



韋子力醫生醫務所
總藥劑師易海權先生

服薄血丸有竅門 定時服藥指數定

本港有不少人需要長期服用薄血丸，往往覺得它很麻煩，因為藥物份量稍有偏差，便足以影響血液濃度，嚴重者足以致命，偏偏它與很多藥物有相互作用 (interaction)，又會受很多食物影響效果，病人惟有盡量戒口，然後戰戰兢兢等下一次驗血。

不過藥劑師指出，只要掌握服藥竅門，病人的INR值一般都能保持於穩定水平。如果想進一步保障自己，現時市面有自助血凝機，病人可以隨時在家中驗血，確保健康。

薄血丸華法林 (Warfarin) 主要用於心房纖顫、肺栓塞、接受了心瓣置換手術等，或有血液科疾病如血液容易凝固或血小板偏低的病人身上，作用是阻止血液凝固，防止血管堵塞。雖然使用率不及糖尿病等頭號都市病，但服用人數也不少。不過華法林往往令病人覺得擔心，因為如果份量不當，INR指數 (血液凝固時間指標) 忽高忽低，無法控制在理想範圍之內的話，內出血或中風的風險便會增加。

服用華法林其中一個需要注意的，是飲食上要小心含維他命K的食物。原來我們的身體在凝血過程中，會製造血清輔助因子 (co-factor) 及凝血酵素原 (Prothrombin) 去參與，而維他命K是其中一種製造這些物質的重要元素。華法林正是通過限制維他命

K的活躍性，令血清輔助因子及凝血酵素原變得不完整，從而左右凝血效果。由於華法林的藥理機制與維他命K有關，因此日常飲食的維他命K攝取量便會影響華法林的效果。

吸收率高 藥性穩定

不少病人覺得服用華法林很麻煩，但韋子力醫生醫務所總藥劑師易海權先生卻指它其實是一種好藥。「它的吸收率達100%。一般藥物進入人體後，會先進入肝臟，利用酵素令其活化，部分會被代謝及排出，只有部分被真正吸收及發揮效用；但華法林是百分百活性，毋須經肝臟處理。它們部分會黏到蛋白質上，依照血液中的濃度慢慢釋放出來。」可以說，長期服用華法林也不傷肝。

「其實華法林的好處遠比副作用大，而所謂副作用，不是它本身的問題，而是它與其他藥物的相互作用。」易先生解釋。原來華法林幾乎與所有藥物都有相互作用，例如它會令腦癱症藥的效果下降，也會增強糖尿病藥的效果，令病人容易出現低血糖。

另外坊間一些流行的健康食品本身會影響血液凝固的效果，例如針對關節健康的葡萄糖胺，便會提升抗凝血的時間，與華法林同時服用的話，變相增強抗凝血效果。

配合生活習慣服藥

服用華法林的話，難道便不能服其他藥物或健康食品？當然不是，最重要是諮詢醫生的意見，由他按病人的INR指數調控華法林的份量。但病人須謹記維持服用那些藥物的份量，如因病情改變而須加減藥物的話，華法林的份量亦應有所調整。至於健康食品方面，易海權先生指最大問題其實是很多人往往記得才會吃，這自然會影響INR指數。

「好像飲食也一樣，我們不會叫病人嚴格戒口，但最重要是吃的份量要穩定平均，不要突然一餐吃很多，第二餐又不吃。」

以他所見，其實大部病人的INR指

數都能保持在穩定水平。「每個人對藥物的反應都不同，因此醫生在最初開始處方華法林時，可能要病人每隔數天便覆診一次，驗血檢查INR指數，以便調校藥物份量，只要指數穩定，覆診的時間便可延長。」

不過有些病人的INR指數仍然會波動，易先生指可能因為他們服藥時間不定，記得才吃，因而影響吸收。

「由於華法林的份量要很準確，因此最好能準時服藥。我很多時會教病人以生活習慣去幫助服藥，例如習慣了早餐後吃藥，便一直保持這習慣；如果覺得早上起來吃藥，是最容易記得的話，便以此為習慣，華法林不會對胃產生不良影響，因此空肚服用也沒問題，不過大多數人都習慣飯後服藥，較易記得。」

如果病人日間有工作，易先生建議不妨選擇一個一定會在家的時間服藥。「在日間服藥，可能會因開會見客等而延誤了服藥。服用華法林的好處是不分時候，但選定了，便應維持下去。」

食藥其實有一定的學問，只不過華法林比較多一點而已，只要養成習慣，相信藥物便能幫你發揮最大的功效。✔



想監察INR是否穩定？

如果病人想更安全安心，可考慮自行添置一部自助血凝機，定期監測自己的INR指數，甚至追查哪類食物較易影響自己的INR值，日後可更加小心。有些情況下自助血凝機更大派用場，例如要到衛生條件較差的地區，需服用瘧疾藥物，擔心藥物與華法林產生相互作用，可考慮帶備自助血凝機，幫助監察INR值是否穩定。

有關自助血凝機的資料，請參考網頁：

<http://www.vitality.hk/page.aspx?page=product20090910>



部分與華法林有相互作用的藥物：

- 類固醇
- 止痛藥
- 大部分抗生素
- 抗抑鬱藥
- 糖尿科藥物
- 腦癱藥
- 部分薄血藥如阿士匹靈
- 預防流感、瘧疾、傷寒等疫苗
- 抗過濾性病毒的藥物
- 荷爾蒙藥，如甲狀腺藥
- 酒精



部分與華法林有相互作用的健康食品

- 葡萄糖胺
- 當歸
- 木瓜
- 金絲桃 (St John's Wart)
- 深海魚油 (EPA、DHA)
- 大蒜
- 薑
- 人參
- 銀杏葉
- 紅莓果汁 (cranberry juice)



忘記吃藥怎辦？

華法林吸收時間大概是8小時，如果一時忘記吃藥，可於原定時間的8小時內吃回，例如本來早上8時吃，忘記吃的話在下午4時前吃回；如果超過8小時，仍可立即吃回，但第二天便不要吃，又或乾脆等到第二天才照平日時間吃藥，記住千萬別服雙倍份量。

如果之後要到診所驗血度INR指數，便應取消，因為結果不會準確，應等到至少兩天後才去檢驗INR。