



UW Medicine



# 와파린(쿠마딘)으로 하는 치료

## 그것에 대한 설명

이 인쇄물은 귀하의 의사가 와파린(쿠마딘)을 처방할 때 귀하가 알아야 할 것들을 설명합니다.

### 와파린이란?

와파린(쿠마딘)은 혈액응고 방지제입니다. "항"은 "반대"를 의미하고 "응고"는 혈액이 엉기는 것을 가리킵니다. 이 약은 혈전형성을 예방하는 것을 돕습니다. 비록 와파린이 "피를 묽게하는 약"이라고 불리지만 이것은 **응혈인자**라고 불리는 혈액의 자연적인 부분의 생산을 감소시키기 위하여 간에서 실질적으로 일합니다.

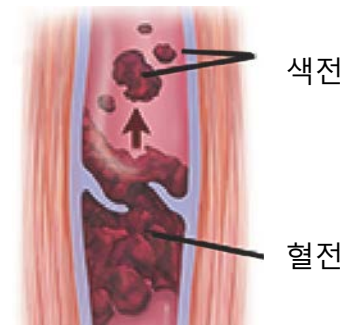
### 와파린을 복용하는 이유?

귀하의 담당의는 해로운 혈전을 예방하는 것을 돕거나 실존하는 혈전을 치료하기 위하여 와파린을 처방했습니다. 혈전은 정맥, 동맥, 아니면 심지어는 심장의 방들 안이나 심장판막에도 형성될 수도 있습니다. 혈전은 혈관내에 장애물을 만들고 인체의 한 부분에 혈액공급을 차단할 수 있습니다. 이 혈전들은 다리, 폐, 심장, 뇌, 및 인체의 다른 부분에서 일어날 수도 있습니다.

드물게 혈전이 **색전**이라고 불리는 조각으로 깨어질 수 있고 혈액에 의해서 쓸려져 나갈 수 있습니다. 정맥으로부터의 색전은 심장을 통과해서 폐 안에 붙어버리고 **폐색전(PE)**을 초래할 수 있습니다. 심장이나 동맥으로부터의 색전은 뇌에 자리잡을 경우 뇌졸증을 야기할 수 있습니다.

와파린은 다음과 같은 것을 치료하거나 예방하는데 사용될 수도 있습니다:

- 뇌졸증
- 심장마비
- 심장으로 이어지는 정맥 이내의 혈전인 **심정맥 혈전증 (DVT)**
- 폐 안의 혈전인 **폐색전(PE)**
- **심방세동(부정맥)**, 심장판막증이 있거나 아니면 심장판막 대체술을 받은 환자들의 혈전증



혈전은 쪼개질 수 있고 인체의 다른 구역 안으로 이동하는 색전이 형성될 수 있습니다.

## 와파린의 작용방법?

와파린은 귀하의 몸의 혈액이 엉기는 능력을 낮춥니다. 이것은 *비타민 K*를 사용하기 위한 귀하의 능력을 약간 차단함으로써 이루어집니다. 이 비타민은 귀하의 혈액이 엉기는 것을 돕고 부상이후 출혈이 너무 많이 일어나는 것을 예방하는 *응혈인자*를 귀하의 몸이 만드는 것을 돕습니다. 비타민 K는 녹색 야채와 약간의 기름들과 같은 특정적인 음식에서 자연적으로 발견됩니다.

와파린은 해로운 혈전이 형성되는 것을 막고 혈전이 커져가는 것으로부터 막는 것을 도울 수 있습니다. 하지만 실존하는 혈전을 부수지는 않습니다.

## 와파린이 작용하는데 걸리는 시간?

와파린은 첫번째 복용 이후 24시간 이내에 응혈을 감소시키기 시작합니다. 하지만 완전한 효과가 일어나기 위해서는 3~5일이 걸릴 수도 있습니다. 와파린이 완전히 효과를 발휘할 때까지 귀하는 헤파린, 이녹사파린 (로브낙스), 델티파린(프레그민), 아니면 폰데파리넥스(에릭스트라)와 같은 항응혈제 주사로 치료를 받아야 할 수도 있습니다.

## 와파린 복용량은?

필요한 와파린의 복용량은 개개인마다 다릅니다. 우리는 *프로트롬빈 시간(PT)*이나 *국제 표준화 비율(INR)*이라고 부르는 혈액검사로 귀하의 몸의 와파린의 반응을 모니터할 것입니다. 우리는 이 검사의 결과를 바탕으로 귀하의 와파린 용량을 조절할 것입니다.

## PT와 INR이란?

프로트롬빈 시간(PT)은 몇 초 이내에서 측정됩니다. PT는 귀하의 혈액이 혈전을 형성하는데 걸리는 시간입니다. 국제 표준화 비율(INR)은 PT를 보고하는 하나의 방법입니다. 이것은 어떻게 귀하의 몸이 와파린에 반응하는가를 확인하는데 사용됩니다.

귀하의 INR은 귀하의 건강상태를 위하여 귀하가 얼마나 와파린을 필요로 하는가를 바탕으로 합니다. 대부분의 사람들은 그들이 와파린을 복용하기 전에 약 1.0의INR을 가지고 있습니다. 그들이 와파린을 시작한 이후 그들의 INR 범위의 목표는 보통 2.0에서 3.0 사이 입니다. 귀하의 INR 범위의 목표는 만일 귀하에게 혈전형성의 위험이 더 높은 경우, 더 높을 수도 있습니다.

만일 귀하의 INR이:

- 귀하의 목표범위보다 **아래**일 경우 (2.0보다 낮음) 이것은 종종 귀하가 혈전형성의 위험이 높음을 의미합니다.
- 귀하의 목표 범위보다 **위**일 경우 (3.0보다 높음) 귀하는 출혈의 위험이 더 높습니다.

## 혈액검사 시기는?

귀하가 처음 와파린을 복용하기 시작할 때, 귀하는 일주일에 2번 귀하의 혈액을 검사할 필요가 있을 수도 있습니다. 귀하의 결과가 더욱 더 일관적이고 귀하의 와파린 용량이 안정적이 되는 대로 혈액검사는 보통 한 달에 한 번 받게 됩니다.

귀하의 의사가 얼마나 자주 귀하의 INR을 검사해야 하는지를 결정할 것입니다. 아니고 만일 귀하가 항응혈과에 가는 경우, 클리닉 약사나 간호사가 얼마나 자주 귀하의 INR을 검사해야 하는지를 결정할 것입니다.

**귀하가 들은대로 날짜와 시간에 맞춰서 혈액검사를 받는 것은 매우 중요합니다.** 만일 귀하가 예정된 예약을 지키지 못할 경우, 귀하는 재예약 전화를 꼭 해야 합니다. 우리는 혈전이나 출혈을 모니터하기 위하여 자주 귀하의 INR을 확인해야 합니다.

## 와파린의 부작용들은?

와파린으로부터의 부작용들은 아주 자주 일어나지는 않습니다. 출혈이 가장 흔한 것입니다. 아주 가벼운 출혈은 심지어는 귀하의 INR이 귀하의 목표범위 이내에 있을 때에도 발생할 수 있습니다. 귀하는 작은 멍이나 칫솔질을 할 때에 경미한 잇몸출혈이 증가할 수도 있습니다. 드물게 어떤 사람들은 와파린을 복용할 때, 피부발진이나 탈모현상이 생깁니다. 만일 귀하에게 와파린에 의해서 야기될 수도 있는 정상적이지 않은 증세들이 생길 경우, 귀하의 항응고과에 전화해 주십시오.

## 모니터 출혈

귀하는 때때로 다음과 같은 증상들을 볼 수도 있습니다:

- 칫솔질 하는 동안 잇몸출혈
- 코피
- 멍이 잘 들음
- 찰과상 이후 더 많은 출혈
- 생리출혈이 더 오래 지속됨

## 전화할 시기

담당의나 담당 항응고과에 전화하거나 아니면 다음과 같은 상황들이 일어난 경우 즉시 응급실로 가십시오:

- 심하게 넘어지거나 머리를 부딪쳤음
- 다음과 같은 **심각한 출혈**의 증상들이 있음:
  - 붉거나 진한 밤색의 소변
  - 붉거나 검은 타르변

- 피를 토하거나 기침하는데 피가 나옴
- 심한 두통이나 복통
- 이유없는 멍
- 자주 일어나는 코피나 잇몸 출혈, 아니면 다른 비정상적인 출혈
- 멈춰지지 않거나 매우 심한 출혈

## 너무 많은 와파린이나 높은 INR의 징후는?

너무 많은 와파린이나 높은 INR의 주된 징후는 출혈입니다. 만일 귀하가 출혈이 너무 심하지 않은가가 확신이 서지 않을 경우, 담당의나 담당 항응고과에 전화하십시오. 우리가 귀하의 INR를 확인해야 할 수도 있습니다.

## 너무 적은 와파린이나 낮은 INR의 징후는?

혈전은 너무 적은 와파린이나 낮은 INR의 심각한 결과입니다.

### 전화할 시기

다음과 같은 징후들이 있을 경우 담당의나 항응고과에 전화하거나 즉시 응급실로 가십시오:

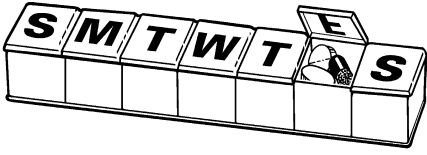
- 팔이나 다리가 갑작스럽게 약해짐
- 어딘가가 감각이 둔해지거나 저릿해짐
- 눈의 시력 변화나 시력 상실
- 갑작스런 불분명 발음이나 말을 할 수 없음
- 어지러움증을 느끼거나 실신함
- 새로운 통증, 부종, 붉어짐, 아니면 팔, 다리, 아니면 발에 열이 남
- 새로이 숨이 가빠지거나 가슴이 아퍼짐

## 와파린은 언제 복용해야?

와파린은 하루에 한 번, 대체로 같은 시간대에 복용하십시오. 귀하가 INR 검사를 낮시간 동안에 할 것이기 때문에 우리는 저녁이나 취침시간에 복용하는 것을 권합니다. 그렇게 하면 만일 귀하의 복용량이 조절될 필요가 있을 경우 그날로 쉽게 변경될 수 있습니다.

## 와파린 복용 방법?

귀하는 와파린을 식사와 관계없이 복용해도 됩니다. 이것은 속을 쓰리게 하지 않습니다. 귀하는 저녁이나 취침시간에 복용하는 다른 약들을 복용할 때 와파린을 함께 복용해도 됩니다.



귀하의 약을 제대로 복용하는 것을 돕기 위해서 요일별 약통 사용을 시도하십시오.

## 복용할 때를 놓쳤을 경우?

와파린의 복용을 놓치지 **않도록** 해야 합니다.

복용하는 것을 잘 챙기는 것을 돕기 위하여 요일별 약통, 메디세트(귀하의 일주일 치의 모든 약들이 들어가는 박스)나 복용달력의 사용을 시도해 보십시오. 만일 귀하가 와파린 복용을 기억하는 것이 어려울 경우, 담당의나 항응고과 약사나 간호사와 상담하십시오.

약을 제때에 복용하지 않았을 경우:

- 당일에 기억이 날 경우 정상시보다 늦더라도 와파린을 복용하십시오.
- 하루를 놓쳤을 경우 담당의나 항응고과에 전화하십시오. 만일 클리닉에 연락할 수 없을 경우, 복용을 놓친 약을 건너뛰고 다음 날 정상시대로 정상시의 용량을 복용하십시오.
- “따라잡기” 위해서 약을 두배로 복용하지 **마십시오**.
- 달력에 복용을 놓친 것을 표시하십시오. 귀하의 다음 클리닉 방문에 담당의, 약사, 아니면 간호사에게 말하십시오.

## 와파린과 다른 약들과의 상호작용?

와파린은 **많은** 다른 약들과 상호작용을 합니다. 이것은 약간의 처방약들, 비처방전 약들, 허브제, 및 비타민들을 포함합니다. 언제든지 어떤 약이든지, 허브제, 또는 비타민을 새로 시작하거나 끊을 때 담당의나 항응고과에 말하는 것은 매우 중요합니다. 심지어는 다른 의사가 처방을 했더라도 확인해 주십시오! 귀하는 문제들을 예방하기 위해서 더 자주 INR을 확인할 필요가 있을 수도 있습니다.

와파린과 **절대로** 같이 복용하지 말아야 하는 약들이 있습니다. 그것들은 피가 엉기는 능력을 감소시키고 귀하에게 출혈의 위험을 증가시킬 수도 있습니다:

- 담당의나 항응고과와 먼저 상담하지 않고 아스피린을 **절대로** 복용하지 마십시오. 만일 귀하의 담당의가 아스피린을 하루에 한 알씩 복용하라고 말할 경우 귀하의 일일 복용량은 81 밀리그램보다 더 많으면 않습니다.
- 복용하지 **마십시오**:
  - **아스피린**이 들어있는 비처방전 약들. 이것들은 알카셀처, 아스크립션, 베이어, 버퍼린, 에코트린, 옴피린, 엑세드린, 나이퀼, 펄토비스몰 등등을 포함합니다.
  - **아이뷰프로펜**이 함유된 비처방전 약들. 이것들은 애드빌, 모트린, 뉴프린, 메디프렌, 엑세드린 IB, 홀트렌, 마이돌 200, 팜프린-IB, 및 그외의 등등을 포함합니다.

- **내프록센**이 함유된 비처방전 약들. 이것들은 얼리브, 내프로신, 애나프록스 등등을 포함합니다.
- **씨메티딘** (타가메트 HB) 아니면 **페모티딘** (펩시드 AC).

가벼운 통증을 위한 해소제가 필요할 경우 귀하는 아세트아미노펜(타이레놀)을 복용할 수 있습니다. 아세트아미노펜의 복용을 하루에 2그램(325밀리그램 알약을 6알, 아니면 500 밀리그램 알약을 4알)보다 더 많이 복용하지 않도록 제한하십시오.

## 와파린을 복용하는 동안 알코올을 마시는 것이 안전한가?

와파린을 복용하는 동안 알코올을 마시고 싶을 경우, **하루에 한 잔만** 마시고 가끔 두 잔 이상은 마시지 마십시오:

- 한 잔 = 맥주 한 잔이나 포도주 한잔이나, 칵테일 한 잔이나 원 샷

이것보다 더 마시는 것은 귀하의 INR을 너무 높게 만들 수 있고 출혈의 위험을 증가시킬 수 있습니다.

## 와파린을 복용하는 동안 활동을 제한해야 하나?

- 와파린이 출혈의 위험을 증가시키기 때문에 부상의 위험과 관련된 활동은 피하십시오.
- 담당이나 담당 항응고과 약사나 간호사와 귀하의 현재의 활동에 대하여 상담하십시오. 와파린을 복용하는 동안 계속해서 해도 되는지를 물어보십시오. 일반적으로 안전한 활동들은 걷기, 조깅, 수영, 및 정원 가꾸기입니다.
- 귀하의 활동에 **변화**가 있을 경우 이것이 귀하의 INR에 영향을 끼칠 수도 있으므로 담당이나 항응고과 직원에게 말하십시오.

## 병이 날 경우?

몸이 아플 때 귀하의 몸이 와파린에 반응하는 것은 변화합니다. 만일 귀하에게 심부전증, 열, 독감, 바이러스성이나 박테리아성 감염, 메스꺼움증, 구토증, 아니면 설사가 있을 경우, 귀하의 INR은 올라갈 수 있고 귀하의 출혈의 위험을 증가할 것입니다.

만일 귀하에게 이런 증상이 있을 경우, 담당이나 담당 항응고과에 전화하십시오. 행생제를 시작하기 전에 전화할 것을 기억해 주십시오.

## 비타민 K와 와파린

비타민 K가 많이 들어 있는 음식은 와파린의 효과를 감소시킬 수 있고 귀하의 INR을 낮출 수도 있습니다. 7 페이지에 있는 목록은 비타민 K 수치가 높은 음식들을 보여줍니다.

와파린을 복용하고 있는 동안 목록에 있는 음식을 먹는 것은 괜찮지만 **요점은 일관성이 있어야 하는 것입니다.** 만일 귀하가 매일 이 음식들을 한 가지나 그 이상을 일상적으로 먹을 경우 계속 그렇게 하십시오. 만일 귀하가 일상적으로 이 음식들을 먹지 않을 경우 계속 그렇게 하십시오. 클리닉 방문 때마다 우리는 비타민 K가 많이 들어 있는 음식의 섭취에 대하여 귀하에게 질문할 것입니다.

비타민 K가 적게 들은 음식과 음료는 와파린에 영향을 끼치지 않습니다. 이것은 빵과 곡물, 육류와 유제품, 과일과 과일 주스, 허브차와 홍차(녹차는 제외), 커피, 및 콜라를 포함합니다. 먹는 음식에 대하여 의문점이 있을 경우 영양사와의 상담을 요청하십시오.

귀하가 먹는 음식의 종류에 있어서 **가능한 한 일관성있게** 할 것을 기억하십시오. 귀하가 먹는 비타민 K가 많이 들은 음식의 양의 변화가 현저하지 **않게** 하십시오. 만일 귀하의 일상적인 식습관의 변경을 계획하고 있을 경우 항응고과에 전화해서 우리가 더 밀접하게 귀하의 INR을 모니터 할 수 있게 하십시오.

## 비타민 K의 수치가 높은 음식들

이 음식들은 비타민 K가 많이 들어있습니다:

- 아스파라가스
- 상추: 비브, 버터, 녹색 잎사귀, 붉은 잎사귀, 로메인
- 브로콜리
- 오크라
- 브르셀 스프라우트
- 파슬리
- 양배추, 콜슬로, 사우어크라우트
- 완두콩, 동부콩
- 녹색 채소: 비트, 콜라드, 민들레, 엔다이브, 케일, 머스타드, 순무
- 시금치
- 녹차 및 우롱차
- 시금치 국수
- 파와 스칼리온
- 근대
- 물냉이

## 비타민 K가 많이 들은 영양제

비타민 K 는 약간의 영양제에도 들어있을 수도 있습니다:

- 몇몇의 종합 비타민제
- 엔슈어와 부스트와 같은 몇몇의 액상 영양제

## 그 외의 음식들

비타민 K가 적당량 들어있는 음식은 만일 우리가 많은 양을 먹을 경우 비타민 K의 상당한 근원이 될 수 있습니다. 이것은 한꺼번에 많은 양을 먹을 수도 있는 블루베리, 피스타치오, 자두, 말린 자두, 및 루밥과 같은 몇몇 음식들을 포함합니다.



귀하가 와파린을 복용한다는 것을 의료제공자들에게 말해 줄 의료경보 팔찌나 목걸이를 착용하는 것에 대하여 생각해 보십시오.

## 와파린을 복용하고 있는 것을 누가 알아야 하나?

귀하가 와파린을 복용하고 있는 것을 귀하의 모든 의료제공자에게 말하는 것은 매우 중요합니다. 귀하의 의사들, 치과의들, 및 귀하의 처방약을 내줄 모든 약사들에게 말하십시오. 와파린을 복용하는 것은 몇몇 상황들에 있어서 귀하를 어떻게 치료하는가에 영향을 끼칠 수도 있습니다.

귀하가 와파린을 복용한다는 것을 응급실 의료제공자에게 말해 줄 의료경보 팔찌나 목걸이를 착용하는 것에 대하여 생각해 보십시오.

## 임신은?

임신을 했거나 임신하기 위하여 시도하고 있을 경우 와파린을 복용하지 **마십시오**. 임신한 여성분들을 위한 더 안전한 항응고제의 다른 종류가 있습니다. 귀하의 태아를 해치는 것을 예방하기 위한 다른 약으로 바꾸기 위해서 담당의나 항응고과 약사나 간호사와 상담하십시오.

## 기억하십시오:

- 매일 같은 시간에 처방대로 와파린을 복용하십시오.
- 출혈이나 응혈의 징후를 지켜보십시오. 그것들을 **즉시** 보고하십시오.
- 어떠한 변화라도 담당의나 항응고과에 말하십시오:
  - 비타민 K가 많이 들어 있는 음식을 몇 개나 먹고 있나
  - 귀하의 활동수준
  - 처방약, 한약제, 비타민, 및 비처방전 약을 포함한 귀하가 복용하는 약들
- 만일 귀하에게 하루 이상 지속되는 열, 설사, 구토, 아니면 식욕상실이 있을 경우, 담당의나 담당 항응고과에 전화하십시오.
- 알코올은 하루에 1-2잔으로 제한하십시오. (6페이지를 보십시오).
- 귀하가 와파린을 복용하고 있음을 귀하의 모든 의료제공자들에게 말하십시오.
- 지갑에 카드를 갖고 다니십시오. 의료 경보 팔찌나 목걸이 착용에 대하여 생각해 보십시오.
- 모든 의료예약을 지키시거나 재예약하기 위하여 지체없이 전화하십시오.
- 만일 질문이 있을 경우 담당 항응고과에 전화하십시오!

## 문의사항?

귀하의 질문은 중요합니다. 질문이나 걱정거리가 있을 경우, 담당의나 의료제공자에게 전화하십시오.

### 항응고과:

UWMC - 몬트레이크:

206.598.4874

UWMC - 노스웨스트:

206.668.1282

시애틀 암치료 연맹:

206.606.6756

하버뷰 메디컬 센터:

206.744.2976



UW Medicine



## Treatment with Warfarin (Coumadin)

### What to expect

This handout explains what to expect when your doctor prescribes warfarin (Coumadin).

### What is warfarin?

Warfarin (Coumadin) is an *anticoagulant* medicine. “Anti” means “against” and “coagulant” refers to blood clotting. This medicine helps prevent blood clots from forming. Even though warfarin is called a “blood-thinner,” it actually works in the liver to decrease the production of natural parts of the blood called *clotting factors*.

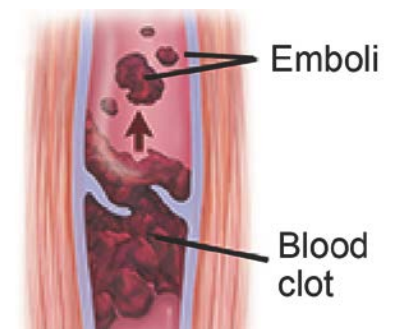
### Why am I taking warfarin?

Your doctor has prescribed warfarin to help prevent 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. These clots may occur in the legs, lungs, heart, brain, and other parts of the body.

Rarely, blood clots can break into pieces called *emboli*, and be swept along by the blood. Emboli from the veins can travel through the heart and get stuck 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 used to treat or prevent:

- Stroke
- Heart attack
- *Deep vein thrombosis* (DVT), a blood clot in a vein that leads to the heart
- *Pulmonary embolism* (PE), a blood clot in the lung



*A blood clot can break apart and form emboli that move into other areas of the body.*

- Blood clots in patients with *atrial fibrillation* (irregular heart beat), heart valve disease, or heart valve replacement

## How does warfarin work?

Warfarin lowers your body's ability to make blood clots. It does this by blocking some of your ability to use *vitamin K*. This vitamin helps your body make *clotting factors* that help your blood clot and prevent too much bleeding after injury. Vitamin K is found naturally in certain foods, such as green vegetables and some oils.

Warfarin 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. But, the full effect may take 3 to 5 days to occur. Until the warfarin is in full effect, you may need to be treated with an injectable anticoagulant such as heparin, enoxaparin (Lovenox), dalteparin (Fragmin), or fondaparinux (Arixtra).

## How much warfarin should I take?

The amount of warfarin needed is different for each person. We will monitor your body's response to warfarin with a blood test called the *Prothrombin Time (PT)* or *International Normalized Ratio (INR)*. We will adjust your warfarin dose based on the results of this test.

## What are the PT and INR?

PT is measured in seconds. PT is the time it takes for your blood to form a clot. The INR is one way to report the PT. It is 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 usually between 2.0 and 3.0. Your goal INR range may be higher if you are at higher risk of forming clots.

If your INR is:

- **Below** your target range (less than 2.0), this often means you are at higher risk of forming clots
- **Above** your target range (greater than 3.0), you are at higher risk of bleeding

## When will my blood be tested?

When you first start taking warfarin, you may need to have your blood tested 2 times a week. As your results become more consistent and your warfarin dose becomes stable, blood tests are usually done once a month.

Your doctor will decide how often your INR is tested. 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 keep a scheduled appointment, you must call and reschedule. We must check your INR often to monitor any blood clots or bleeding.

## What are the side effects of warfarin?

Side effects from warfarin do not occur very often. Bleeding is the most common. Very minor bleeding may occur even when your INR is in your goal range. You may have an increase in small bruises, or slight gum bleeding when you brush your teeth. Rarely, some people have a skin rash or lose their hair when taking warfarin. If you have symptoms that are not normal, that you feel may be caused by your warfarin, please call your Anticoagulation Clinic.

### 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

### When to Call

Call your doctor or your Anticoagulation Clinic, or go to the 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
- Bad headache or stomachache
- Bruising for unknown reasons
- Nosebleeds or bleeding gums that happen often, or other unusual bleeding
- Any bleeding that doesn't stop or is very heavy

### **What are the signs of too much warfarin or a high INR?**

The main sign of too much warfarin or a high INR is bleeding. If you are unsure whether you are bleeding too much, call your doctor or your Anticoagulation Clinic. We may need to check your INR.

### **What are the signs of too little warfarin or a low INR?**

Blood clotting is a serious result of too little warfarin or a low INR.

### **When to Call**

Call your doctor or Anticoagulation Clinic, or go to the emergency department **right away** if you have *any* of these symptoms:

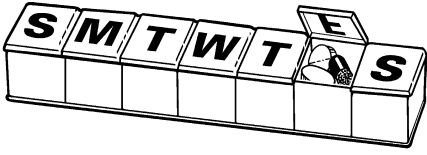
- Sudden weakness in an arm or leg
- Numbness or tingling anywhere
- Vision changes or loss of sight in either eye
- Sudden slurred speech or not being able to speak
- Feeling dizzy or faint
- New pain, swelling, redness, or heat in your arm, leg, or foot
- New shortness of breath or chest pain

### **When should I take warfarin?**

Take your warfarin once a day, at about the same time. We advise taking it in the evening or at bedtime because you will be having your INR test during the daytime. That way, if your dose needs to be adjusted, the change can easily be made that day.

### **How do I take warfarin?**

You may take warfarin with *or* without food. It should not upset your stomach. You may also take warfarin when you take your other evening or bedtime medicines.



Try using a mediset to help you keep track of your doses.

## What should I do if I miss a dose?

Try **not** to miss any doses of warfarin.

To help keep track of doses, try using a daily pill box, *mediset* (a box that holds all your pills for 1 week), or a dosing calendar. If it is hard for you to remember to take your warfarin, talk with your doctor or the Anticoagulation Clinic pharmacist or nurse.

If you do miss a dose:

- If you remember the same day, take your warfarin later than the usual time.
- If you miss a day, call your doctor or your Anticoagulation Clinic. If you can't reach the clinic, skip the missed dose and take 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, pharmacist, or nurse at your next clinic visit.

## Does warfarin interact with 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 taking any medicine, herb, or vitamin. Please check, even if it was prescribed by another doctor! You may need to have INR checks more often to prevent problems.

There are some medicines that you should **never** take with warfarin. They may decrease your 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 tells you to take 1 aspirin a day, your daily dose should not be more than 81 mg.
- Do **not** take:
  - Over-the-counter products that contain **aspirin**. These include Alka-Seltzer, Ascription, Bayer, Bufferin, Ecotrin, Empirin, Excedrin, Nyquil, Pepto Bismol, and others.
  - Over-the-counter products that contain **ibuprofen**. These include Advil, Motrin, Nuprin, Medipren, Excedrin IB, Haltran, Midol 200, Pamprin-IB, and others.

- Over-the-counter products that contain **naproxen**. These include Aleve, Naprosyn, Anaprox, and others.
- **Cimetidine** (Tagamet HB) or **famotidine** (Pepcid AC).

If you need relief for mild pain, you can take 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).

### Is it safe to drink alcohol while taking warfarin?

If you want to drink alcohol while taking warfarin, have **only 1 drink a 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, avoid activities that involve a risk of injury.
- Talk with your doctor or your Anticoagulation Clinic pharmacist or nurse about your current activities. Ask if you should keep doing them while taking warfarin. Activities that are usually safe are walking, jogging, swimming, and gardening.
- Tell your doctor or Anticoagulation Clinic staff about any *changes* in your activity level, as this may also affect your INR.

### What if I get sick?

When you are ill, it changes how your body responds to warfarin. If you have congestive heart failure, fever, flu, a viral or bacterial infection, nausea, vomiting, or diarrhea, your INR can go up and your risk of bleeding will increase.

If you have any of these conditions, call your doctor or your 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 lower your INR. The list on page 7 shows foods with high vitamin K levels.

While you are taking warfarin, it is OK to eat the foods on the list, but **the key is to be consistent**. If you usually eat a few servings of one or more of these foods each day, keep doing so. If you usually do not eat these foods, keep doing that. At each clinic visit, we will ask you about your intake of foods that are high in vitamin K.

Foods and drinks that are low in vitamin K do not affect warfarin. These include breads and grains, meat and dairy products, fruits and fruit juices, herbal and black tea (except for green tea), coffee, and cola. Ask to talk with a dietitian if you have questions about what to eat.

Remember to be **as consistent as possible** in the types of foods you eat. Do **not** significantly change the amount of foods high in vitamin K that you eat. If you plan to change your usual diet, call your Anticoagulation Clinic so that we can monitor your INR more closely.

### **Foods with High Levels of Vitamin K**

These foods are high in vitamin K:

- Asparagus
- Broccoli
- Brussels sprouts
- Cabbage, coleslaw, sauerkraut
- Greens: beet, collard, dandelion, endive, kale, mustard, turnip
- Green tea and oolong tea
- Green onions and scallions
- Lettuce: bib, butter, green leaf, red leaf, romaine
- Okra
- Parsley
- Peas, black-eyed
- Spinach
- Spinach noodles
- Swiss chard
- Watercress

### **Nutritional Products with High Vitamin K**

Vitamin K may also be found in some nutritional products:

- Some multiple vitamins
- Some liquid nutritional supplements such as Ensure and Boost

### **Other Foods**

Foods with moderate amounts of vitamin K can become a significant source of vitamin K if we eat them in large amounts. This includes some foods that we may eat a lot of at a time, such as blueberries, kiwi, pistachios, plums, prunes, and rhubarb.



*Think about wearing a medical alert bracelet or necklace that tells providers that you take warfarin.*

## Who should know that I am taking warfarin?

It is very important to tell **all** your healthcare providers that you are taking warfarin. Tell your doctors, your dentist, and all pharmacists who fill your prescriptions. Being on warfarin may affect how they care for you in some situations.

Think about wearing a medical alert bracelet or necklace that tells emergency healthcare providers that you take warfarin.

## What about pregnancy?

Do **not** take warfarin if you are pregnant or are trying to get pregnant. There are other types of anticoagulation medicine that are safer for pregnant women. Talk with your doctor, anticoagulation pharmacist, or nurse to switch to another medicine to prevent harm to your unborn baby.

## Remember:

- Take your warfarin exactly as prescribed, at the same time each day.
- Watch for signs of bleeding or clotting. Report them **right away**.
- Tell your doctor or your Anticoagulation Clinic about any changes in:
  - How many foods you are eating with high vitamin K
  - Your activity level
  - The medicines you take, including prescription drugs, herbal products, vitamins, and over-the-counter medicines
- Call your doctor or your Anticoagulation Clinic if you have a fever, diarrhea, vomiting, or loss of appetite that lasts longer than 1 day.
- Limit alcohol to 1 to 2 drinks per day (see page 5).
- Tell all of your healthcare providers that you are taking warfarin.
- Carry a wallet card. Think about wearing a medical alert bracelet or necklace.
- Keep all healthcare visits or call promptly to reschedule.
- Call your Anticoagulation Clinic if you have any questions!

### Questions?

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

#### Anticoagulation Clinics:

- UWMC - Montlake:  
206.598.4874
- UWMC - Northwest:  
206.668.1282
- Seattle Cancer Care Alliance: 206.606.6756
- Harborview Medical Center:  
206.744.2976