

## 飲食

均衡飲食，進食各種各樣的食物，但不要吃太多的脂肪(例如：每星期只吃一次咸牛肉或羊肉)，或大量含維生素K的食物，(如：spinach 菠菜、broccoli 西蘭花、lettuce 生菜、soya beans 黃豆、cabbage 椰菜、beef liver 牛肝、alfalfa 小麥草、wheat bran 麥糠，以及 green tea 綠茶)。維生素K 會停止華法林的作用。

在做出任何飲食改變以前，請先諮詢你的醫療專業人員。

**飲酒** – 每天不要超過 2 標準杯。一標準杯相等於 300毫升 (一罐) 普通量的啤酒、60毫升(2 singles) 雪利酒 (sherry) 或波爾特溫葡萄酒 (port)、100毫升(半玻璃杯)餐酒、30毫升 (single) 酒精飲料。

每天飲超過 2 杯酒會增加(↑)出血的危險性。

## 懷孕

如果你正在服食華法林，而你感覺可能已懷孕或希望懷孕，請與你的醫生商討。



如果在懷孕期間服食華法林，可能會造成出生缺陷 (先天缺陷)。另一種稱為肝素 (Heparin) 的藥物可以用來代替華法林。

## 母乳育嬰

如果你用母乳哺喂嬰兒，服食華法林是安全的。

## 還有什麼我需要知道?

經常告訴所有的醫療從業員 (如：你的醫生、藥劑師或物理治療師) 你在服食華法林。

在你約見牙醫以前，告訴他你正在服食華法林。同時，如果你的牙肉容易流血，使用柔軟的牙刷。

避免進行一些容易受傷以及導致大量流血的活動 (如：身體接觸的運動)。

不要加添新的紋身或刺穿。

不要做身體按摩，因為這可能造成瘀傷。

你可以從下列的地方得到更多的訊息：

你的藥劑師, 醫生, 护士

或網站: [www.medsafe.govt.nz](http://www.medsafe.govt.nz)

出院時需要核對的項目

- 華法林小冊子
- 出院的處方
- 化驗室 (驗血) 表格
- 知道服食華法林的劑量

# 華法林 Warfarin



*What you need to know*  
**服用需知**

## 什麼是華法林 (warfarin) ?

華法林是一種處方的藥物，它幫助防止血液凝固，被稱為抗凝血劑。Marevan® 是通常被使用的華法林牌子名稱。另一個華法林的牌子名稱叫 Coumadin®，它不可以與 Marevan 同時使用。

如果發現藥物有任何異樣，請諮詢你的藥劑師。

## 為什麼你需要華法林？

你需要華法林是因為你有（或可能有）血液凝固，如果凝塊阻礙動脈或靜脈中的血液流動，它會造成損害。

深靜脈的血液凝固（通常發生在腿部）稱為深靜脈栓塞症[Deep Vein Thrombosis (DVT)]，肺部的血液凝固稱為肺栓塞[Pulmonary Embolism (PE)]。

如果你的心跳不規律〔稱為心房纖維性顫動 [Atrial Fibrillation (AF)]，可能會導致血流緩慢和產生血凝塊，並導致中風。心臟的血凝塊可以導致心臟病發作。

## 甚麼導致血液凝固？

- ◆ 超重
- ◆ 一些遺傳的因素
- ◆ 長時間的坐著或躺臥在同一個位置上（例如：長途飛行或汽車旅行）
- ◆ 手術
- ◆ 嚴重的損傷或癱瘓
- ◆ 癌症及其治療
- ◆ 懷孕
- ◆ 激素取代療法[Hormone Replacement Therapy (HRT)]
- ◆ 口服避孕藥(避孕丸)



## 定期做血液檢驗

你將需要做血液檢驗。血液檢驗是要測量血液的凝固速度，稱為國際標準比[INR International Normalised Ratio)]。無論在什麼地方，INR 都該是介於 2 至 4 之間。

你的醫生將會告訴你有關你的目標INR指數、你需要的華法林劑量、和你需要多久做一次INR的血液檢驗。

如果你正在住院，你的血液檢驗將在醫院進行。當你回家後，如有需要，醫生會給你驗血的表格，你需要帶這表格到化驗室抽血。

## 在你驗血的當天：

1. 你需要在早晨進行血液檢驗
2. 下午致電詢問結果。護士或醫生會告訴你當晚需要服用的劑量。晚上服用所指示的劑量並記錄下來。

## 我該在什麼時候服藥？

每天服藥一次（一次劑量），要在相同的時間服用。晚上是服藥的最好時間，這樣你可以在早晨進行血液檢驗。

當你服食完當天的藥片，在日歷上做記號，或使用藥物組織盒。



華法林可以與食物同服，或不與食物同服均可。

## 萬一我忘記服藥該怎麼辦？

如果你記得的時候是在同一天，那就要盡快服藥。但如果你記得的時候已經是第二天的話，那你只要服當天的藥，千萬不要在同一天內服食超過一個劑量的藥物。

告訴你的醫生有關忘記服藥的事情。

## 我需要服華法林多長時間？

這取決於你的情況。你的醫生將會告訴你需要服多長時間。

其它藥物、不需處方的藥物，以及非正統治療有許多的治療會改變華法林的作用，（如：許多的抗生素，以及關節炎的治療會增加出血的危險性）。即使是 St John's wort、gingko 銀杏、ginseng 人參、dong quai 當歸、cranberry juice 蔓越橘汁和 ginger 姜都會影響對華法林的反應。

告訴你的醫生和藥劑師有關你服食的所有藥物和其它治療。

如果你有下列的情況，請馬上致電給醫生：

- ◆ 不尋常的瘀傷或流血
- ◆ 發燒、感染
- ◆ 嘔吐、腹瀉
- ◆ 不能解釋的疼痛
- ◆ 胃口喪失2-3天之多
- ◆ 小便或大便中有血(黑色的大便)
- ◆ 皮膚產生變化(例如：紅疹、痕癢)

