



### مصرف انار، انبه و جای سبز اثر داروی وارفارین را کم می‌کند

مریم مهرآزی در گفت‌وگو با فارس در مورد تداخل برخی غذاها با داروی وارفارین اظهار داشت: وارفارین دارویی است که اکنون بسیار مورد استفاده قرار می‌گیرد و به بیمارانی که از این دارو مصرف می‌کنند توصیه می‌شود که همراه دارو کاهو و سبزیجات نخورند چرا که ویتامین K موجود در سبزیجات انعقاد خون را بالا می‌برد.

سلامت نیوز: مریم مهرآزی در گفت‌وگو با فارس در مورد تداخل برخی غذاها با داروی وارفارین اظهار داشت: وارفارین دارویی است که اکنون بسیار مورد استفاده قرار می‌گیرد و به بیمارانی که از این دارو مصرف می‌کنند توصیه می‌شود که همراه دارو کاهو و سبزیجات نخورند چرا که ویتامین K موجود در سبزیجات انعقاد خون را بالا می‌برد. وی ادامه داد: اینکه بگوییم فرد کلاً کاهو و سبزیجات نخورد کار درستی نیست اما باید میزان آن را تنظیم کنیم. چرا که کم یا زیاد شدن میزان ویتامین K در بدن اثر داروی وارفارین را نیز کم و زیاد می‌کند. به گفته این متخصص تغذیه مصرف یک نوبت سبزیجات غنی از ویتامین K مانند خوردن یک وعده سالاد در میهمانی مشکلی را برای افرادی که وارفارین مصرف می‌کنند به وجود نمی‌آورد ولی اگر این سبزیجات روزانه مصرف شوند مشکل آفرینند.

مهرآزی تاکید کرد: مصرف خیلی کم ویتامین K نیز اثر وارفارین را زیاد می‌کند که در این حالت احتمال خونریزی در تمام عروق به خصوص رگ‌های مغزی بالا می‌رود. عضو گروه رژیم درمانی بیمارستان شهدای تجریش با اشاره به اینکه برخی متخصصان تغذیه برای رژیم لاغری قورت دادن یک حبه سیر قبل از خواب را توصیه می‌کنند گفت: افراد چاقی که وارفارین مصرف می‌کنند نباید خوردن سیر را در دستور رژیم خود قرار دهند.

وی به میوه‌هایی که برای این دسته افراد منع مصرف دارد اشاره کرد و گفت: انار، گریپ‌فروت، انبه، زنجبیل همگی سبب تغییر عملکرد وارفارین می‌شوند و منع مصرف دارند. همچنین چای سبز اثر وارفارین را خنثی می‌کند و میوه‌های سبزرنگ مانند گوجه‌سبز و کیوی باید کم مصرف شود و آنهایی که علاقه به خوردن خیار دارند حتما باید پوست خیار را به دلیل داشتن ویتامین K کنده و بعد میل کنند. این متخصص تغذیه مصرف شیر و ماست کم‌چرب، کدو و بادمجان را برای افرادی که وارفارین مصرف می‌کنند بلامانع دانست.