

# ZÁKLADNÍ DOPORUČENÍ PRO NEMOCNÉ ZAČÍNÁJÍCÍ UŽÍVAT WARFARIN

KARDIOCHIRURGICKÉ CENTRUM FNO

## ČEMU VĚNOVAT POZORNOST PŘI UŽÍVÁNÍ WARFARINU?

- **sledovat projevy krvácení**
  - krvácení z nosu
  - krvácení z dásní
  - vyšší výskyt modřin
  - krev ve stolici
  - krev v moči
  - u žen silnější menstruace
- **o projevech krvácení informovat lékaře**
- **dodržovat termíny kontrol krevní srážlivosti**
- **pravidelně užívat lék**
- **neužívat jiné léky a doplňky stravy bez vědomí lékaře**
- **strava vychází ze zásad zdravé výživy**
  - vyvážený příjem živin
  - pestrá strava
  - pravidelnost
  - vyvážený příjem vitamínu K = stabilní účinek Warfarinu



„Warfarinová dieta“ neznamená vyloučit potraviny obsahující vitamin K, ale zařazovat pravidelně všechny potraviny tak, aby příjem vitamínu K byl stabilní.

**Důležité je vyvarovat se nárazově nadměrnému příjmu vitamínu K.**

### BEZPEČNÉ POTRAVINY

pečivo, med  
mléko, mléčné výrobky (mimo jogurtů)  
vaječný bílek  
vepřové maso  
ryby  
mrkev, celer  
petržel, cuketa  
brambory, rajčata  
ředkvičky  
houby  
rýže, těstoviny  
jáhly, pohanka  
jablko  
vlašské ořechy  
řepkový a slunečnicový olej  
vařený hrách  
ovocný a černý čaj

### POTRAVINY S VYSOKÝM OBSAHEM VITAMINU K

syrová i vařená brokolice  
listová kapusta, růžičková kapusta  
řapíkatý celer  
kopr, pažitka, petrželová nať  
rukola, polníček, řeřicha  
kysané zelí, bílé zelí  
hlávkový salát, špenát, kopřivové listy  
zelený hrášek, čočka  
heřmánek, máta, třezalka  
sušené švestky  
maliny, ostružiny, brusinky, kiwi  
sojový a olivový olej  
ginko biloba, zelený čaj  
jogurty  
kuřecí srdce  
telecí, kuřecí, hovězí maso, játra  
vaječný žloutek