

## Варфарин и питание

Многим людям, страдающим мерцательной аритмией, для «разжижения» крови и снижения риска инсульта рекомендовано лечение варфарином.

Варфарин – очень эффективное средство, однако его прием требует регулярного наблюдения за тем, насколько сильно препарат «разжижает» кровь. Эффект лекарства связан с воздействием на способность печени использовать витамин К, полученный из пищи.

По этой причине эффективность варфарина зависит от количества витамина К в рационе. Если рацион довольно постоянный, тогда количество витамина К и подобранная доза варфарина будут соответствовать друг другу.

Если Ваша пища содержит продукты богатые витамином К, Вам не нужно ничего менять в Вашем рационе или ограничивать себя в употреблении этих продуктов в разумных количествах.

### Продукты, богатые витамином К:

- Спаржа
- Зеленые бобы
- Ежевика
- Черника
- Брокколи
- Брюссельская капуста
- Белокачанная капуста
- Цикорий

- Зеленая капуста
- Клюквенный сок
- Листовая капуста
- Киви
- Салат-латук
- Бобы мунг
- Горчицная зелень
- Горох
- Кедровые орехи
- Изюм
- Соевые бобы
- Стручковый горох
- Шпинат
- Листовая свекла
- Кресс водяной

Но если Вы захотите внести более постоянные изменения в ваш рацион (например, употребление зеленых листовых овощей из-за богатого содержания в них кальция), Вам необходимо будет обсудить это с Вашим врачом или антикоагулянтной клиникой. Вполне вероятно, что потребуется чаще контролировать анализы крови, чтобы убедиться, что варфарин продолжает работать эффективно.

Если Вы поменяете пищу в Вашем рационе на более богатую витамином К, тогда Вам потребуется принимать большую дозу варфарина. Если, наоборот, Вы станете употреблять продукты с меньшим содержанием витамина К, тогда дозу варфарина нужно будет уменьшить.



atrialfibrillationassociation

www.afa-ru.eu

Atrial Fibrillation Association  
info@afa-international.org  
www.afa-international.org  
www.afa-ru.eu

Простое правило таково: зеленые листовые овощи богаты витамином К, а корнеплоды, фрукты и зерновые содержат этого вещества мало.

#### Продукты, бедные по содержанию витамина К:

- Яблоки
- Бананы
- Говядина
- Все зерновые (включая муку и т.д.)
- Вишня
- Курица
- Клюква
- Рыба
- Баранина
- Лимон
- Дыня
- Апельсины
- Персики
- Свинина
- Моллюски
- Клубника
- Тофу

Другие продукты в нашем рационе, которые могут повлиять на активность варфарина:

**Алкоголь:** Его прием влияет на функционирование многих органов, особенно печени. Эпизодическое употребление алкоголя в умеренных количествах не противопоказано. Однако необходимо избегать периодического употребления явного избытка алкоголя.

**Натуральные пищевые добавки:** Это

широко распространенные добавки к пище. Потенциально они могут влиять на активность варфарина или на естественный процесс свертывания крови. Ниже приводится неполный список таких добавок. Употребление в пищу любой из них должно обсуждаться с Вашим врачом или антикоагулянтной клиникой:

- Американский женьшень
- Азиатский женьшень
- Китайский дудник
- Китайский женьшень
- Китайская заманиха
- Хондроитин глюкозаминол с
- Коэнзим Q10
- Мартиния
- Донг куай (женский женьшень)
- Эссенция панциря черепахи
- Пиретрум девичий
- Пажитник вместе с больдо
- Добавки из рыбьего жира, содержащие эйкозапентаеновую и докозагексаеновую кислоты
- Гинкго
- Женьшень
- Зеленый чай
- Конский каштан



Affiliated to Arrhythmia Alliance  
www.aa-international.org

Для дальнейшей информации обращайтесь в Ассоциацию фибрилляции предсердий  
Попечители: профессор А. Джон Камм, доктор Ричард Шиллинг, миссис Джейн Мадд,  
медицинская сестра, специализирующаяся на аритмии

©2011 Зарегистрированная благотворительная организация No. 1122442





atrialfibrillationassociation

www.afa-ru.eu

Atrial Fibrillation Association  
info@afa-international.org  
www.afa-international.org  
www.afa-ru.eu

- Японский женьшень
- Корейский женьшень
- Дреза обыкновенная
- Салицилат метиловый (для наружного применения)
- Экстракт папайи
- Зверобой продырявленный
- Витамин А
- Витамин К
- Зимнезеленый (для наружного применения)

Хотя эти списки кажутся обширными и ограничивающими, главное правило – питаться разумно. Принимайте варфарин каждый день примерно в одно и то же время. Если Вы захотите значительно изменить Ваш рацион питания или начать принимать пищевые добавки, обсудите это с Вашим врачом или клиникой, контролирующей Ваше лечение. В целом, они не будут ограничивать Ваш выбор, но могут увеличить частоту наблюдений на время введения Вами изменений. Как только результаты Вашего анализа крови вновь станут стабильными, наблюдение продолжится с обычными интервалами.

Этот список не претендует на всеобъемлемость, а может использоваться только в качестве личного руководства.

Авторы: доктор Мэтью Фей,  
врач общей практики  
Утверждено: профессор Г.И.Х. Лип, кардиолог  
профессор Виталий А. Сулимов,  
клинический кардиолог  
доктор Ричард Уилльямс,  
клинический физиолог  
миссис Джейн Магд, медсестра  
Опубликовано: февраль 2011



Affiliated to Arrhythmia Alliance  
www.aa-international.org

Для дальнейшей информации обращайтесь в Ассоциацию фибрилляции предсердий  
Попечители: профессор А. Джон Камм, доктор Ричард Шиллинг, миссис Джейн Магд,  
медицинская сестра, специализирующаяся на аритмии

©2011 Зарегистрированная благотворительная организация No. 1122442

