

年節將屆，家家戶戶都歡喜地準備著迎接這一年一度的重大節日，到時免不了和親朋好友們團圓聚餐，聚餐時通常和平時所吃的食物種類、數量大不相同，甚至常會小酌一番。這些突然改變的飲食方式對於需長期服用抗凝血劑之患者其凝血功能的穩定控制非常不利，且若因日夜作息不規律而沒有按時服藥，很容易造成病情變化，因此服用抗凝血劑患者在這段期間必須嚴加小心注意。

目前市面上常用的口服抗凝血劑依作用機轉分成三大類，分述如下：

第一類為傳統的維生素 K 拮抗劑，如 warfarin (Coumadin，可邁丁)，經由減少體內的活性維生素 K 使凝血因子無法活化，而達到抗凝血的效果。通常每日服用一次，於固定時間服用，可空腹或飯後服用。Warfarin 容易與食物有交互作用，且治療劑量範圍狹窄，若食物會增加 warfarin 療效可能會出現非預期性出血，反之若食物導致 warfarin 藥效不足，則可能無法有效阻止血栓形成。會影響 warfarin 的食物主要為：1. 含有大量維生素 K 的食物，如深綠色蔬菜、動物內臟等，可能會降低 warfarin 的療效，建議每週的攝取量應維持固定；2. 富含維生素 E 的食物，如大豆油、石榴 (pomegranate)、蔓越莓或蔓越莓汁、蜂王乳等可能會增加 warfarin 的作用，增加出血風險；3. 酒精的影響，飲酒過量可能會增加 warfarin 的作用，增加出血風險。另外中草藥及保健食品部分如人參、聖約翰草 (St. John's Wort) 與諾麗果汁 (Noni juice) 會降低 warfarin 療效；丹參、銀杏、當歸及濃縮的大蒜精等則可能增加 warfarin 療效，有出血風險。

第二類是直接凝血酶 (thrombin) 抑制劑，如 dabigatran (Pradaxa，普栓達)，能夠抑制游離態或已與血塊結合的凝血酶所誘發的血小板聚集，而阻止血栓形成。第三類為直接凝血因子 Xa 抑制劑，如 rivaroxaban (Xarelto，拜瑞妥)、apixaban (Eliquis，艾必克凝) 等，經由抑制內生性及外生性路徑將凝血因子 X 活化成為凝血因子 Xa，而阻止凝血酶形成。後二類均屬於新型口服抗凝血劑，和 warfarin 相比，較少與食物有交互作用，研究指出應避免併用聖約翰草，併用可能會降低 dabigatran、rivaroxaban 或 apixaban 的藥效，增加中風或栓塞風險。

所有服用口服抗凝血劑的病人，年節期間須時時自我提醒，切勿因開心聚餐而改變飲食習慣，如暴飲暴食、過量飲酒或自行調整藥量等，還需注意中草藥或健康食品的攝取，以免發生潛在的交互作用。務必按醫囑服藥、正確飲食、規律作息及適度運動，維持健康的生活型態，隨時監測是否發生出血現象，才能平安開心過好年。