

要怎麼吃～淺談抗凝血劑（warfarin） 與食物的交互作用

◎基隆長庚藥劑科藥師 林麗梅

「我都有按時吃藥啊，也沒有多吃，怎麼牙齦會流血呢？」蔡媽媽是一位心房纖維顫動的病人，長期服用抗凝血劑預防血管栓塞，因為近日刷牙時發現血流不止，而且身上有多處瘀青，所以回診時將異狀告訴醫師，抽血檢查發現凝血酶原時間過長，和國際標準化凝血酶原時間比值（international normalized ratio；INR）也過高。時值冬令進補季節且近來天氣較冷，蔡媽媽每天幾乎都吃當歸鴨暖暖身，即便是依照醫師處方規定服藥，卻因恣意進補而發生了藥物與食物的交互作用。

藥物與食物的交互作用

大家或許都聽過藥物之間彼此有交互作用而會影響藥效，但是卻少有人知道藥物與食物也可能會發生交互作用。臨床用於降低血栓形成的抗凝血劑（warfarin 中文商品名可邁丁、可化凝等），可預防及治療許多血管栓塞疾病，但是它與許多食物或中草藥都有潛在的交互作用。本院使用的 warfarin 有 5 毫克（可邁丁）和 1 毫克（可化凝）兩種劑量，它之所以具抗凝血作用是因為能抑制肝臟凝血因子的合成，人體內包括第 2

、7、9、10 等凝血因子，都需要藉由維生素 K 的活化才能發揮作用，而可邁丁等藥品就是藉由降低維生素 K 在體內的活化而達到抗凝血的作用。因此含有大量維生素 K 的食物就會與您服用的抗凝血劑 warfarin 發生交互作用了。

維生素 K 應該吃多少？

維生素 K 是一種脂溶性維生素，為肝臟合成第 2、7、9、10 等凝血因子、蛋白 C 和蛋白 S 等不可或缺的成分，而人體所需要的維生素 K 主要來自食物攝取及腸道內細菌合成。美國國家科學院建議成年人每日維生素 K 的適當攝取量為 90 至 120 微克，維生素 K 缺乏的病例極為罕見，因為很多食物富含維生素 K，只要正常攝取通常罕有不足的問題，現有的文獻也沒有因攝取過量維生素 K 相關的不良反應報告。

維生素 K 攝取與常見含維生素 K 的食物

哪些食物含有比較多的維生素 K 呢？一般而言，青綠色的葉菜類蔬菜、動物肝臟（如豬肝）及大豆油的含量都比較高。將食物中維生素 K 的含量以高、

中、低分為三級列於附表，供需服用抗凝血劑病人平日飲食選擇之參考。

對於服用可邁丁等藥品的人而言，應該要正常均衡的飲食，每天維持穩定維生素K的攝取，不要自行增減高維生素K含量的食物。參照附表，維生素K含量高的食物每天攝取最多1份，中等量者則每天攝取不要超過3份。因此，為了不影響可邁丁等藥品的效果，請儘量固定每天食用的份量，不要突然地增加或減少。

增加可邁丁等藥品效果的中草藥與食品

除了上述所提到的食物外，我們還必須注意許多「中藥」，因為它們常作為進補的食材，例如蔡媽媽吃的當歸鴨中，「當歸」具有活血、補血的功能，會增加可邁丁等藥品的藥效，出血的機會也將增加。其它也會增加可邁丁等藥品治療效果的中藥包括銀杏、丹參、生薑等和食品如木瓜蛋白酶，切勿自行服用含有此類成分的中草藥或營養補充品。除此之外，同時服用可邁丁等藥品和

蔓越莓（汁）也曾經有增加出血風險的案例報告，雖然尚待更多證據來證實，但民眾在使用此類藥品及食品時，仍要特別謹慎小心。

如果您正在服用抗凝血劑，於中醫就診時，一定要主動告知中醫師，切勿自行服用中藥。

其他影響可邁丁等藥品效果的中草藥與食品

市面上常見的保健食品「輔酶Q10」就會降低可邁丁等藥品的效果，如果藥效變差，當然可能會增加血管栓塞的風險。另外可以大補元氣的「人參」是國人常常使用的中藥材，它也會影響抗凝血劑的功能，所以應該儘量避免食用。

臨床上許多藥品都會與中草藥或保健食品等產生交互作用，有些會增加療效，有些則會降低療效；增加療效或降低療效都會影響治療效果，不僅醫師監測效果時會產生偏差，甚至會發生致命的危險，而可邁丁之類的藥品就是其中較常見者，需要使用這些藥品的病友應該特別留意。☞

附表 食物中維他命K含量之參考

高(大於100微克)			中(11微克~99微克)			低(0微克~10微克)		
食物	份量	含量(微克)	食物	份量	含量(微克)	食物	份量	含量(微克)
芥藍(煮熟)	半杯	527	青花菜(生)	1杯	89	黃瓜(生)	1杯	9
菠菜(煮熟)	半杯	442	萵苣(生)	1杯	61	茄子(煮熟)	1杯	3
菠菜(生)	1杯	150	蘆筍(生)	1杯	56	蘑菇(生)	1杯	<1
蕪菁(煮熟)	半杯	263	包心菜(生)	1杯	53	南瓜(煮熟)	1杯	2
荷蘭芹(生)	1/4杯	246	豌豆(生)	1杯	36	蘋果	1杯	3
芥菜(煮熟)	半杯	140	芹菜(生)	1杯	35	香蕉	1杯	<1
青蔥(生)	半杯	104	酪梨	1杯	30	芒果	1杯	7
大豆油	16湯匙	431	白色花椰菜(生)	1杯	16	草莓	1杯	3
人造奶油	16湯匙	211	四季豆(生)	1杯	16	橘子	1杯	<1
豬肝	100克	400-800	胡蘿蔔(生)	1杯	15	西瓜	1杯	<1
			人造奶油	1湯匙	13	花生	1杯	<1
			大豆油	1湯匙	27			
			葡萄	1杯	23			
			腰果	1杯	45			

附註：1杯=240cc=16湯匙；1碗=250cc（1杯的份量約等於1碗）；1湯匙=5cc