



वार्फरिन (Warfarin) र तपाईंको आहार

द्रुत तथ्यहरू

- वार्फरिन रगत पातलो बनाउने (एन्टिकोआगुलेन्ट) हो। यसले रगत जम्ने र स्ट्रोक जस्ता खतरनाक समस्याबाट बच्न मद्दत गर्छ।
- वार्फरिनका लागि सामान्य ब्रान्ड नामहरू Coumadin र Jantoven हुन्।
- अन्तर्राष्ट्रिय सामान्यीकरण अनुपात (international normalization ration, INR) नामक रक्त परीक्षणले वार्फरिनले कति राम्रोसँग काम गरिरहेको छ भन्ने देखाउँछ। यसले तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई तपाईंको रगत कति छिटो जम्न भनेर बताउँछ। INR भनेको अन्तर्राष्ट्रिय सामान्यीकरण अनुपात हो।
- तपाईंको INR स्थिर राख्न र खतरनाक साइड इफेक्टहरू (जस्तै रक्तस्राव) विना वार्फरिनले राम्रोसँग काम गर्दछ भन्ने सुनिश्चित गर्न, तपाईंले निम्न गर्नुपर्छ:
 - तपाईंको प्रदायकले निर्देशन गरेअनुसार वार्फरिन लिने।
 - लगातार मात्रामा भिटामिन के खाने। विस्तृत जानकारीका लागि तल पढ्नुहोस्।
 - अंगूर, क्रेनबेरी र गोजी जामुन, रक्सी र धेरै आहार वा हर्बल पूरकहरूको ठूलो मात्राबाट बच्ने। यी सबै कुराले तपाईंको INR परीक्षणलाई असर गर्न सक्छ र वार्फरिनले कति राम्रो काम गर्दछ।
 - महिनामा कम्तीमा एक पटक नियमित रूपमा आफ्नो भारु जाँच गर्नुहोस्।
 - कुनै पनि नयाँ औषधि वा पूरक लिनुअघि तपाईंको प्रदायकलाई सूचित गर्नुहोस्।

आफ्नो भिटामिन के को सेवन निरन्तर राख्नुहोस्

वार्फरिनले राम्रोसँग काम गर्न मद्दत गर्नका लागि तपाईंको भिटामिन के सेवनलाई सकेसम्म निरन्तरता दिनु महत्त्वपूर्ण छ। तपाईंले आफ्नो आहारमा भिटामिन के ले भरिपूर्ण खाद्य पदार्थहरू धेरै बढाउनुहुन्छ वा घटाउनुहुन्छ भने तपाईंको प्रदायकलाई तुरुन्तै थाहा दिनुहोस्।

- भिटामिन केको ठूलो वृद्धिले तपाईंको INR लाई कम गर्न सक्छ जसले तपाईंको रगतमा खतरनाक क्लटिडको कारण बन्न सक्छ।
- भिटामिन केको ठूलो कमीले तपाईंको INR बढाउन सक्छ जसले तपाईंको रगत जम्न गाह्रो बनाउँदछ। यसले गर्दा तपाईंलाई धेरै रक्तस्राव गराउन सक्छ। वार्फरिन लिँदा भिटामिन के को मात्रा कम भएको आहारबाट जोगिन वा पालन गर्न आवश्यक छैन।



तपाईंको INR स्थिर र तपाईंको सिफारिस गरिएको दायराभित्र राख्न:

भिटाविन केको सेवन लाई खाद्य पदार्थ र सप्लिमेन्टबाट हप्ता-हप्ता लगातार राख्नुहोस्।

उदाहरणका लागि:

- तपाईं भिटाविन के ले भरिपूर्ण खाना खान रुचाउनुहुन्छ र अक्सर खानुहुन्छ, त्यसैले तपाईं हरेक दिन 1 कप यस्ता खानेकुरा खाने योजना बनाउनुहुन्छ।
 - तपाईंले हरेक दिन काँचो पालुङ्गोको सलाद खानुहुन्छ वा त्यसलाई उत्तिकै मात्रामा भिटाविन K भएको खानाले बदल्नुहुन्छ। **तपाईं यी खानेकुराहरूको सेवनमा कुनै ठूलो परिवर्तन ल्याउनुहुन्न।**
- तपाईं आफ्नो भिटाविन पूरकको बारेमा आफ्नो प्रदायकसँग कुरा गर्नुहुन्छ। **तपाईं भिटाविन के समावेश 1 भन्दा बढी पूरक लिनुहुन्न र तपाईं यसलाई हरेक दिन लिनुहुन्छ।**

तपाईंको INR स्तर व्यवस्थापन गर्न गाह्रो छ भने तपाईंले खाने खानामा भिटाविन केको मात्रा समीक्षा गर्न आहार विशेषज्ञसँग भेट्नुहोस्।

भिटाविन के ले भरिपूर्ण खाना

खाना	खानाको मात्रा	भिटाविन के (mcg)
एन्डिभ, काँचो	1 सिर	1180
केल, पकाएको	½ कप	246-531
कोलाईस, जमेको, पाकेको	½ कप	530
पालक, जमेको, पाकेको	½ कप	514
पास्ले, काँचो	½ कप	492
पालक, पकाएको	½ कप	444
शलजमको साग, पकाएको	½ कप	426
तोरीको साग, पकाएको	½ कप	415
कोलाईस, पकाएको	½ कप	305-386
चुकंदरको साग, पकाएको	½ कप	348
डन्डेलियन साग, पकाएको	½ कप	290
स्विस चार्ड, पकाएको	½ कप	287
शलजमको साग, पकाएको	½ कप	265
केल, जमेको, पकाएको	½ कप	247
डन्डेलियन साग, कच्चा	½ कप	214
स्विस चार्ड, काँचो	½ कप	150
ब्रसेल्स स्प्राउट्स, जमेको, पकाएको	½ कप	150
गार्डन क्रेस, काँचो	½ कप	136
पेस्टो सँस	¼ कप	95-120
ब्रोकाउली, पकाएको	½ कप	110

खाना	खानाको मात्रा	भिटाविन के (mcg)
ब्रसेल्स स्प्राउट्स, पकाएको	½ कप	109
प्याज, स्प्रीड वा स्क्यालियन	½ कप	104
ब्रोकाउली, काँचो	½ कप	45-92
बन्दकोबी, पकाएको	½ कप	82
कोलाईस, काँचो	½ कप	79
ब्रसेल्स स्प्राउट्स, काँचो	½ कप	78
तुलसी, सुकेको, पिसेको	1 ठूलो चम्चा	77
चुकंदरको साग	½ कप	76
पालक, काँचो	½ कप	73
तोरीको साग, काँचो	½ कप	72
शलगमको साग, काँचो	½ कप	69
कोलेस्ला सलाद	½ कप	68
एन्डिभ, काँचो	½ कप	58
पून, नपकाएको	½ कप	52
शतावरी, काँचो	½ कप	27-48
शतावरी, पकाएको	½ कप	46
केल, काँचो	½ कप	40-45
वाटरक्रेस, काँचो	½ कप	43
टुना, तेलमा क्यान्ड गरिएको	3 आउन्स	37
ब्रसेल्स स्प्राउट्स, काँचो	1 अंकुरण	34
बन्दकोबी, काँचो	½ कप	34
प्रून्स, लामो समयसम्म पकाएको	½ कप	33
किम्ची (अचार गोभी)	½ कप	33
बटरहेड लेटस, काँचो	½ कप	28
किवी	1 फल	28
ब्ल्याकबेरी, काँचो	½ कप	14-28
सोयाबिन तेल	1 ठूलो चम्चा	25
रोमेन सलाद, काँचो	½ कप	24
मटर, पकाएको	½ कप	21-24
हरियो पात लेटिस	½ कप	23
सलाद ड्रेसिंग, मेयोनेज	1 ठूलो चम्चा	23
अजमोद, सुकेको	1 ठूलो चम्चा	22

खाना	खानाको मात्रा	भिटाविन के (mcg)
लीक्स	½ कप	21
रातो पातको सलाद, काँचो	½ कप	18
रातो बन्दागोभी	½ कप	17
एभोकाडो	½ कप	16
ब्लुबेरी, काँचो	½ कप	14
अरुगुला, काँचो	½ कप	11
तुलसी, ताजा, काटेको	1 ठूलो चम्चा	11
आइसबर्ग लेटस, काँचो	½ कप	9
प्रुन	1 प्रुन	6
रातो एँसेलु	½ कप	5

अमेरिकी कृषि विभाग (U.S. Department of Agriculture), Agricultural Research Service, Beltsville Human Nutrition Research Center।

FoodData Central. [इन्टरनेट]. [उद्धृत (7/30/2025)]. <https://fdc.nal.usda.gov/> बाट उपलब्ध छ ।

वार्फरिनले तपाईंको शरीरमा कसरी काम गर्छ भनेर परिवर्तन गर्न सक्ने कुराहरू

खाना पकाउने र चिसो

खाना पकाउन र चिसो खानामा भिटाविन के केन्द्रित गर्दछ। उदाहरणका लागि, ½ कप काँचो पालकमा 73 mcg भिटाविन के हुन्छ भने ½ कप पकाएको पालकमा 514 mcg भिटाविन के हुन्छ।

क्रैनबेरी

क्र्यानबेरी उत्पादनहरूको मध्यम मात्रा ठीक छ जस्तै 1, 8-औन्स गिलास क्र्यानबेरीको रस एक दिन। वार्फरिन लिँदा ठूलो मात्रामा क्रैनबेरी, क्रैनबेरी जूस र क्रैनबेरी सप्लीमेन्टहरू नखानुहोस् वा पिउनुहोस्।

गोजी जामुन

गोजी बेरीले शरीरमा वार्फरिनको मात्रा बढाउन, चोटपटक र रक्तस्राव बढाउन सक्छ।

वार्फरिन खाँदा गोजी जामुन भएको धेरै मात्रामा खाना र चिया नखानुहोस्।

ग्रेपफ्रुट

वार्फरिन खाँदा अंगुरको जुस नखानुहोस् वा अंगुरको रस नपिउनुहोस्।

आहार र हर्बल पूरक

- हर्बल सप्लिमेन्ट खाँदा समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ र तपाईंको शरीरले वारफेरिन प्रयोग गर्ने तरिकालाई प्रभाव पार्न सक्छ। **यी हर्बल पूरकहरूबाट बच्नुहोस्:**
 - अल्फल्फा
 - आर्निका
 - बिल्बेरी
 - ब्याचर्स ब्रुम
 - क्याट क्लो
 - कैसिया सिनामन
 - कोएनजाइम Q10
 - डोङ्ग क्वाई
 - इचिनेसिया
 - फिभरफियु
 - फोस्कोलिन
 - लसुन
 - अदुवा
 - जिन्कगो बिलोबा
 - जिन्सेड
 - गोल्डेन्सल
 - हर्स चेस्टनट
 - इनोसाइटोल हेक्साफोस्फेट
 - लाइकोरिस
 - मेलिलोट (स्विट क्लोवर)
 - Pau d'arco
 - रातो क्लोभर
 - St. John's wort
 - स्विट वुड्रफ
 - बेसार
 - विलो बार्क
 - व्विट ग्रास
- खाना पकाउन जडिबुटीहरूको प्रयोग, जस्तै लसुन र अदुवा, तपाईं वारफेरिनमा हुँदा खानका लागि सुरक्षित छन्।
- केही भिटामिन र मिनरल सप्लिमेन्टहरू ठुलो मात्रामा वारफेरिनमा तपाईंको शरीरको प्रतिक्रियालाई असर गर्न सक्छ, जस्तै एक दिनमा 800 युनिटभन्दा बढी **भिटामिन ई** लिनु।
- **ओमेगा-3** सप्लिमेन्टले तपाईंको आईएनआर बढाउन सक्छ। यो सप्लिमेन्ट सुरु गर्नुअघि तपाईंको प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्। **ओमेगा-3 भएको 1 भन्दा बढी सप्लिमेन्ट नलिनुहोस् ।**
- भिटामिन K भएको वयस्क मल्टिभिटामिन प्रत्येक दिन खान सुरक्षित छ तर भिएक्टिभ क्याल्सियम सप्लिमेन्टजस्ता भिटामिन K भएका अन्य सप्लिमेन्टहरू नखानुहोस्।
- जबकि **क्यासिया सिनामन** (पाउडर र सप्लिमेन्ट) रक्तस्रावको जोखिम बढाउँछ र बच्नुपर्छ, सिलोन सिनामन सुरक्षित छ।
- **कुनै पनि हर्बल पूरक, हर्बल चिय, वा आहार सप्लिमेन्टहरू सुरु गर्नु अघि, लिन, वा परिवर्तन गर्नुअघि सधैं तपाईंको प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।**

तरल पोषण सप्लिमेन्ट

इन्स्योर, बूस्ट, र ग्लुसेर्नाजस्ता तरल पोषणयुक्त पेयहरूमा 8-औंसको बोतलहरूमा भिटामिन K को कम मात्रा हुन्छ। तपाईं प्रत्येक दिन यी बोतलहरू मध्ये धेरै पिउनुहुन्छ भने तपाईंको भिटामिन के स्तर बढ्न सक्छ र तपाईंको वारफारिन खुराक परिवर्तन गर्न आवश्यक हुने छ।

तपाईं यी पौष्टिक पेयहरू प्रयोग गर्नुहुन्छ भने तपाईंको प्रदायकलाई भन्नुहोस् कि तपाईं तिनीहरूलाई लिइरहनुभएको छ किनकि यसले तपाईंको वारफारिन खुराकलाई असर गर्न सक्छ।

रक्सी

रक्सी सीमित गर्नुहोस्। रक्सीले वारफेरिनले कसरी काम गर्छ भन्ने परिवर्तन गर्न सक्छ। तपाईंसँग पुरुष शरीर रचना छ भने रक्सीलाई दिनको 2 पेयमा सीमित गर्नुहोस् वा यदि तपाईंसँग महिला एनाटोमी छ भने एक दिनमा 1 पेय।

औषधिहरू

कतिपय औषधिहरूले वार्फरिनले काम गर्ने तरिकालाई प्रभाव पार्न सक्छ। **कुनै पनि औषधि सुरु गर्नु वा रोक्नुअघि तपाईंको प्रदायक वा फार्मासिस्टलाई सोध्नुहोस्**, विशेषगरी निम्न:

- अर्को एन्टीकोगुलेन्ट (रगत पातलो गर्ने) औषधि
- डिप्रेसन वा चिन्ताको उपचार गर्न औषधिहरू
- एन्टिबायोटिक्स
- दुखाइ वा गठियाको लागि नॉनस्टेरोइडल एन्टी-इन्फ्लेमेटरी ड्रग्स (nonsteroidal anti-inflammatory drugs, NSAIDs) मा NSAIDs छन् कि छैन भनेर पत्ता लगाउन ओभर-द-काउन्टर औषधिहरूको लेबल जाँच गर्नुहोस्
- स्टेरॉयड औषधि

धूम्रपान

धूम्रपान नगर्नुहोस्। धूम्रपानले शरीरले वार्फरिनको प्रयोग कसरी गर्छ भन्ने कुरामा असर गर्छ, जसले वार्फरिनको प्रभावलाई कम गर्छ। तपाईं अहिले धूम्रपान गर्नुहुन्छ वा तपाईंको धूम्रपान गर्ने बानी परिवर्तन गर्ने योजना बनाउनुभएको छ भने कृपया तपाईंको प्रदायकलाई बताउनुहोस्।

मारिजुआना र क्याबिसका उत्पादनहरू

कृपया तपाईं हाल मारिजुआना वा क्याबिसका समावेश गर्ने उत्पादनहरू प्रयोग गर्न वा प्रयोग गर्ने योजना बनाउनुहुन्छ भने तपाईंको प्रदायक वा फार्मासिस्टलाई भन्नुहोस्। यी उत्पादनहरूले वार्फरिनको स्तर बढाउन सक्छ र रक्तस्त्रावको जोखिम बढाउन सक्छ।

चिकित्सा पहिचान लगाउनुहोस्

मेडिकल अलर्ट ब्रेसलेट, नेकलेस वा ट्याग लगाउनुहोस्। चेतावनीले मुख्य चिकित्सा समस्याहरू, वार्फरिनलगायत औषधिहरू र तपाईंको आपतकालीन सम्पर्कसूचीबद्ध गर्नुपर्छ। दुर्घटना वा आपतकालीन अवस्थामा, यसले उत्तरदाताहरूलाई तपाईंलाई राम्रो हेरचाह प्रदान गर्न मद्दत गर्दछ।

थप जानकारीका लागि

youtu.be/NsSZAwFKF9E वा यो QR कोड स्क्यान गर्दा "Diet When Taking Blood Thinners" (ब्लड थिनरहरू लिँदा आहार) हेर्नुहोस्।



यो ह्यान्डआउट सूचनात्मक उद्देश्यका लागि मात्र हो। तपाईंसँग तपाईंको हेरचाहका बारेमा कुनै प्रश्नहरू छन् भने आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।

थप स्वास्थ्य जानकारीका लागि, wexnermedical.osu.edu/patiented मा जानुहोस् वा 614-293-3707 वा health-info@osu.edu मा स्वास्थ्य जानकारीका लागि पुस्तकालय (Library for Health Information) को नम्बरमा सम्पर्क गर्नुहोस्।



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	› Feverfew	› Licorice
› Arnica	› Forskolin	› Melilot (sweet clover)
› Bilberry	› Garlic	› Pau d'arco
› Butchers broom	› Ginger	› Red clover
› Cat's claw	› Ginkgo biloba	› St. John's wort
› Cassia Cinnamon	› Ginseng	› Sweet woodruff
› Coenzyme Q10	› Goldenseal	› Turmeric
› Dong quai	› Horse chestnut	› Willow bark
› Echinacea	› Inositol hexaphosphate	› 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.