



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

المميعات والنظام الغذائي لدى كبار السن

(قسم الرعاية الصحية المنزلية / خدمات التغذية العلاجية)





التعريف

الوارفارين (الكومادين) هو دواء مضاد للتخثر يتم وصفه لمجموعة من الحالات المرضية المتعلقة بالدورة الدموية لمنع تكوين الجلطات في الدم. وغالبًا ما يطلق عليه «مميع الدم».

علاقة الفيتامين (ك) مع الوارفارين:

الفيتامين (ك) هو عامل مهم يلعب دورًا في تخثر الدم. ف يعمل الوارفارين على تثبيط عمل الفيتامين (ك).
فلذلك، من المهم أن تعرف الأطعمة الغنية بالفيتامين وتتناولها بانتظام وبكميات معتدلة.

أسباب تناول الوارفارين

يمكن أن يصف الطبيب الوارفارين warfarin للأسباب متنوعة وتشمل:

- الجلطات الوريدية (الأورامبولية): يستخدم الوارفارين لمنع وعلاج الجلطات في الأوردة العميقة (الأورامبولية) والتي تسمى أيضًا الجلطات الوريدية العميقة.
- الجلطات الشريانية: يُستخدم الوارفارين للمساعدة في منع تكوين الجلطات في الشرايين، مثل الجلطات القلبية والسكتات الدماغية.
- الأمراض القلبية الصمامية: قد يتم استخدام الوارفارين في حالة وجود أمراض صمامات القلب التي تزيد من خطر تكوين الجلطات.
- الاضطرابات التجلطية الوراثية: في بعض الحالات، يتم توجيه الوارفارين للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تجلطية وراثية.
- تاريخ سابق للجلطات الدموية: إذا كان لديك تاريخ سابق للجلطات الدموية، فقد يُنصح بتناول الوارفارين لمنع عودتها.



- قد تتواجد الفيتامين (ك) أيضاً في البيض والحليب والكبد والزيتون النباتية وزيت فول الصويا ومنتجاته، ولكن بكميات أقل و تشمل المصادر الأخرى لفيتامين K الشوفان وبعض البقوليات، مثل الحمص والعدس والفسق.



- تجنب طهي جميع الأطعمة مع: ثوم، زعتر، ريحان، بقندونس، كركم، بهارات، قرنفل، فلفل رومي، أي أعشاب أو خضروات ورقية، لأنها قد يؤثر على تأثير الوارفارين



- استخدم زيت (الذرة، عباد الشمس) للطبخ فقط.



- ينصح بشرب ٣-٢ لترات من الماء يومياً، يمكن أن يساعد في تقليل خطر تكوّن الجلطات.



- يرجى عدم شرب الماء أثناء الطعام أو بعده مباشرة ويفضل ألا تقل عن ٣٠ دقيقة.



نصائح غذائية للمرضى الذين يتناولون (الوارفارين)

- احرص على استهلاك الفيتامين (ك) بانتظام: من الضروري مراقبة مصادر الغذاء العالية بالفيتامين (ك)، ومنها : الخضراوات ذات الأوراق الخضراء الداكنة مثل السبانخ واللفت وخضر البنجر والخردل الأخضر واللفت والكرفس والملوخية والبروكلي والقرنبيط والبصل الأخضر والملفوف والبازلاء والخضراء والبامية والخيار الخام والخس والبقندونس. هناك أيضاً بعض أنواع الفاكهة، بما في ذلك الأفوكادو والتوت المجعد والكيوي.



نظام الغذائي منخفض بفيتامين ك ١٥٠٠ سعرة حرارية / باليوم

الإفطار ٦ - ٨ صباحاً

- مجموعة الحليب: ١ كوب حليب أو زبادي قليل الدسم
- مجموعة النشويات: ٢ شريحة من الخبز الأسمر أو رغيف خبز (٦٠ جم) أو كوب و نصف من رقائق كورن فليكس
- مجموعة البروتين: ١ بيضة متوسطة كاملة أو ٣٠ جرام جبن قليل الدسم (طومي) أو ٢ ملعقة كبيرة لبننة قليلة الدسم

وجبة خفيفة ١٠ صباحاً

- مجموعة النشويات: شريحة واحدة من الخبز الأسمر أو نصف خبز أو نصف خبز بيتا (٣٠ جم).
- مجموعة البروتين: ١٥ جرام جبن قليل الدسم أو ١ ملعقة كبيرة لبننة قليلة الدسم
- مجموعة الفاكهة: ١ تفاحة حمراء متوسطة أو برتقالة أو كمثرى أو مندرين متوسط أو موز متوسط.

الغداء ١ - ٣ مساءً

- مجموعة النشويات: ١ كوب أرز أو معكرونة أو ١,٥ كوب بطاطس مهروسة
- مجموعة البروتين: ٦٠ جرام دجاج أو لحم أو سمك
- مجموعة الخضار: ١ كوب سلطة (جزر ، فطر ، بصل ، ذرة) فقط.
- مجموعة الحليب: ١ كوب حليب أو زبادي قليل الدسم.

وجبة خفيفة ٥ مساءً

- مجموعة الفاكهة: ١ تفاحة متوسطة أو برتقالة أو كمثرى أو مندرين أو ١ موزة متوسطة.

العشاء ٧ - ٩ مساءً

- مجموعة النشويات: شريحة واحدة من الخبز الأبيض أو نصف خبز أو نصف خبز بيتا (٣٠ جم) أو نصف كوب بطاطس مهروسة.
- مجموعة البروتين: ٤٥ جرام جبن قليل الدسم أو ٣ ملاعق كبيرة لبننة قليلة الدسم
- مجموعة الخضار: ١ كوب سلطة مبشورة (جزر / خس)
- مجموعة الدهون: ١ ملعقة صغيرة زيت زيتون أو ٢ ملعقة كبيرة أفوكادو

وجبة خفيفة ١٠ مساءً

- مجموعة الفاكهة: ١ تفاحة متوسطة أو برتقالة أو كمثرى أو مندرين أو ١ موزة متوسطة.
- مجموعة الحليب: نصف كوب حليب أو زبادي قليل الدسم



