãy bỏ qua liều này và tiếp tục liều thường lệ trong ngày sau vào giờ thường lệ.
- **ĐỪNG** gấp đôi liều thuốc “cho kịp”.
- Đánh dấu liều bị quên vào lịch của quý vị. Nói cho bác sĩ hoặc y tá của quý vị biết vào lần đến khám kế tiếp ở y viện.

Thuốc warfarin có tác động với bất cứ thuốc nào khác không?

Thuốc warfarin tác động với *nhiều* thuốc khác. Điều này bao gồm thuốc theo toa bác sĩ, thuốc không có toa, dược thảo, và thuốc bổ. Điều rất quan trọng là quý vị nói cho bác sĩ hoặc y viện khoa chống đông máu biết bất cứ lúc nào quý vị bắt đầu hoặc ngưng dùng bất cứ thuốc nào, dược thảo, hoặc thuốc bổ. Xin vui lòng kiểm tra ngay cả khi thuốc do một bác sĩ khác cho toa! Quý vị có thể cần phải kiểm tra INR thường hơn để phòng ngừa tác động với thuốc warfarin.

Có một số thuốc mà quý vị nên *đừng bao giờ* dùng chung với warfarin. Các thuốc đó có thể làm giảm khả năng đông khối của máu và gia tăng nguy cơ quý vị bị chảy máu:

- Đừng bao giờ dùng thuốc aspirin mà không nói trước với bác sĩ hoặc y viện khoa chống đông máu. Nếu bác sĩ của quý vị đề nghị là quý vị nên uống 1 viên aspirin mỗi ngày, thì liều hằng ngày của quý vị không được quá 81 mg.
- Đừng dùng các sản phẩm có chứa aspirin như là Excedrin, Alka-Seltzer, Ascription, Bayer, Bufferin, Ecotrin, Empirin, Nyquil, và Pepto Bismol.
- Đừng dùng ibuprofen như là Advil, Motrin, Nuprin, Medipren, Excedrin IB, Haltran, Midol 200, Pamprin-IB, naproxen (Aleve, Naprosyn, Anaprox), ketoprofen (Orudis), cimetidine (Tagamet HB), hoặc famotidine (Pepcid AC).

Nếu quý vị cần thuốc giảm đau nhẹ, quý vị có thể dùng acetaminophen (Tylenol). Giới hạn việc sử dụng thuốc acetaminophen không quá 2 gram một ngày (6 viên loại 325 mg một viên, hoặc 4 viên loại 500 mg một viên).

Nếu INR của quý vị quá thấp, đông máu có thể xảy ra.

Xin hãy gọi cho bác sĩ của quý vị hoặc Y Viện Khoa Chống Đông Máu bất cứ khi nào quý vị bắt đầu hoặc ngưng dùng bất cứ thuốc nào của bác sĩ cho toa, sản phẩm dược thảo, hoặc thuốc bổ.

Các tác động của thuốc với thuốc warfarin có thể gây INR thay đổi. Điều này có thể gia tăng nguy cơ bị chảy máu hoặc bị đông máu của quý vị.

Báo cho bác sĩ của quý vị hoặc Y Viện Khoa Chống Đông Máu biết nếu quý vị thay đổi lượng rượu mà quý vị thường dùng, nếu có bất cứ thay đổi nào về sức khỏe của quý vị, hoặc nếu có bất cứ thay đổi nào về lối sống hoặc mức độ sinh hoạt của quý vị.

Uống rượu trong khi dùng thuốc warfarin có an toàn không?

Thức uống có rượu, khi uống vừa phải, thì an toàn khi dùng thuốc warfarin. Điều này có nghĩa là không hơn 1 phần uống một ngày và thỉnh thoảng không nhiều hơn 2 phần (1 phần = 1 chai bia **hoặc** 1 ly rượu **hoặc** 1 ly rượu cocktail **hoặc** 1 chung rượu mạnh). Uống nhiều hơn số lượng này có thể làm cho INR của quý vị quá cao và gia tăng nguy cơ quý vị bị chảy máu.

Tôi có nên giới hạn các hoạt động khi dùng thuốc warfarin không?

Vì thuốc warfarin gia tăng nguy cơ quý vị bị chảy máu, quý vị nên tránh các hoạt động làm quý vị có nguy cơ bị thương tích. Hãy nói với bác sĩ của quý vị hoặc với dược sĩ hay y tá ở y viện khoa chống đông máu về các hoạt động hiện thời của quý vị và để biết xem quý vị có nên tiếp tục các hoạt động này trong khi dùng thuốc warfarin hay không. Các hoạt động thể chất thường an toàn là đi bộ, đi bộ nhanh, bơi lội, và làm vườn. Điều quan trọng là cho bác sĩ của quý vị hoặc nhân viên của y viện khoa chống đông máu biết về bất cứ *thay đổi* nào trong mức độ hoạt động của quý vị, vì điều này có thể ảnh hưởng đến INR của quý vị.

Nếu tôi ngã bệnh thì sao?

Bệnh hoạn thay đổi sự đáp ứng của cơ thể quý vị đối với warfarin. Suy tim xung huyết, sốt, cúm, nhiễm trùng do vi khuẩn hoặc vi-rút, buồn nôn, nôn mửa, hoặc tiêu chảy có thể gây cho INR tăng lên và gia tăng nguy cơ quý vị bị chảy máu. Nếu quý vị có bất cứ một trong những bệnh này, xin liên lạc cho bác sĩ quý vị hoặc Y Viện Khoa Chống Đông Máu. Xin vui lòng nhớ gọi trước khi bắt đầu dùng thuốc kháng sinh.

Vitamin K và Warfarin

Thực phẩm có nhiều vitamin K có thể làm giảm hiệu quả của warfarin và giảm INR của quý vị. Danh sách trên trang kế cho thấy các thực phẩm có nhiều vitamin K. Lượng hấp thụ các thực phẩm này nên đồng nhất trong khi quý vị dùng warfarin.

Nếu mỗi ngày quý vị thường ăn vài phần ăn của 1 hoặc nhiều các thực phẩm này, thì xin cứ tiếp tục giữ như vậy. Nếu quý vị không thường ăn những thực phẩm này, xin cứ tiếp tục như vậy. **Điều chủ yếu là giữ cho đồng nhất.** Viên quản lý điều trị chống đông máu của quý vị sẽ hỏi về chế độ ăn uống của quý vị vào mỗi lần khám để kiểm tra lượng hấp thụ các thực phẩm có nhiều vitamin K của quý vị.

Thức ăn và thức uống nào có ít vitamin K thì không ảnh hưởng đến warfarin. Các thực phẩm này bao gồm bánh mì và ngũ cốc, thịt và sản phẩm bơ sữa, trái cây và nước trái cây, trà dược thảo và trà đen (ngoại trừ trà xanh), cà-phê, và nước cô-ca.

Nếu quý vị đang dự định thay đổi chế độ ăn uống, xin gọi cho y viện khoa chống đông máu của quý vị để số INR của quý vị được theo dõi chặt chẽ hơn.

Các Thức Ăn Có Lượng Vitamin K Cao

Điều tối quan trọng nên nhớ về chế độ ăn uống của quý vị là giữ cho **càng đồng nhất càng tốt và không** thay đổi nhiều về lượng thực phẩm có nhiều vitamin K mà quý vị ăn. Xin nói với bác sĩ dinh dưỡng nếu quý vị có thắc mắc nên ăn thức ăn gì.

Đây là danh sách các thực phẩm có nhiều vitamin K:

- Măng tây
- Lá củ dền
- Bông cải xanh
- Cải Brussels
- Bắp cải
- Cần tây
- Bắp cải trộn
- Cải rổ tây
- Dưa leo còn vỏ
- Lá bồ công anh
- Rau diếp xoăn
- Cải xoăn
- Rau diếp, loại bắp tròn
- Bơ thực vật
- Sốt trứng
- Cải bẹ xanh
- Dầu ăn: dầu canola, dầu ô-liu, dầu đậu nành
- Đậu bắp
- Hành lá
- Ngò tây
- Đậu hạt
- Mơ/mận
- Bí đỏ
- Cây đại hoàng
- Dưa muối bắp cải
- Rau dền mỹ, nấu chín hoặc rau sống
- Trà xanh
- Lá củ cải
- Rau cải hỗn hợp

Ai nên biết là tôi đang dùng warfarin?

Điều rất quan trọng là quý vị nói cho tất cả những chuyên viên y tế mà quý vị đến khám biết là quý vị đang dùng warfarin. Hãy nói cho bác sĩ của quý vị, nha sĩ, và tất cả các dược sĩ ở nơi quý vị đến lấy thuốc. Dùng thuốc warfarin có thể ảnh hưởng đến cách họ chăm sóc cho quý vị trong một số trường hợp y khoa. Hãy cân nhắc việc mang một chiếc lắc hoặc dây chuyền loại cảnh báo y tế để cho các chuyên viên cấp cứu biết rằng quý vị đang dùng warfarin.

Cố gắng giữ chế độ ăn uống của quý vị được đồng nhất. Xin nói cho bác sĩ của quý vị hoặc Y Viện Khoa Chống Đông Máu biết nếu quý vị thay đổi chế độ ăn uống của mình. Các thay đổi về lượng thực phẩm có vitamin K mà quý vị ăn có thể thay đổi lượng warfarin quý vị cần dùng.

Điều tối quan trọng là giữ cho chế độ ăn uống của quý vị được đồng nhất. Điều này sẽ giữ cho lượng vitamin K được ổn định trong chế độ ăn uống của quý vị.

Có thắc mắc?

Xin gọi 206-598-4874

Các thắc mắc của quý vị đều quan trọng. Xin gọi bác sĩ hoặc người cung cấp chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị có thắc mắc hoặc lo ngại.

Viện Khoa Chống Đông Máu UWMC:
206-598-4874

Viện Khoa Chống Đông Máu SCCA:
206-288-6756

Còn về thai nghén thì sao?

Quý vị không nên dùng warfarin nếu quý vị đang mang thai hoặc đang muốn có thai. Có những cách khác an toàn hơn để chống đông máu cho phụ nữ đang mang thai. Xin hãy nói với bác sĩ của quý vị, dược sĩ chống đông máu, hoặc y tá để quý vị có thể đổi sang một thuốc khác để ngăn ngừa nguy hiểm đến đứa bé còn trong bào thai.

Nên nhớ:

- Dùng thuốc warfarin đúng theo chỉ dẫn, vào cùng một giờ mỗi ngày.
- Cảnh giác các dấu hiệu bị chảy máu hoặc bị đông máu và báo cáo chúng ngay lập tức.
- Báo cho bác sĩ của quý vị hoặc Y Viện Khoa Chống Đông Máu biết về những thay đổi số lượng hấp thụ vitamin K trong việc ăn uống của quý vị, mức độ hoạt động, hoặc thuốc men (bao gồm các sản phẩm dược thảo, vitamin, bất cứ thuốc nào không cần có toa bác sĩ).
- Gọi cho bác sĩ của quý vị hoặc Y Viện Khoa Chống Đông Máu nếu quý vị bị sốt, tiêu chảy, nôn mửa, hoặc ăn không biết ngon kéo dài hơn 1 ngày.
- Hạn chế uống rượu từ 1 đến 2 phần uống mỗi ngày.
- Nói cho tất cả các chuyên viên y tế của quý vị biết rằng quý vị đang dùng warfarin, mang theo trong ví một thẻ để cho biết, và nên cân nhắc việc mang một chiếc lắc hoặc sợi dây chuyền loại cảnh báo y tế.
- Giữ tất cả các buổi hẹn hoặc mau chóng gọi để lấy một buổi hẹn khác.
- Gọi cho Y Viện Khoa Chống Đông Máu với bất cứ thắc mắc nào!

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine



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

Thành viên của Liên Minh Chăm Sóc Bệnh Ung Thư ở Seattle (Seattle Cancer Care Alliance), sự cộng tác của Trung Tâm Nghiên Cứu Bệnh Ung Thư Fred Hutchinson (Fred Hutchinson Cancer Research Center), Đại Học Washington (University of Washington), và Bệnh Viện Nhi Đồng (Children's Hospital) và Trung Tâm Y Khoa Vùng (Regional Medical Center)



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*