

# 生活中使用华法林的9个细节

文 / 首都医科大学附属北京朝阳医院 张翼  
河北省胸科医院 杨璐



大家好，我叫华法林，来自抗凝界。自1954年被美国食品药品监督管理局（FDA）批准上市以来，我就肩负着抑制血液中维生素K依赖性凝血因子的使命，让血液告别“黏腻”状态，努力不让血栓发生。但是，我的性格有点“敏感”，饮食波动或与其他药物同服，都可能让我“失控”——轻则因“偷懒”诱发血栓，重则因“用力过猛”导致出血。

今天，我以9个生活场景为切入点，用“真心话”带你避开用药雷区，把抗凝安全牢牢抓在手里！

## 一、早餐桌上的“绿色陷阱”

【警示】我和维生素K是死对头！别用菠菜粥、西蓝花“对冲”我的药效！

【生活场景】一碗菠菜粥或一盘凉拌西蓝花，你以为的健康早餐，却可能让我“罢工”。

【我的烦恼】我这抗凝的本事，主要是靠和维生素K“对着干”来实现的。菠菜和西蓝花偏偏是维生素K的“大户”。维生素K能激活凝血因子，直接抵消我的抗凝作用！

【药师支招】①可以吃绿叶菜，但必须保持稳定摄入量。比如每周固定吃3次菠菜，每次100 g，别突然暴增或戒断。②大量的生蒜、生姜、花椒、胡萝卜、西柚、芒果、葡萄柚、酒精、鱼油都能增强华法林的药效，而绿茶、牛油果、紫菜、黄豆、豆制品，以及富含维生素K<sub>1</sub>的食物（如带皮的黄瓜、西芹、动物肝脏等）都会减弱华法林的药效，大家在食用前务必多多留心。

## 二、感冒发热时的“药物地雷”

【警示】布洛芬?快放下!它会让我的“刹车”失灵!

【生活场景】头痛欲裂时,你翻出家里的布洛芬准备服用,却不知它可能引发消化道出血。

【我的烦恼】非甾体抗炎药(如布洛芬、阿司匹林)能够减少前列腺素(PG)的合成。前列腺素有助于保护胃黏膜和促进血小板聚集。当我们两个一起工作时,布洛芬会削弱前列腺素的保护作用,使得胃黏膜更容易受到损伤;同时,也会干扰血小板的正常功能,增加出血的风险,让我“刹不住车”!

【药师支招】①解热镇痛药首选对乙酰氨基酚,但每日不超过4 g。②丹参、当归、银杏等活血化瘀类中药可能加剧出血,对此需要引起注意。

## 三、保健品的“甜蜜陷阱”

【警示】鱼油?辅酶Q<sub>10</sub>?不行!它们可是我的“死敌”!

【生活场景】听别人说鱼油能降低血脂,而辅酶Q<sub>10</sub>可以保护心脏,你便自行购买搭配服用,结果服用后牙龈出血不止。

【我的烦恼】鱼油会抑制血小板聚集,与我叠加使用会增加出血风险;辅酶Q<sub>10</sub>与维生素K结构相似,与其合用可能会降低我的抗凝效果,增加凝血障碍。

【药师支招】服用所有保健品或药品前都应该告知医生,并遵循医生的指导。



## 四、忘记抽血监测的“危险信号”

【警示】不查INR?你是在让我“蒙眼走钢丝”!

【生活场景】工作忙碌,你连续两周没去验血,心想“这样大概没事吧?”

【我的烦恼】INR是国际标准化比值,用于反映凝血酶原时间与有效抗凝剂之间的关系,其实也就是我的“工作成绩单”。当INR高于3时,出血风险飙升,可能导致流鼻血、牙龈出血不止等问题;而当INR低于2时,血栓可能悄悄形成,出现脑梗死、肺栓塞等情况。

【药师支招】①给予初始剂量后,需要每日测定INR,直至INR稳定在目标范围;稳定后,通常1~4周监测1次INR,维持剂量在治疗范围内。②多数人的INR需要维持在2~3,机械瓣膜患者可能需要维持在2.5~3.5。③每次改变药物剂量后,必须到医院抽血复查,以便根据新的INR调整剂量。

## 五、漏服药物的“补救误区”

【警示】补不补药?应该看手表!乱加量会要命!

【生活场景】晚上临睡前,你突然发现早上忘吃药,慌乱中想吞两片“补回来”。

【我的烦恼】我单次给药的有效半衰期为20~60小时,平均约为40小时。补服过量会导致严重出血!

【药师支招】①华法林的抗凝效果可维持24小时以上。如果漏服,请在4小时内补服;如果漏服超过4小时,不补服,第2天按时正常服用即可。②遵医嘱按疗程服药,不能自行调整甚至停药。③建议患者每日固定在同一时间服药;即便做不到,服药时间相差最好不要超过2小时。可以通过设置手机闹铃和使用药盒分装的方式帮助自己记忆。

## 六、手术前的“生死备案”

【警示】拔牙不报备?你可能会“血污牙科椅”!

【生活场景】你瞒着自己的主治医生去拔智齿,结果血流不止。

【我的烦恼】在过度抗凝的情况下进行手术,可能会引起难以控制的出血!

【药师支招】①手术患者应提前1周告知医生,通常需要停用华法林,改用低分子肝素。②术后恢复用药时,需由医生根据伤口愈合情况调整剂量。

## 七、出血的“家庭急救误区”

【警示】出血了？别慌！乱止血反而会误事！

【生活场景】你削水果时不小心划伤了手指，血流不止。于是，赶紧吞服止血药，并加大按压力度，结果淤青扩散，肿胀加剧。

【我的烦恼】我是抗凝药，出血时若处理不当（如乱用止血药、热敷或强行活动），可能加重组织损伤或诱发血栓-出血恶性循环！

【药师支招】①分级处理，科学止血。对于轻微的出血（如牙龈出血、小伤口），局部压迫5~10分钟（勿反复查看伤口），冷敷收缩血管；如果是严重出血（如持续流血、血尿），需立即就医！同时平卧减少活动，避免服用任何药物或食物。②记录关键信息，如出血时间、出血部位、出血量、服用华法林的剂量以及最近一次的INR，帮助医生判断。

## 八、情绪焦虑的“恶性循环”

【警示】怕出血就减药或停药？不要！血栓比出血更可怕！

【生活场景】早上刷牙发现牙龈出血，你担心是药物

过量引起的，于是自行减少药量，结果却突发腿肿疼痛。

【我的烦恼】擅自减药或停药可能导致静脉血栓，甚至引发肺栓塞而致命！

【药师支招】①切记发生出血并不意味着必须停药。对于轻微的牙龈出血，可以局部压迫止血，同时监测INR。②心理支持也有必要。加入患者互助群，定期与药师沟通，都可以帮助缓解焦虑情绪。

## 九、出差旅行的“求生清单”

【警示】高温会让我失效！

【生活场景】早上匆忙赶飞机，你把华法林扔在行李箱托运，结果药物暴露于高温中失效。

【我的烦恼】高温（>25℃）或潮湿环境会让我分解变质！

【药师支招】①随身携带药盒，可以用分装盒装好3天药量，避免托运丢失。②准备好急救卡，上面写明“长期服用华法林，紧急时请联系××药师”，并附上药师的联系方式。

总之，如果你愿意“善待”我，那我一定能成为你抗凝路上的可靠伙伴！**爱物与人**

