

华法林是当前全球应用最为广泛的口服抗凝药，常常被用来治疗或者预防血栓性疾病，如心脏瓣膜病换瓣术后、心房颤动、下肢静脉血栓形成和肺栓塞。华法林如同一把双刃剑，使用得当可以防治疾病，但如果使用不当可能导致脑出血、消化道大出血等严重后果，甚至危及生命。因此，服用华法林的患者应遵循以下原则：

一、宜规律服药

患者需每天同一时间服用（最好在睡前服用，此时可减少或避免与其他药物同时服用而影响药效）。如忘记服药，4小时以内要补服；超过4小时勿补服，第二天正常用药，不要服用双倍剂量。

二、宜定期检查

华法林服用剂量因人而异，需根据凝血功能指标调整药物剂量。服药期间必须监测凝血机制中PT（血浆凝血酶原时间）和INR值（国际标准化比值），将INR值控制在2.0~3.0。未达标之前需每周监测1~2次，平稳后改为每1~2周一次，而后每月一次，间隔一般不能超过3个月。若INR未达标或超过达标值，需及时与医师联系。对于INR波动较大或华法林使用剂量较大的患者，可以进行相关基因多态性检测，根据基因检测的结果来指导华法林的用药剂量。

服用华法林 “三宜” “两注意”

文/武汉协和医院心内科 苏冠华

三、宜饮食规律

华法林的作用机理是拮抗维生素K来发挥抗凝作用。各种食物中维生素K含量不同，因此饮食结构发生改变会影响华法林的效果。富含维生素K的蔬菜，如菠菜、芦笋、绿花椰菜和茼蒿等都可能增强华法林的抗凝作用。因此应尽量保持饮食结构的均衡，不必特意偏食或禁食某种食物，不要盲目改变食物结构，添加营养品。

四、注意药物间相互作用

华法林的抗凝效果易受药物干扰，常见的抗生素如甲硝唑、阿奇霉素、头孢哌酮、左氧氟沙星等都会干扰华法林代谢，增强其抗凝效果。苯妥英钠和口服避孕药则可能降低其抗凝效果。因此，调整药物治疗时需告知医师正在服用华法林，注意药物间相互作用，并监测INR，必要时调整华法林剂量。对于正在服用华法林因其他疾病需进行手术治疗的患者，需在医师评估后手术前停用药物，一般需

提前5~7天停药，并使用其他作用时间短的抗凝剂代替华法林，如普通肝素或低分子肝素等。

五、注意出血等不良反应

华法林最大的不良反应就是导致出血，服药期间请注意有无皮肤黏膜出血、结膜出血、牙龈出血、鼻出血及黑便、血尿等情况。患者如发生小量出血或瘀斑不必过于紧张，监测INR后，在医生指导下调整药物剂量或停用药物，必要时可使用维生素K来中和华法林的抗凝作用。一般情况下出血停止后仍可使用华法林。如出现严重和长期的头痛、胃痛、背痛、呕血、腹部膨胀、小便时尿中带血、严重的眼睛出血等情况，提示可能发生严重出血，需尽快到医院就诊，在专科医生的指导下治疗。此外，目前市售的华法林最常用的有两种，国产（2.5mg/片）及进口（3mg/片）。如患者使用一种华法林，应尽量避免更换药物类型，换药后可能出现抗凝作用的变化；如必须换药，需监测INR重新调整剂量。

缓泻利尿、降压的作用。但胖大海性凉，长期过量服用会伤阴，引起气血两虚，导致出现腹泻、饮食减少、胸闷、身体消瘦、低血压等症状，血压偏低的人尤其要注意。另外，脾胃虚寒、有风寒感冒及肺阴虚引起的咳嗽者、糖尿病患者都不宜服用。

胖大海一般水煎服或开水泡服，一次可泡3~5枚，一般情况下服用两三天即可，连续服用以不超过7天为宜。

喝胖大海警惕血压低

文/湖北省中医院药学部教授 冯汉鸽

茶喝的，否则容易引起低血压。

胖大海味甘、淡，性微寒，有清肺利咽、润肠通便的功效，常用来治疗痰热咳嗽或干咳无痰、咽痛音哑、大便秘结等。现代药理研究也发现，其含有胖大海素、戊聚糖等，具有消炎镇痛、



出现口渴咽干、嗓子沙哑的情况，很多人会选择泡服胖大海来利咽解毒，甚至把胖大海当作治疗声音嘶哑的特效药和保健饮品长期饮用。事实上，胖大海是只能当药用而不能当