

使用华法林-Warfarin（香豆素）治疗

服用须知

本讲义为您解释当医生给您开了华法林-warfarin（香豆素 Coumadin）处方时、您须要注意的事项。

华法林是什么？

华法林（香豆素）是一种抗凝血药(anticoagulant medicine)。它英文名字当中，"anti"的意思是"抵抗"，"coagulant"指的是血液凝固。这种药有助于防止血栓的形成。虽然华法林被称为"血液稀释剂"、但实际上它是在肝脏中起作用、减少生产血液中的一种称为凝血因子的天然成分。

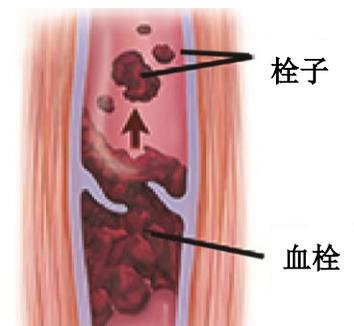
为什么我需要服用华法林？

您的医生给您开华法林的处方、是为了帮助预防有害的血栓形成或治疗现有的血栓。血栓可能会在静脉、动脉、甚至心腔内或心脏瓣膜上形成。血栓会在血管中形成堵塞，并切断身体某部分的血液供应。这些血栓可能发生在腿部、肺部、心脏、大脑和身体的其他部位。

在罕见的情况下、血栓会破裂成碎片称为栓子、并被血液卷走。来自静脉的栓子可以穿过心脏、卡在肺部、引起肺栓塞（PE）。来自心脏或动脉的栓子如卡在脑部、可能会导致中风。

华法林可以用来治疗或防范下列的病症：

- 中风
- 心脏病发作
- 深静脉血栓症(DVT)：在静脉的血栓流往心脏
- 肺栓塞(PE)：是肺部的血栓
- 房颤（心律不正）、心脏瓣膜疾病或心脏瓣膜置换术患者的血栓。



血栓可能破裂并形成栓子、移动到大脑和身体的其他部位。

华法林如何发挥作用？

华法林可以降低身体制造血栓的能力。它会阻止一些身体使用维生素 K 的能力。维生素 K 有助于身体产生血凝的凝固因子，以防止受伤后出血过多。一些食物如绿色蔬菜和某些油类都含有天然的维生素 K。

华法林可有助于阻止有害血栓的形成、并防止血栓变大。但是、它不能分解已有的血栓。

华法林需要多长时间才能发挥作用？

华法林在服用第一剂后 24 小时内开始减少血液凝固。但是、要 3 到 5 天后才能完全发挥作用。在华法林完全起效之前、您可能需要注射抗凝剂；如肝素（Heparin）、依诺肝素（Lovenox）、达肝素（Fragmin）或磺达肝素（Arixtra）。

我应该服用多少华法林？

每个人所需的华法林的剂量是不同的。我们将通过称为凝血酶时间（PT）或国际标准化比值（INR）的血液测试来监测您身体对华法林的反应。我们会根据这项测试的结果调整您服用华法林的剂量。

什么是凝血酶时间（PT）和国际标准化比值（INR）？

凝血酶时间（PT）是以秒为单位。凝血酶时间（PT）是血液形成凝块所需的时间。国际标准化比值（INR）是报告凝血酶时间（PT）的一种方式。它用于检查您的身体对华法林剂量的反应。

您服用华法林的剂量是根据您国际标准化比值（INR）而定。大多数人在服用华法林之前、国际标准化比值（INR）约为 1.0。开始华法林后、他们国际标准化比值（INR）的目标范围通常是 2.0 和 3.0 之间。如您形成血栓的风险较高、您国际标准化比值（INR）的目标范围就可能更高。

如您的国际标准化比值（INR）是：

- 低于您的目标范围下限（小于 2.0）、这通常意味着您形成血栓的风险较高

- 高于您的目标范围上限（大于 3.0）、这通常意味着您的出血风险较高

我何时需要检测血液？

刚开始服用华法林时、可能需要每周验血 2 次。当结果更一致、并且华法林的剂量也稳定时、通常每月验血一次即可。

医生会决定国际标准化比值（INR）检测的频率。或者、如您去抗凝诊所、诊所的药剂师或护士会决定检测国际标准化比值（INR）检测的频率。

非常重要的一点是必须在医生告诉您的日期和时间去验血。如不能遵守预定的预约、就必须打电话重新安排时间。我们必须经常检测您的国际标准化比值（INR）、以监测任何血栓或出血的情况。

华法林有那些的副作用？

华法林的副作用并不经常发生。出血是最常见的。即使您的国际标准化比值（INR）在目标范围内、也可能发生非常轻微的出血。您可能会增加小的瘀伤、或刷牙时牙龈轻微的出血。罕见的是有些人在服用华法林时出现皮疹或脱发。如您有不正常的症状、您觉得可能是由您的华法林引起的、请致电抗凝科门诊。

轻微出血的情况

您可能时常会看到这些症状：

- 刷牙时牙龈出血
- 出鼻血
- 容易瘀青
- 有点小伤口时出血较多
- 月经出血时间较长

何时需要打电话给医生

如有以下情况请致电您的医生或您的抗凝门诊、或立即去急诊室：

- 严重摔伤或撞到头部
- 发生下列这些大出血的情况：
 - 红色或深褐色尿液
 - 红色或黑色、类似柏油样的大便

- 呕吐或咳血
- 头痛或胃痛
- 原因不明的瘀伤
- 经常出鼻血或牙龈出血、或其他异常出血
- 任何出血不止或出血量较多

华法林过量或国际标准化比值（INR）过高有什么征兆？

华法林过量或国际标准化比值（INR）过高的主要标志是出血。如您不确定自己是否出血过多、请致电您的医生或抗凝科门诊。我们可能需要检查您的国际标准化比值（INR）。

华法林过少或国际标准化比值（INR）过低有什么征兆？

血栓的形成是华法林过少或国际标准化比值（INR）过低而导致的严重后果。

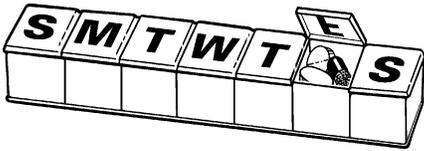
何时需要与诊所联系

如有以下症状、请致电您的医生或抗凝门诊、或即刻去急诊室：

- 突然手臂或腿部无力
- 任何地方麻木或刺痛
- 视力改变或任何一边的眼睛失明
- 突然口齿不清或说不出话来
- 感到头晕或昏厥
- 手臂、腿部或脚部出现新的疼痛、肿胀、红肿或发热。
- 新的呼吸急促或胸痛

应该在什么时候服用华法林？

每天在同一时间服用一次华法林。我们建议在晚上或睡前服用、因为您是在白天测试国际标准化比值（INR）。如需要调整剂量、就可以很容易地在当天开始。



请试用每日药盒、有助于跟踪服用药物

如何服用华法林？

可以在吃或不吃食物的情况下服用华法林。它应该不会导致胃部不适。也可以在晚间或睡前服用其他药物时服用华法林。

如我错过了一次剂量应该怎么办？

请与医生或抗凝治疗师讨论如何帮助您记住服用华法林、尽量不要错过服用华法林。

请试用 *每日药盒*、有助于跟踪服用药物（可放一周内所有药片的盒子）或采用剂量日历。如有困难、请咨询诊所药剂师或护士。

如您错过了一个剂量：

- 如您当天就发觉错过了服药、就可以补服用华法林，虽然比平常迟服了。
- 如错过了一天、请致电医生或抗凝门诊。如无法联系到诊所、请跳过错过的剂量、并在第二天的正常时间服用常用剂量。
- **请勿**为了 "追加" 而加倍服药
- 在日历上标明错过的剂量。下次就诊时告诉医生、药剂师或护士。

华法林与其他药物会起相互作用吗？

华法林与许多其他药物有相互作用。这包括一些处方药、非处方药、中草药及维生素。每当开始或停止服用任何药物、中草药或维生素时、务必告诉医生或抗凝门诊。即使是其他医生开的处方、也请先通知核对！可能需要更频繁地测试国际标准化比值（INR）、以防止出现问题。

有些药物是**绝对**不能与华法林一起服用。它们可能会降低形成血栓的能力并增加出血风险：

- 在未与医生或抗凝门诊沟通前、**切勿**服用阿司匹林。如医生要求每天服用 1 片阿司匹林、则每日剂量不应超过 81 毫克。
- 切勿服用：
 - 含有**阿司匹林 (aspirin)** 的非处方产品。这些产品包括 Alka-Seltzer、Ascription、Bayer、Bufferin、Ecotrin、Empirin、Excedrin、Nyquil、Pepto Bismol 等。

- 含有布洛芬 (**ibuprofen**) 的非处方产品。这些产品包括 Advil、Motrin、Nuprin、Medipren、Excedrin IB、Haltran、Midol 200、Pamprin-IB 等。
- 含有萘普生 (**naproxen**) 的非处方产品。这些产品包括 Aleve、Naprosyn、Anaprox 等。
- 西咪替丁 (Tagamet HB) 或法莫替丁 (Pepcid AC)。

如需要缓解轻度疼痛、可以服用对乙酰氨基酚-acetaminophen (泰诺-Tylenol)。对乙酰氨基酚的用量限制在每天不超过 2 克 (325 毫克片剂 6 片, 或 500 毫克片剂 4 片)。

服用华法林时饮酒安全吗?

如想在服用华法林时饮酒、请**每天只饮用 1 杯酒**、偶尔不超过 2 杯:

- 1 杯 = 1 杯啤酒 **或** 1 杯葡萄酒 **或** 1 杯鸡尾酒 **或** 1 小杯烈酒

高于这个量会使国际标准化比值 (INR) 过高。增加出血的风险。

服用华法林期间应限制活动吗?

由于华法林会增加出血风险、因此应避免涉及有受伤风险的活动。

- 与医生或抗凝门诊药师或护士讨论您目前的活动。询问是否应该在服用华法林时继续这些活动。一般来说安全的活动是散步、慢跑、游泳和园艺。
- 如活动量有任何**变化**、请告诉医生或抗凝门诊的工作人员、因为这也可能影响国际标准化比值 (INR)。

如我生病了怎么办?

生病时、会改变身体对华法林的反应。如果有梗塞性心力衰竭、发烧、流感、病毒或细菌感染、恶心、呕吐或腹泻; 国际标准化比值 (INR) 会升高、出血的风险也会增加。

如发生这些状况、请致电医生或抗凝门诊。在开始使用抗生素之前、请记得打电话。

维生素 K 和华法林

含有高维生素 K 的食物可以降低华法林的作用、降低国际标准化比值（INR）。第 7 页的列表显示了维生素 K 含量高的食物

在服用华法林期间、可以吃列表上的食物、但关键是要保持一致。如平常每天吃几份这些食物、请继续这样吃。如平常不吃这些食物、就继续不吃。在每次门诊时、我们都会询问所吃高维生素 K 的食物的份量。

维生素 K 含量低的食物和饮料不会影响华法林。这些包括面包和谷类、肉类和乳制品、水果和果汁、草药和红茶（绿茶除外）、咖啡和可乐。如对吃什么有疑问、请与营养师交谈。

请注意；吃的食物种类要**尽量一致**。不要大幅度地改变高维生素 K 食物的数量。如计划改变平时的饮食习惯、请致电抗凝门诊、以便我们能更密切地监测国际标准化比值（INR）。

含有大量维生素 K 的食物

这些食物含有大量的维生素 K

- 芦笋
- 西兰花
- 球芽甘蓝
- 卷心菜、凉调卷心菜、酸菜
- 绿色蔬菜: 甜菜、羽衣甘蓝、蒲公英、苦苣菜、甘蓝、芥菜、萝卜。
- 绿茶和乌龙茶
- 青葱和大葱
- 生菜: 生菜、黄油、绿叶、红叶、罗马菜
- 秋葵
- 香菜
- 豌豆、黑豆
- 菠菜
- 菠菜面条
- 瑞士菜
- 西洋菜

含有高维生素 K 的营养补品

维生素 K 也可能存在于：

- 某些多种维生素补剂
- 某些液体营养补充剂，如 Ensure 和 Boost。



考虑佩戴医疗警示手镯或项链、它们就会让紧急医疗服务提供者知道您正在服用华法林。

其他食品

如我们大量食用含有适量维生素 K 的食物、它们就会成为大量维生素 K 的来源。包括一些我们可能一次吃很多的食物、如蓝莓、猕猴桃、开心果、李子、西梅、大黄等。

谁应该知道我正在服用华法林？

告诉您**所有**的医疗服务提供者您正在服用华法林是非常重要的。请告诉医生、牙医和所有为您配制处方的药剂师。在某些情况下、服用华法林可能会影响他们对您的护理方式。

考虑佩戴医疗警示手镯或项链、它们就会让紧急医疗服务提供者知道您正在服用华法林。

怀孕了怎么办？

如您已怀孕或正试图怀孕，**请勿**服用华法林。因为有其他类型的抗凝药物对孕妇更安全。请与医生、抗凝药师或护士交谈、以便换用其他药物、避免对胎儿造成伤害。

请注意：

- 请严格按照医嘱服用华法林、每天在同一时间服用
- 注意出血或凝血的迹象。如发生必须**立即**报告您的医护人员
- 告诉您的医生或您的抗凝门诊关于以下方面的任何变化：
 - 吃了多少含高维生素 K 的食物
 - 活动水平
 - 所服用的药物：包括处方药、中草药产品、维生素和处方药
- 如发烧、腹泻、呕吐或食欲不振超过 1 天、请致电您的医生或抗凝门诊
- 每天限饮 1 至 2 杯酒（见第 5 页）
- 告诉您所有的医疗服务提供者您正在服用华法林
- 随身携放在皮夹里的德华法林小卡。考虑佩戴医疗警示手镯或项链
- 遵守所有的医疗门诊预约、或及时打电话重新安排时间
- 如有任何疑问、请致电抗凝门诊！

您有疑问吗？

我们很重视您的提问、如有疑问或顾虑、请致电您的医疗提供者。

抗凝门诊：

- 华大蒙特湖院区 UWMC - Montlake: 206.598.4874
- 华大西北院区 UWMC - Northwest: 206.668.1282
- 海景医疗中心 Harborview Medical Center: 206.744.2976