식이 요법

모든 종류의 음식을 균형있게 드십시오. 그러나 지방이 너무 많은 음식(예: 통조림으로 만들어진 쇠고기나 양고기는 일주일에 한 번만 드십시오.) 또는 비타민 K가 함유된 음식(예:시금치, 브로컬리, 상추, 콩, 양배추, 소 간, 알팔파, 밀기울, 녹차)을 많이 드시지 마십시오. 비타민K는 워퍼린의 작용을 중단시킬 수도 있습니다.

식단을 바꾸시기 전에 전문 의료진과 상의 하십시요.

알콜 - 일일 표준량 기준 2잔 이상의 음주는 금함

일반 도수의 맥주 300ml (캔 하나), 세리주(Sherry), 포트(Port) 60ml (2 잔), 반주용 포도주 100ml (반잔) , 위스키 30ml (1잔) .

하루에 2잔 이상은 (↑) 출혈의 위험을 증가시킵니다

임신

워퍼린을 복용하시면서 임신했다고 생각이 되거나, 임신을 희망하는 경우 가정의에게 말씀하십시오.

워퍼린을 임신중 복용하면, 선천성 장애를 유발할 수 있습니다. 워퍼린 대신 헤파린(Heparin)을 사용하실 수 있습니다.

모유

모유 수유시 워퍼린은 안전합니다.

그 밖에 알아야 할 것은 무엇입니까?

매번 의료진(예: 가정의,약사 혹은 심리치료사)을 만날 때마다 여러분이 워퍼린을 복용한다고 말씀 하십시오.

치과 예약 전에도 의사에게 여러분이 워퍼린을 복용하고 있다고 이야기 하십시오. 잇몸에서 피가 잘 나면 부드러운 칫솔을 사용하십시오.

쉽게 다치거나 출혈이 많이 일어날 수 있는 활동은 금하십시오. (예: 접촉이 많은 스포츠)

몸에 새로운 문신을 하거나 귀를 뚫는 등의 피어싱 (piercing)을 하지 마십시오.

멍이 생길 수 있으므로 몸에 마사지를 하지 마십시오.

더 상세한 정보를 얻을 수 있는 방법 :

여러분의 약사, 가정의, 간호사 혹은 인터넷 싸이트: www.medsafe.govt.nz

병원에서 퇴원시 점검 사항

- ☐ **워퍼린 책자**
- ☐ **퇴원 처방전**
- ☐ **혈액 검사 양식**
- ☐ **워퍼린 복용량 알기**

0768 01 008b Warfarin — Korean
Review Date: May 2011

워 퍼 린

Warfarin

What you need to know

여러분이 꼭 아셔야 할 사항

Capital & Coast District Health Board
Waitemata District Health Board
Te Wai Awhina

워퍼린은 무엇입니까?

워퍼린은 혈액응고 방지를 돕는 처방약입니다. 응고 방지제라고도 불리며 마레반® (Marevan)이라 불리는 워퍼린 상표가 일반적으로 쓰입니다. 코우마딘(Coumadin)이라 불리는 다른 워퍼린 상표도 있으나, 이 약은 마레반(Marevan)과 같이 동시에 사용할 수 없습니다.

무언가 다르게 보이면 약사와 상의하십시요.

워퍼린이 왜 필요한가요?

여러분에게 혈전 문제가 있거나 생길 가능성이 있기 때문입니다. 혈전이 동맥이나 정맥안의 혈액 흐름을 막게 되면 위험해 질 수 있습니다.

깊은 곳의 정맥 혈전(종종 다리)은 심정맥 혈전증이라 불리며, 폐에서는 폐색전증이라 불립니다. 여러분의 심장 박동이 불규칙적이면 (일명 심방세동), 혈액의 흐름이 느려지며 혈전이 생겨서 뇌졸증을 유발시킬 수 있습니다. 심장에 혈전이 생기면 심장마비를 일으킵니다.

어떤 경우에 혈전이 더 잘 생기나요?

- 과체중
- 일부 유전적인 요인
- 한 자세로 오랫동안 앉거나 누워 있을 때 (예: 장시간 비행, 자동차 여행)
- 수술
- 큰 부상 혹은 마비
- 암 및 항암 치료
- 임신
- 호르몬 대체 요법 (HRT)
- 경구 피임약

정기적인 혈액 검사

혈액 검사를 할 필요가 있습니다. 혈액검사는 혈액의 응고 속도를 측정하며 INR이라 불립니다. INR은 2-4 사이가 정상입니다.

여러분의 가정의는 여러분이 유지해야할 INR 수치, 복용해야 할 워퍼린의 용량, 얼마나 자주 INR 혈액검사를 받아야 하는지에 관해 알려줄 것입니다.

병원에 계시다면, 혈액검사는 그곳에서 이루어집니다. 댁에 계실 때에는 필요시 여러분의 가정의가 검사에 필요한 양식을 드릴 것입니다. 그것을 가지고 혈액 검사를 받으시면 됩니다.

혈액 검사를 받으시는 날:

1. 아침에 혈액 검사를 합니다.
2. 오후에 전화로 결과를 확인합니다. 간호사 혹은 의사가 저녁에 복용할 용량을 알려드릴 것입니다. 저녁에 약을 복용하신 후 복용량을 기록하십시오.

언제 약을 복용해야 합니까?

매일 같은 시간 하루에 한번 복용하십시오. 아침에 혈액 검사를 하실 수 있으므로 저녁에 복용하시는 것이 가장 좋습니다.

약을 복용하신 후나 약 정리함을 사용하신 후
달력에 표시하십시오.

워퍼린은 식사와 상관없이 복용하실 수 있습니다.

약복용을 잊어버렸다면 어떻게 해야 합니까?

당일에 생각이 나셨다면 기억난 순간 바로 복용하십시오. 하지만 다음날까지 잊어버리신 경우 그 날의 복용량만 드십시오. 절대로 하루 복용량 이상을 드시면 안됩니다.

누락된 복용분에 관해 가정의와 상의하십시오.

워퍼린을 얼마동안 복용해야 하나요?

여러분의 상태에 따라 다릅니다. 여러분의 가정의가 언제까지 워퍼린을 복용해야 하는지 알려드릴 것입니다.

다른 약품, 약국에서 직접 구입할 수 있는 것과 대체 약품

많은 약품이 워퍼린의 작용에 영향을 미칠 수 있습니다. (예를 들어, 다량의 항생제 및 관절염 치료약은 출혈의 위험을 증가시킵니다.) 고추 나물, 은행나무, 인삼, 당귀, 크랜베리쥬스, 생강 조차도 워퍼린의 작용에 영향을 줄 수 있습니다.

가정의와 약사에게 여러분이 복용하는 모든 약과 대체 약품에 관해 이야기 하십시오.

다음과 같은 증상이 생기면 즉시 의사에게 전화하십시오.

- 특이하게 멍이 생기거나 출혈이 있을 때
- 열, 감염
- 구토, 설사
- 불명확한 통증
- 2-3일간 식욕 상실
- 대변, 소변에 혈액이 섞인 경우 (흑변 등)
- 피부에 생기는 변화 (예 : 발진 혹은 가려움증)