



الوارفارين ونظامك الغذائي

حقائق سريعة

- الوارفارين هو مُمَيِّع للدم (مضاد للتخثر). وهو يساعد على منع الجلطات الدم والمشاكل الخطيرة مثل السكتة الدماغية.
- الأسماء التجارية الشائعة للوارفارين هي "كومادين" و"جانتوفين".
- يُظهر فحص الدم المُسمى بالنسبة المعيارية الدولية (international normalization ration, INR) مدى فعالية الوارفارين. وهو يُخبر مُقَدِّم الرعاية الصحية لك بمدى سرعة تجلط دمك. ويُشير INR إلى النسبة المعيارية الدولية.
- للحفاظ على استقرار نسبة INR لديك وضمان فعالية الوارفارين دون حدوث آثار جانبية خطيرة (مثل النزيف)، يجب عليك:
 - ◀ تناول الوارفارين تمامًا كما وصفه مُقَدِّم الرعاية لك.
 - ◀ تناول كمية ثابتة من فيتامين ك. اقرأ أدناه للحصول على التفاصيل.
 - ◀ تجنب تناول الجريب فروت وكميات كبيرة من التوت البري وتوت الفوجي والكحول والعديد من المُكمّلات الغذائية أو العشبية. فكل هذه الأشياء يمكن أن تؤثر على اختبار INR ومدى فعالية الوارفارين.
 - ◀ افحص نسبة INR بانتظام، مرة واحدة على الأقل شهريًا.
 - ◀ أبلغ مُقَدِّم الرعاية لك قبل تناول أي أدوية أو مُكمّلات جديدة.

حافظ على تناول فيتامين ك بانتظام

- لضمان فعالية الوارفارين، من المهم الحفاظ على تناول فيتامين ك بانتظام قدر الإمكان. وإذا قمت بزيادة أو تقليل الأطعمة الغنية بفيتامين ك في نظامك الغذائي بشكل كبير، فأبلغ مُقَدِّم الرعاية لك على الفور.
- قد تؤدي الزيادة الكبيرة في فيتامين ك إلى خفض نسبة INR، مما يُسبب تخثرًا خطيرًا في الدم.
 - قد يؤدي الانخفاض الكبير في فيتامين ك إلى رفع نسبة INR، مما يُصعّب من تخثر دمك. قد يُسبب هذا نزيفًا شديدًا. لا تحتاج إلى تجنب أو اتباع نظام غذائي منخفض فيتامين ك أثناء تناول الوارفارين.

للحفاظ على ثبات نسبة INR وجعلها ضمن النطاق الموصى به:
حافظ على تناول فيتامين ك من الأطعمة والمكملات الغذائية بانتظام أسبوعيًا.
 على سبيل المثال:

- بسبب حُبك لتناول الأطعمة الغنية بفيتامين ك وتناولك لها بكثرة، يمكنك التخطيط لتناول كوب واحد من هذه الأطعمة يوميًا.
- تناول سلطة سبانخ نيئة يوميًا أو استبدالها بطعام يحتوي على كمية مماثلة من فيتامين ك. تجنب إجراء أي تغييرات كبيرة على تناولك لهذه الأطعمة.
- بتحدثك إلى مُقدّم الرعاية لك بشأن مُكملات الفيتامينات. لا تتناول أكثر من مُكمل واحد يحتوي على فيتامين ك يوميًا. إذا كان من الصعب إدارة مستويات INR لديك، فاستشر أخصائي تغذية لمراجعة كمية فيتامين ك في الأطعمة التي تتناولها.

الأطعمة الغنية بفيتامين ك

| فيتامين ك (ميكروغرام) | كمية الطعام | الطعام |
|-----------------------|-------------|-----------------------------------|
| 1180 | رأس واحد | الهندباء، النيئة |
| 246-531 | كوب 1/2 | الكرنب، المطبوخ |
| 530 | كوب 1/2 | الكرنب، المجمد، والمطبوخ |
| 514 | كوب 1/2 | السبانخ، المجمدة، والمطبوخة |
| 492 | كوب 1/2 | البقدونس، النيء |
| 444 | كوب 1/2 | السبانخ، المطبوخة |
| 426 | كوب 1/2 | أوراق اللفت، المطبوخة |
| 415 | كوب 1/2 | أوراق الخردل، المطبوخة |
| 305-386 | كوب 1/2 | الكرنب، المطبوخ |
| 348 | كوب 1/2 | أوراق البنجر، المطبوخة |
| 290 | كوب 1/2 | أوراق الهندباء، المطبوخة |
| 287 | كوب 1/2 | السلق السويسري، المطبوخ |
| 265 | كوب 1/2 | أوراق اللفت، المطبوخة |
| 247 | كوب 1/2 | الكرنب، المجمد، والمطبوخ |
| 214 | كوب 1/2 | أوراق الهندباء، النيئة |
| 150 | كوب 1/2 | السلق السويسري، النيء |
| 150 | كوب 1/2 | براعم البروكسل، المجمدة والمطبوخة |
| 136 | كوب 1/2 | جرجير الحديقة، النيء |
| 95-120 | كوب 1/4 | صلصة البيستو |
| 110 | كوب 1/2 | البروكلي، المطبوخ |

| الطعام | كمية الطعام | فيتامين ك (ميكروغرام) |
|--|-------------|-----------------------|
| براعم البروكسل، المطبوخة | كوب 1/2 | 109 |
| البصل أو البصل الربيعي أو البصل الأخضر | كوب 1/2 | 104 |
| البروكلي، النيء | كوب 1/2 | 45-92 |
| الملفوف، المطبوخ | كوب 1/2 | 82 |
| الكرنب، النيء | كوب 1/2 | 79 |
| براعم البروكسل، النيئة | كوب 1/2 | 78 |
| الريحان، المجفف، والمطحون | ملعقة كبيرة | 77 |
| أوراق الشمندر | كوب 1/2 | 76 |
| السلطانية، النيئة | كوب 1/2 | 73 |
| أوراق الخردل، النيئة | كوب 1/2 | 72 |
| أوراق اللفت، النيئة | كوب 1/2 | 69 |
| سلطة الكول سلو | كوب 1/2 | 68 |
| الهندباء، النيئة | كوب 1/2 | 58 |
| البرقوق، غير المطبوخ | كوب 1/2 | 52 |
| الهليون، النيء | كوب 1/2 | 27-48 |
| الهليون، المطبوخ | كوب 1/2 | 46 |
| الكرنب، النيء | كوب 1/2 | 40-45 |
| الجرجير، النيء | كوب 1/2 | 43 |
| التونة، المعلبة في الزيت | أونصات 3 | 37 |
| براعم البروكسل، النيئة | برعم واحد | 34 |
| الملفوف، النيء | كوب 1/2 | 34 |
| البرقوق، المطهو | كوب 1/2 | 33 |
| (الكيمتشي) الكرنب المخلل | كوب 1/2 | 33 |
| خس رأس الزبدة، النيء | كوب 1/2 | 28 |
| الكبوي | ثمرة واحدة | 28 |
| التوت الأسود، النيء | كوب 1/2 | 14-28 |
| زيت فول الصويا | ملعقة كبيرة | 25 |
| الخس الروماني، النيء | كوب 1/2 | 24 |
| البازلاء، المطبوخة | كوب 1/2 | 21-24 |
| الخس الأخضر | كوب 1/2 | 23 |
| تننيلة السلطة والمايونيز | ملعقة كبيرة | 23 |
| البقدونس، المجفف | ملعقة كبيرة | 22 |

| الطعام | كمية الطعام | فيتامين ك (ميكروغرام) |
|---------------------------|------------------|-----------------------|
| الكرات | كوب 1/2 | 21 |
| الخس الأحمر، النيء | كوب 1/2 | 18 |
| الملفوف الأحمر | كوب 1/2 | 17 |
| الأفوكادو | كوب 1/2 | 16 |
| التوت الأزرق، النيء | كوب 1/2 | 14 |
| الجرجير، النيء | كوب 1/2 | 11 |
| الريحان، الطازج، والمفروم | ملعقة كبيرة | 11 |
| خس آيسبرغ، النيء | كوب 1/2 | 9 |
| البرقوق | ثمرة برقوق واحدة | 6 |
| توت العليق | كوب 1/2 | 5 |

وزارة الزراعة الأمريكية (U.S. Department of Agriculture)، Agricultural Research Service، Beltsville Human Nutrition Research Center.

FoodData Central. [الإنترنت]. [تم الاقتباس يوم (7/30/2025)]. متاح على الرابط <https://fdc.nal.usda.gov>.

الأشياء التي قد تُغيّر آلية عمل الوارفارين في جسمك

الطهي والتجميد

يُركّز الطهي والتجميد فيتامين ك في الأطعمة. فعلى سبيل المثال، يحتوي 1/2 كوب من السبانخ النيئة على 73 ميكروغراماً من فيتامين ك، بينما يحتوي 1/2 كوب من السبانخ المطبوخة على 514 ميكروغراماً من فيتامين ك.

التوت البري

يُنصح بتناول كميات معتدلة من منتجات التوت البري، مثل كوب واحد (8 أونصات) من عصير التوت البري يومياً. وتجنب تناول أو شرب كميات كبيرة من التوت البري وعصيره ومُكملات التوت البري أثناء تناول الوارفارين.

توت الغوجي

قد يُطيل توت الغوجي مدة بقاء الوارفارين في الجسم، مما يزيد من احتمالية ظهور الكدمات والنزيف. ولذا، تجنب تناول كميات كبيرة من الأطعمة والشاي الذي يحتوي على توت الغوجي أثناء تناول الوارفارين.

الجريب فروت

لا تتناول الجريب فروت أو تشرب عصيره أثناء تناول الوارفارين.

المُكمّلات الغذائية والعشبية

- قد يُسبب تناول المُكمّلات العشبية مشاكل ويؤثر على آلية استخدام جسمك للوارفارين. ولذا، **تجنب هذه المُكمّلات العشبية:**
 - البرسيم الحجازي
 - الأقحوان
 - العرق سوس
 - زهرة العطاس
 - فورسكولين
 - ميليلوت (البرسيم الحلو)
 - التوت البري
 - الثوم
 - باو دار كو
 - السفندر
 - الزنجبيل
 - البرسيم الأحمر
 - مخلب القط
 - الجنكة بيلوبا
 - نبته سانت جون
 - قرفة الكاسيا
 - الجينسنغ
 - عشبة الخشب الحلو
 - الإنزيم المساعد Q10
 - الجولدنسيل
 - الكركم
 - دونغ كواي
 - الكستناء الهندي
 - لحاء الصفصاف
 - إشنسا
 - إينوزيتول هيكسافوسفات
 - عشب القمح
- يُعد استخدام الأعشاب في الطهي، مثل الثوم والزنجبيل، آمنًا أثناء تناول الوارفارين.
- قد يؤثر تناول بعض مُكمّلات الفيتامينات والمعادن بجرعات كبيرة على استجابة جسمك للوارفارين، مثل تناول أكثر من 800 وحدة من فيتامين هـ يوميًا.
- يمكن لمُكمّلات أوميغا-3 أن تزيد من نسبة INR. ولذا، تحدّث إلى مُقدّم الرعاية لك قبل البدء في تناول هذا المُكمل. **ولا تتناول أكثر من مُكمل واحد يحتوي على أوميغا-3.**
- من الآمن تناول فيتامينات متعددة للبالغين كل يوم تحتوي على فيتامين ك، ولكن لا تتناول المُكمّلات الغذائية الأخرى التي تحتوي على فيتامين ك، مثل مكمل الكالسيوم "فياكتيف".
- في حين أن قرفة الكاسيا (مسحوق ومُكمّلات غذائية) تزيد من خطر النزيف ويجب تجنبها، فإن قرفة سيلان آمنة.
- تحدّث دائمًا إلى مُقدّم الرعاية لك قبل البدء في تناول أو تغيير أي مُكمّلات عشبية أو شاي أعشاب أو مُكمّلات غذائية.

المُكمّلات الغذائية السائلة

- تحتوي المشروبات الغذائية السائلة مثل "إنشور" و"بوست" و"غلوسيرنا" على كمية قليلة من فيتامين ك المضافة إلى زجاجات سعة 8 أونصات. وإذا كنت تشرب عدة زجاجات من هذه المشروبات يوميًا، فقد يرتفع مستوى فيتامين ك لديك، وستحتاج إلى تغيير جرعة الوارفارين.
- إذا كنت تستخدم هذه المشروبات الغذائية، فأخبر مُقدّم الرعاية لك بأنك تتناولها لأنها قد تؤثر على جرعة الوارفارين.

الكحول

- قلّ من تناول الكحول. إذ يمكن أن يؤثر الكحول على آلية عمل الوارفارين. ولذا، قلّ من تناول الكحول إلى مشروبين يوميًا إذا كنت ذكرًا أو مشروب واحد يوميًا إذا كنت أنثى.

الأدوية

يمكن أن تؤثر بعض الأدوية على آلية عمل الوارفارين. ولذا، استشر مُقدِّم الرعاية لك أو الصيدلي قبل بدء أو إيقاف أي دواء، لا سيما الأدوية التالية:

- دواء آخر مضاد للتخثر (مُمَيِّع للدم)
- أدوية علاج الاكتئاب أو القلق
- المضادات الحيوية
- الأدوية المضادة للالتهابات غير الستيرويدية (nonsteroidal anti-inflammatory drugs, NSAIDs) لتسكين الألم أو التهاب المفاصل - راجع نشرات الأدوية التي تُصرف دون وصفة طبية لمعرفة ما إذا كانت تحتوي على مضادات الالتهاب غير الستيرويدية NSAID
- الأدوية الستيرويدية

التدخين

تجنب التدخين. إذ يؤثر التدخين على كيفية استخدام الجسم للوارفارين، مما يقلل من تأثيراته. يُرجى إبلاغ مُقدِّم الرعاية لك إذا كنت تدخن حاليًا أو تخطط لتغيير عادات تدخينك.

منتجات الماريجوانا والقنب

يُرجى إبلاغ مُقدِّم الرعاية لك أو الصيدلي إذا كنت تستخدم حاليًا الماريجوانا أو المنتجات التي تحتوي على القنب أو تخطط لاستخدامها. إذ يمكن أن تزيد هذه المنتجات من مستويات الوارفارين وتزيد من خطر النزيف.

ارتداء بطاقة هوية طبية

ارتدِ سوارًا أو قلادة أو بطاقة تنبيه طبية. ويجب أن يسرد التنبيه المشاكل الطبية الرئيسية والأدوية بما في ذلك الوارفارين ومعلومات الاتصال في حالات الطوارئ. إذ سيساعد ذلك المستجيبين على تزويدك برعاية أفضل في حالة وقوع حادث أو حالة طوارئ.

للمزيد من المعلومات



عرض "Diet When Taking Blood Thinners" (النظام الغذائي عند تناول مُميِّعات الدم) في youtu.be/NsSZAwFKF9E أو امسح رمز الاستجابة السريعة هذا.

امسحني ضوئيًا

هذه النشرة مخصصة للأغراض الإعلامية فقط. ويُرجى التحدث إلى مُقدِّم الرعاية لك إذا كانت لديك أي أسئلة حول رعايتك.

لمزيد من المعلومات الصحية (Library for Health Information)، تفضل بزيارة الموقع wexnermedical.osu.edu/patiented أو تواصل مع مكتبة المعلومات الصحية على الرقم 614-293-3707 أو على health-info@osu.edu.

حقوق النشر © للأعوام 2000 - 6 أغسطس 2025، لـ Ohio State University Wexner Medical Center



Warfarin and Your Diet

Quick facts

- Warfarin is a blood thinner (anticoagulant). It helps prevent blood clots and dangerous problems like stroke.
- Common brand names for warfarin are Coumadin and Jantoven.
- A blood test called INR shows how well warfarin is working. It tells your healthcare provider how quickly your blood clots. INR stands for international normalization ratio.
- To keep your INR stable and ensure warfarin works well without dangerous side effects (such as bleeding), you must:
 - **Take warfarin exactly as your provider directed.**
 - **Eat a consistent amount of vitamin K.** Read below for details.
 - **Avoid grapefruit, large amounts of cranberries and goji berries, alcohol, and many dietary or herbal supplements.** All these can affect your INR test and how well warfarin works.
 - **Check your INR regularly, at least once a month.**
 - **Inform your provider before taking any new medicines or supplements.**

Keep your vitamin K intake consistent

To help warfarin work well, it is important to keep your vitamin K intake as consistent as possible. **If you greatly increase or decrease foods rich in vitamin K in your diet, let your provider know right away.**

- **A large increase in vitamin K** can lower your INR to cause dangerous clotting in your blood.
- **A large decrease in vitamin K** can raise your INR to make it harder for your blood to clot. This could cause you to bleed too much. **You do not need to avoid or follow a diet low in vitamin K while taking warfarin.**



To keep your INR stable and within your recommended range:

Keep your vitamin K intake from foods and supplements consistent week to week.

For example:

- Because you like to eat foods rich in vitamin K and you eat them often, you plan to eat 1 cup of these foods every day.
 - You eat a raw spinach salad every day or replace it with a food with a similar amount of vitamin K. **You do not make any major changes to your intake of these foods.**
- You talk to your provider about your vitamin supplements. **You do not take more than 1 supplement that contains vitamin K and you take it every day.**

If your INR levels are hard to manage, meet with a dietitian to review the amount of vitamin K in the foods you eat.

Foods rich in vitamin K

| Food | Food Amount | Vitamin k (mcg) |
|----------------------------------|-------------|-----------------|
| Endive, raw | 1 head | 1180 |
| Kale, cooked | ½ cup | 246-531 |
| Collards, frozen, cooked | ½ cup | 530 |
| Spinach, frozen, cooked | ½ cup | 514 |
| Parsley, raw | ½ cup | 492 |
| Spinach, cooked | ½ cup | 444 |
| Turnip greens, cooked | ½ cup | 426 |
| Mustard greens, cooked | ½ cup | 415 |
| Collards, cooked | ½ cup | 305-386 |
| Beet greens, cooked | ½ cup | 348 |
| Dandelion greens, cooked | ½ cup | 290 |
| Swiss chard, cooked | ½ cup | 287 |
| Turnip greens, cooked | ½ cup | 265 |
| Kale, frozen, cooked | ½ cup | 247 |
| Dandelion greens, raw | ½ cup | 214 |
| Swiss chard, raw | ½ cup | 150 |
| Brussels sprouts, frozen, cooked | ½ cup | 150 |
| Garden Cress, raw | ½ cup | 136 |
| Pesto sauce | ¼ cup | 95-120 |
| Broccoli, cooked | ½ cup | 110 |

| Food | Food Amount | Vitamin k (mcg) |
|-----------------------------|--------------------|------------------------|
| Brussels sprouts, cooked | ½ cup | 109 |
| Onions, spring or scallions | ½ cup | 104 |
| Broccoli, raw | ½ cup | 45-92 |
| Cabbage, cooked | ½ cup | 82 |
| Collards, raw | ½ cup | 79 |
| Brussels sprouts, raw | ½ cup | 78 |
| Basil, dried, ground | 1 tablespoon | 77 |
| Beet greens | ½ cup | 76 |
| Spinach, raw | ½ cup | 73 |
| Mustard greens, raw | ½ cup | 72 |
| Turnip greens, raw | ½ cup | 69 |
| Coleslaw salad | ½ cup | 68 |
| Endive, raw | ½ cup | 58 |
| Prunes, uncooked | ½ cup | 52 |
| Asparagus, raw | ½ cup | 27-48 |
| Asparagus, cooked | ½ cup | 46 |
| Kale, raw | ½ cup | 40-45 |
| Watercress, raw | ½ cup | 43 |
| Tuna, canned in oil | 3 ounces | 37 |
| Brussels sprouts, raw | 1 sprout | 34 |
| Cabbage, raw | ½ cup | 34 |
| Prunes, stewed | ½ cup | 33 |
| Kimchi (pickled cabbage) | ½ cup | 33 |
| Butterhead lettuce, raw | ½ cup | 28 |
| Kiwi | 1 fruit | 28 |
| Blackberries, raw | ½ cup | 14-28 |
| Soybean oil | 1 tablespoon | 25 |
| Romaine lettuce, raw | ½ cup | 24 |
| Peas, cooked | ½ cup | 21-24 |
| Green leaf lettuce | ½ cup | 23 |
| Salad dressing, mayonnaise | 1 tablespoon | 23 |
| Parsley, dried | 1 tablespoon | 22 |

| Food | Food Amount | Vitamin k (mcg) |
|-----------------------|--------------|-----------------|
| Leeks | ½ cup | 21 |
| Red leaf lettuce, raw | ½ cup | 18 |
| Red cabbage | ½ cup | 17 |
| Avocado | ½ cup | 16 |
| Blueberries, raw | ½ cup | 14 |
| Arugula, raw | ½ cup | 11 |
| Basil, fresh, chopped | 1 tablespoon | 11 |
| Iceberg lettuce, raw | ½ cup | 9 |
| Prunes | 1 prune | 6 |
| Raspberries | ½ cup | 5 |

U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service, Beltsville Human Nutrition Research Center. FoodData Central. [Internet]. [cited (7/30/2025)]. Available from <https://fdc.nal.usda.gov/>.

Things that can change how warfarin works in your body

Cooking and freezing

Cooking and freezing concentrates vitamin K in foods. For example, ½ cup of **raw spinach** has 73 mcg of vitamin K, while ½ cup of **cooked spinach** has 514 mcg of vitamin K.

Cranberries

Moderate amounts of cranberry products are fine, such as 1, 8-ounce glass of cranberry juice a day. **Avoid eating or drinking large amounts** of cranberries, cranberry juice, and cranberry supplements while taking warfarin.

Goji berries

Goji berries may increase how long warfarin is in the body, increasing bruising and bleeding. **Avoid eating large amounts of foods and teas that contain goji berries** while taking warfarin.

Grapefruit

Do not eat grapefruit or drink grapefruit juice while taking warfarin.

Dietary and herbal supplements

- Taking herbal supplements may cause problems and affect how your body uses warfarin.
Avoid these herbal supplements:
 - Alfalfa
 - Arnica
 - Bilberry
 - Butchers broom
 - Cat's claw
 - Cassia Cinnamon
 - Coenzyme Q10
 - Dong quai
 - Echinacea
 - Feverfew
 - Forskolin
 - Garlic
 - Ginger
 - Ginkgo biloba
 - Ginseng
 - Goldenseal
 - Horse chestnut
 - Inositol hexaphosphate
 - Licorice
 - Melilot (sweet clover)
 - Pau d'arco
 - Red clover
 - St. John's wort
 - Sweet woodruff
 - Turmeric
 - Willow bark
 - Wheat grass
- Use of herbs in cooking, such as garlic and ginger, are safe to eat while you are on warfarin.
- Some vitamin and mineral supplements in large doses can affect your body's response to warfarin, such as taking more than 800 units of **vitamin E** a day.
- **Omega-3** supplements can increase your INR. Talk to your provider before starting this supplement. **Do not take more than 1 supplement that contains Omega-3.**
- It is safe to take an adult multivitamin each day that contains vitamin K, but do not take other supplements that contain vitamin K, such as a Viactiv calcium supplement.
- While **cassia cinnamon** (powder and supplements) increases the risk of bleeding and should be avoided, Ceylon cinnamon is safe.
- **Always talk to your provider before starting, taking, or changing any herbal supplements, herbal teas, or dietary supplements.**

Liquid nutritional supplements

Liquid nutritional drinks like Ensure, Boost, and Glucerna have a low amount of vitamin K added to 8-ounce bottles. If you drink several of these bottles each day, your vitamin K level may increase and your warfarin dose will need to be changed.

If you use these nutritional drinks, tell your provider that you are taking them since it may affect your warfarin dose.

Alcohol

Limit alcohol. Alcohol can change how warfarin works. Limit alcohol to 2 drinks a day if you have male anatomy or 1 drink a day if you have female anatomy.

Medicines

Some medicines can affect how warfarin works. **Ask your provider or pharmacist before you start or stop any medicine**, especially the following:

- Another anticoagulant (blood thinner) medicine
- Medicines to treat depression or anxiety
- Antibiotics
- Nonsteroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs) for pain or arthritis – check labels of over-the-counter medicines to find out if they contain NSAIDs
- Steroid medicines

Smoking

Don't smoke. Smoking affects how the body uses warfarin, reducing warfarin's effects. Please tell your provider if you currently smoke or plan to change your smoking habits.

Marijuana and cannabis products

Please tell your provider or pharmacist if you currently use or plan to use marijuana or products that contain cannabis. These products can increase levels of warfarin and increase the risk for bleeding.

Wear medical identification

Wear a medical alert bracelet, necklace, or tag. The alert should list the main medical problems, medicines including warfarin, and your emergency contact. In case of an accident or emergency, this will help responders provide you with better care.

For more information

View “Diet When Taking Blood Thinners” at youtu.be/NsSZAwFKF9E or scan this QR code.



This handout is for informational purposes only. Talk to your healthcare provider if you have any questions about your care.

For more health information, go to wexnermedical.osu.edu/patiented or contact the Library for Health Information at 614-293-3707 or health-info@osu.edu.