



UW Medicine



Лечение варфарином (кумадином)

Чего следует ожидать

В этой памятке объясняется, чего следует ожидать после того, как ваш врач пропишет варфарин (кумадин).

Что такое варфарин?

Варфарин (кумадин) – это *антикоагулянтный препарат (антикоагулянт.)* “Анти” означает “против”, а “коагулянт” означает сгущение/тромбообразование крови. Это лекарство помогает предотвратить формирование кровяных сгустков/тромбов. Хотя варфарин называют “разжижителем крови”, его фактическое действие направлено на печень, где под его воздействием уменьшается синтез естественных компонентов крови, которые называются *факторами свертывания крови*.

Почему я принимаю варфарин?

Ваш врач прописал варфарин для предотвращения формирования опасных сгустков или для лечения уже имеющихся тромбов. Кровяные сгустки могут образовываться в венах, артериях и даже в сердечных камерах или на сердечных клапанах. Кровяные сгустки способны заблокировать кровеносные сосуды и перекрыть кровоснабжение участка тела. Такие сгустки могут образовываться в ногах, легких, сердце, мозге и других частях тела.



Кровяной сгусток/тромб может разбиться на фрагменты и образовать эмболы, которые затем перемещаются в другие области тела.

В редких случаях они распадаются на фрагменты, называемые эмболами, которые затем уносятся с током крови. Из вен эмболы могут пройти через сердце и застрять в легком, вызывая *легочную эмболию (ТЭЛА)*. Эмболы из сердца или артерий, если они попадут в мозг, могут вызвать инсульт.

Варфарин может быть использован для лечения или профилактики:

- Инсульта
- Инфаркта
- *Тромбоза глубоких вен* (ТГВ – образование тромба в вене, ведущей к сердцу)
- *Легочной эмболии* (ТЭЛА – образование тромба в легком)
- Тромбов у пациентов с *мерцательной аритмией* (нерегулярным сердцебиением), заболеванием сердечных клапанов или после замены сердечного клапана

Как действует варфарин?

Варфарин снижает способность организма образовывать сгустки крови (тромбы). Он делает это, частично блокируя способность вашего организма усваивать *витамин К*. Этот витамин помогает выработке в вашем организме *факторов свертывания крови*, которые способствуют коагуляции крови и предохраняют от обильных кровотечений после травмы. В естественном виде витамин К содержится в определенных пищевых продуктах, таких как зеленые овощи и некоторые масла.

Варфарин может помочь предотвратить образование новых опасных сгустков крови /тромбов и предупредить дальнейший рост уже образовавшихся сгустков. Но он не разрушает уже образовавшиеся сгустки крови.

Сколько нужно времени, чтобы варфарин начал действовать?

Варфарин начинает снижать свертываемость крови в течение 24 часов после приема первой дозы. Однако для достижения полного терапевтического эффекта может потребоваться от 3-х до 5-ти дней. Пока варфарин не проявит себя в полной мере, вам может потребоваться лечение инъекционным антикоагулянтом, таким как гепарин, эноксапарин (ловенокс), далтепарин (фрагмин) или фондапаринукс (арикстра).

Какую дозу варфарина мне следует принимать?

Необходимую дозу варфарина подбирают индивидуально для каждого пациента. Мы будем отслеживать дозозависимый эффект варфарина на ваш организм с помощью анализа крови, который называется *«Протромбиновое Время»* РТ (ПВ) или *Международное Нормализованное Отношение* INR (МНО). Мы будем корректировать вашу дозу варфарина исходя из результатов этого теста.

Что такое PT и INR?

Показатель PT измеряется в секундах. PT - это время свертывания крови, т.е. время, необходимое для образования сгустка крови. INR - это один из способов интерпретации результатов PT. Его используют, чтобы проверять реакцию вашего организма на вашу дозу варфарина.

Ваш диапазон INR зависит от того, какое количество варфарина необходимо вам при вашем заболевании. У большинства людей до приема варфарина нормальный показатель INR составляет примерно 1.0. После того, как они начинают принимать варфарин, их целевой диапазон INR, как правило, находится в пределах 2.0 - 3.0. Ваш целевой диапазон INR может быть выше, если у вас повышен риск образования сгустков/тромбов.

Если ваш показатель INR:

- **Ниже** вашего целевого диапазона (меньше 2.0), это часто означает, что у вас повышен риск образования сгустков/тромбов
- **Выше** вашего целевого диапазона (больше 3.0), у вас повышен риск кровотечений.

Как часто мне нужно делать анализ крови?

В начале лечения варфарином, вам, возможно, потребуется делать анализ крови 2 раза в неделю. Когда ваши результаты станут более стабильными и будет установлена ваша доза варфарина, анализы крови обычно делают один раз в месяц.

Ваш лечащий врач определит, как часто проверять ваш показатель INR. Или, если вы посещаете клинику антикоагуляции, то фармацевт или медсестра клиники будут решать, как часто вам нужно делать анализ на INR.

Очень важно, чтобы тестирование крови проводилось в назначенный вам день и время. Если вы не можете прийти в назначенное время, вы должны позвонить и перенести прием. Нам необходимо часто проверять ваш уровень INR, чтобы предотвратить образование любых сгустков/тромбов или кровотечений.

Каковы побочные эффекты варфарина?

Нежелательные побочные реакции на варфарин встречаются нечасто. Кровотечение является наиболее распространенной нежелательной реакцией. Очень незначительное кровотечение может произойти, даже если ваш показатель INR находится в пределах вашего целевого диапазона. У вас может увеличиться образование мелких гематом или во время чистки зубов могут незначительно кровоточить дёсны. В

редких случаях у некоторых людей при приеме варфарина появляется кожная сыпь или выпадают волосы. Если у вас появились симптомы, которые не являются нормальными для вас, и которые, по вашему мнению, могут быть вызваны приемом варфарина, пожалуйста, позвоните в клинику антикоагуляции.

Незначительное кровотечение

Периодически у вас могут появляться какие-то из следующих симптомов:

- Кровоточивость десен во время чистки зубов
- Носовое кровотечение
- Появление синяков без причины или от небольшого ушиба
- Более сильное кровотечение при незначительных порезах/ранах
- Более длительное менструальное кровотечение

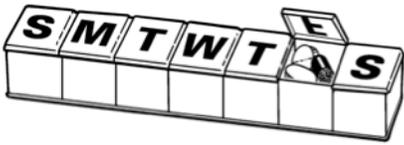
Когда следует звонить

Сразу же позвоните вашему врачу или в клинику антикоагуляции или придите/обратитесь в отделение неотложной помощи, если у вас:

- Было серьезное падение или ушиб/травма головы
- Появились какие-либо из следующих симптомов **массивного кровотечения**:
 - Красная или темно-коричневая моча
 - Красный или черный, дёгтеобразный стул
 - Рвота с кровью или кровохаркание
 - Сильная головная боль или боль в животе
 - Необъяснимое образование гематом/синяков
 - Часто повторяющиеся носовые кровотечения или кровоточивость десен или любые другие аномальные кровотечения.
 - Любое очень сильное или непрекращающееся кровотечение

Каковы признаки передозировки варфарина или высокого уровня INR?

Основным признаком передозировки варфарина или высокого уровня INR является кровотечение. Если вы не уверены в том, что у вас слишком сильное кровотечение, позвоните своему лечащему врачу или в клинику антикоагуляции. Возможно, нам потребуется проверить ваш INR.



Чтобы легче было вести учет принимаемых доз лекарств, попробуйте использовать таблетницу «Mediset».

Каковы признаки приема недостаточной дозы варфарина или низкого уровня INR?

Тромбообразование – это опасное последствие приема недостаточной дозы варфарина или низкого INR.

Когда следует звонить

Безотлагательно звоните вашему лечащему врачу или в клинику антикоагуляции или идите в отделение неотложной помощи, если у вас появились *какие-либо* из следующих симптомов:

- Внезапная слабость в руке или ноге
- Онемение или покалывание в любой части тела
- Изменение зрения или потеря зрения в любом глазу
- Внезапная невнятная речь или неспособность говорить
- Чувство головокружения или ощущение предобморочного состояния
- Новая боль, отек, покраснение или локальное повышение температуры в руке, ноге или ступне
- Новая или непривычная одышка или боль в груди

Когда мне следует принимать варфарин?

Принимайте варфарин один раз в день, всегда примерно в одно и то же время. Мы советуем принимать его вечером или перед сном, потому что тест на проверку INR будет проводиться в дневное время. Таким образом, если вашу дозу надо будет скорректировать, необходимое изменение дозы будет не трудно сделать уже в тот же день.

Как мне следует принимать варфарин?

Вы можете принимать варфарин с приемом пищи *или* независимо от приема пищи. Он не должен вызывать расстройство желудка. Вы также можете принимать варфарин вечером или перед сном вместе с вашими другими лекарствами.

Что мне делать, если я пропущу прием одной дозы?

Постарайтесь **не** пропускать прием варфарина.

Чтобы легче было вести контроль и учет принимаемых доз лекарственных препаратов, попробуйте использовать таблетницу «Mediset» с ячейками по дням недели, (контейнер для таблеток, который содержит все таблетки, которые вы принимаете в течение 1 недели) или календарь приема доз лекарств. Если вам трудно помнить о том, что вам пора принять очередную дозу варфарина, поговорите об этом с вашим лечащим врачом или с фармацевтом или медсестрой клиники антикоагуляции.

Если вы всё-таки пропустите прием одной дозы:

- Если вы вспомните об этом в тот же день, то примите варфарин позже чем обычно.
- Если вы пропустите один день, позвоните своему лечащему врачу или в клинику антикоагуляции. Если вы не можете связаться с клиникой, не принимайте пропущенную дозу, а на следующий день примите свою обычную дозу в обычное время.
- **Не** удваивайте дозу, чтобы "наверстать упущенное."
- Отметьте пропущенную дозу в своем календаре приема доз. Сообщите об этом вашему врачу, фармацевту или медсестре во время вашего следующего визита в клинику.

Взаимодействует ли варфарин с другими лекарственными средствами?

Варфарин взаимодействует со *многими* другими лекарственными средствами. Это касается некоторых рецептурных препаратов, безрецептурных лекарств, трав и витаминов. Очень важно, чтобы вы оповещали своего врача или клинику антикоагуляции, когда вы начинаете или прекращаете прием каких-либо лекарств, трав или витаминов. Пожалуйста, проверяйте даже в том случае, если это лекарство было прописано другим врачом! Возможно, чтобы предотвратить появление проблем, вам надо будет чаще проверять уровень INR.

Но имеются некоторые лекарственные препараты, которые вы **никогда** не должны принимать вместе с варфарином. Они могут снизить способность вашего организма образовывать сгустки/коагулировать и увеличить риск кровотечения:

- **Никогда** не принимайте аспирин, не посоветовавшись предварительно со своим врачом или медперсоналом клиники антикоагуляции. Если врач рекомендует вам принимать 1 таблетку аспирина в день, ваша суточная доза аспирина не должна превышать 81 мг.
- **Не** принимайте:
 - Безрецептурные средства, содержащие **аспирин (aspirin)**. К их числу относятся препараты, такие как Alka-Seltzer, Ascriptin, Bayer, Bufferin, Ecotrin, Empirin, Excedrin, Nyquil, Pepto Bismol и некоторые другие.
 - Безрецептурные средства, содержащие **ибупрофен (ibuprofen)**. К их числу относятся препараты, такие как Advil, Motrin, Nuprin, Medipren, Excedrin IB, Haltran, Midol 200, Pamprin-IB и некоторые другие.

- Безрецептурные средства, содержащие **напроксен (naproxen)**. К их числу относятся препараты, такие как Aleve, Naprosyn, Anaprox и некоторые другие.
- **Cimetidine** (Tagamet HB) или **famotidine** (Pepcid AC).

Если вам требуется болеутоляющее средство при не очень сильных болях, вы можете принять ацетоминофен (Tylenol). Помните, что максимальная суточная доза ацетоминофена должна быть не более 2 грамм (6 таблеток по 325 мг или 4 таблетки по 500 мг).

Безопасно ли употреблять алкоголь принимая варфарин?

Если вы собираетесь употреблять алкоголь принимая варфарин, выпейте в день **только 1 порцию алкоголя** и не более, чем время от времени 2 порции алкоголя:

- 1 порция алкоголя = 1 бутылка пива **ИЛИ** 1 бокал вина **ИЛИ** 1 коктейль **ИЛИ** 1 рюмка крепкого спиртного напитка

Потребление большего числа порций алкоголя может сильно повысить INR и увеличить риск кровотечения.

Следует ли мне, принимая варфарин, ограничивать физическую активность?

- Поскольку варфарин увеличивает вероятность появления кровотечения, избегайте физической активности, сопряжённой с риском получения травмы.
- Со своим лечащим врачом или фармацевтом или медсестрой клиники антикоагуляции поговорите о вашем нынешнем уровне физической нагрузки. Спросите, следует ли вам, принимая варфарин, продолжать заниматься теми же видами физической активности и в том же объеме. К видам физической активности, которыми обычно безопасно заниматься, относятся ходьба, бег трусцой, плавание и работа в саду.
- Сообщайте своему врачу или медперсоналу клиники антикоагуляции о любых *изменениях* в вашем уровне физической активности/нагрузки, так как это может привести также к изменению вашего INR.

Что делать, если я заболею?

Болезнь меняет реакцию организма на варфарин. Сердечная недостаточность, лихорадка/жар/повышенная температура, грипп, вирусная или бактериальная инфекция, тошнота, рвота или диарея/понос могут повысить ваш уровень INR и увеличить ваш риск кровотечения.

В случае появления любого из указанных состояний или симптомов, звоните своему лечащему врачу или в клинику антикоагуляции. Пожалуйста, всегда звоните нам, прежде чем начать принимать какие-либо антибиотики.

Витамин К и варфарин

Потребление продуктов с высоким содержанием витамина К может снизить эффективность варфарина и уменьшить ваш показатель INR. На странице 7 приведен список продуктов с высоким содержанием витамина К.

Когда вы принимаете варфарин, вы можете есть обозначенные в списке продукты, понимая, что при этом **самое главное – постоянство и стабильность диеты**. Если вы обычно каждый день съедаете несколько порций одного или нескольких продуктов из данного списка, продолжайте это делать. Если вы обычно не едите эти продукты, продолжайте это делать. При каждом посещении клиники мы будем спрашивать сколько вы потребляете продуктов с высоким содержанием витамина К.

Продукты и напитки с низким содержанием витамина К не влияют на варфарин. К ним относятся хлебобулочные изделия и зерна/злаки, мясные и молочные продукты, фрукты и фруктовые соки, травяной и черный чай (за исключением зеленого чая), кофе и кола. Если у вас есть вопросы о том, как и чем питаться, попросите, чтобы вам дали встретиться с диетологом.

Помните также, что следует сохранять **по возможности максимальное постоянство** видов/типов продуктов, которыми вы питаетесь. **Не** меняйте резко число продуктов с высоким содержанием витамина К, которые вы едите постоянно. Всегда, когда вы планируете хоть как-то менять вашу обычную диету, сообщайте об этом в клинику антикоагуляции, чтобы мы стали чаще проверять ваш уровень INR.

Продукты с высоким содержанием витамина К

Богатые витамином К пищевые продукты:

- Аспарагус/спаржа
- Брокколи
- Брюссельская капуста
- Капуста, шинкованная капуста, квашеная капуста
- Зелень/листья: свеклы, колларда (листовая капуста), одуванчика, эндивия, браунколи/кале (кудрявая капуста), горчицы, репы

- Зеленый чай и чай оолонг/улун
- Зеленый лук и перья зелёного лука
- Листовой салат: бостонский латук/ биб-латук, салат (латук) кочанный, салат (латук) зеленолистный, салат (латук) краснолистный, салат ромэн
- Окра
- Петрушка
- Вигна китайская /коровий горох
- Шпинат
- Шпинатная лапша
- Швейцарский мангольд /листовая свёкла
- Кресс-салат (зелень)

Пищевые добавки с высоким содержанием витамина К

Витамин К также может входить в состав определенных пищевых добавок, таких как:

- Некоторые комплексные витамины/поливитаминные
- Некоторые жидкие пищевые добавки, такие как "Ensure" и "Boost"

Прочие пищевые продукты

Продукты с умеренным содержанием витамина К могут стать существенным источником витамина К, если потреблять их в больших количествах. К ним относятся некоторые продукты, которые мы можем съесть помногу за один прием, как например черника, киви, фисташки, сливы, чернослив и ревень.

Кто должен знать о том, что я принимаю варфарин?

Очень важно известить **всех** ваших медработников /поставщиков медицинских услуг о том, что вы принимаете варфарин. Сообщите об этом всем вашим врачам, дантисту и всем фармацевтам, у которых вы получаете ваши лекарственные препараты. Прием варфарина может повлиять на то, какое лечение будет применяться для вас в определенных ситуациях.

Подумайте о том, чтобы начать носить сигнальный медицинский идентификатор в виде браслета или брелока/кулона, который даст знать медработникам неотложной медицинской помощи, что вы принимаете варфарин.



Подумайте о том, чтобы начать носить сигнальный медицинский идентификатор в виде браслета или брелока/кулона, который даст знать медработникам, что вы принимаете варфарин.

Вопросы?

Ваши вопросы очень важны. Позвоните вашему врачу или медработнику/поставщику медицинских услуг, если у вас есть вопросы или проблемы.

Клиники антикоагуляции:

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

А что насчет беременности?

Не принимайте варфарин, если вы беременны или пытаетесь забеременеть. Для беременных женщин существуют другие, более безопасные антикоагуляционные препараты. Поговорите с вашим врачом, фармацевтом клиники антикоагуляции или медсестрой о переходе на другой препарат, чтобы не причинить вред вашему еще не рожденному ребенку.

Помните:

- Принимайте варфарин строго по предписанию, каждый день в одно и то же время.
- Следите за появлением признаков кровотечения или тромбообразования. **Немедленно** сообщайте о них.
- Сообщайте вашему врачу или в клинику антикоагуляции о любых изменениях в:
 - Количестве и объеме продуктов с высоким содержанием витамина К, которые вы едите
 - Вашем уровне активности
 - Лекарственных препаратах, которые вы принимаете, включая рецептурные препараты, препараты растительного происхождения, витамины и безрецептурные препараты
- При появлении любого из данных симптомов: жар/высокая температура, диарея/понос, рвота или потеря аппетита, который не пройдет за 1 день, звоните своему врачу или в клинику антикоагуляции.
- Ограничьте потребление алкоголя до 1–2 порций в день (см. стр. 6).
- Сообщите всем вашим медицинским работникам/поставщикам медицинских услуг, что вы принимаете варфарин.
- Носите в кошельке карточку-памятку. Подумайте о том, чтобы носить сигнальный медицинский идентификатор в виде браслета или брелока/кулона.
- Приходите на все назначенные вам медицинские приемы или без промедления звоните, чтобы перенести прием на другое время.
- Позвоните в клинику антикоагуляции, если у вас есть какие-либо вопросы!

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*.

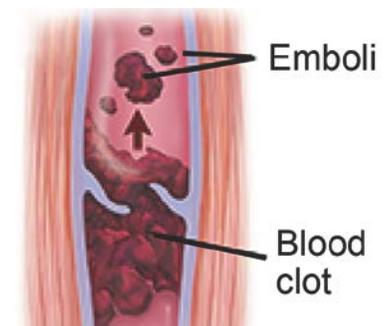
Why am I taking warfarin?

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:

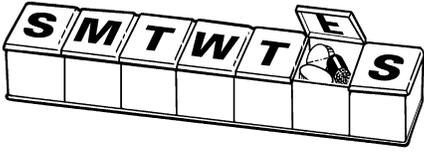
- Sudden weakness in an arm or leg
- Numbness or tingling anywhere
- Vision changes or loss of sight in either eye
- Sudden slurred speech or not being able to speak
- Feeling dizzy or faint
- New pain, swelling, redness, or heat in your arm, leg, or foot
- New shortness of breath or chest pain

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