

認識肝硬化

肝臟可幫助人體代謝毒素，肝硬化是指肝臟經長期或重複的傷害，引起發炎及大量壞死，使組織發生纖維化及過度增生，使得代謝、解毒功能漸漸衰退，常見症狀包括疲倦、厭食、消化不良，合併腸胃問題，如便秘或腹瀉、噁心、嘔吐及伴隨右上腹部疼痛、黃疸、皮膚搔癢、體重減輕、蜘蛛狀血管瘤、腹壁靜脈曲張、下肢水腫、男性女乳化、手掌紅斑、貧血、異常出血、凝血時間延長、食道靜脈曲張、肝性腦病變等合併症。

導致肝硬化的原因很多，包括慢性肝疾病、酗酒、濫用藥物、病毒誘發如 B、C 型肝炎病毒、心因性疾病等，而男性發生率為女性的兩倍。

一、肝硬化居家生活照顧：

1. 時常洗手維持手部衛生預防感染。
2. 多臥床休息，避免勞累與不可熬夜。
3. 皮膚出現黃疸時，避免指甲過長抓傷皮膚；勿使用刺激性的肥皂。
4. 避免赤腳走路、跌倒或擦傷、撞傷以維持皮膚完整性。
5. 避免用力解便、擤鼻涕、劇烈咳嗽及提重物。
6. 使用軟毛牙刷，刷牙力道放輕以減少出血。
7. 戒除菸、酒等不良習慣，減輕生活及工作的壓力，生活要規律。
8. 按時服藥並避免服用未經醫師指示的藥物(如偏方、草藥等)。
9. 每日測量體重及腹圍並紀錄，若出現體重一週內增加三公斤以上及腹圍增加情形，需立刻就醫。
10. 出現下肢水腫情形，則給予抬高下肢，促進血循，減輕水腫。

二、肝硬化飲食原則：

1. 攝取高熱量飲食(每日熱量在 2500~3000 卡)，及適量蛋白質(約 75 克/天)；建議採用植物性蛋白質，如：豆腐或豆類；或營養價值高的蛋白質，如：雞蛋、牛奶、瘦肉等。若有急性期之肝性腦病變情形，則需禁止蛋白質的攝取。
2. 少量多餐。
3. 若出現有水腫或腹水時，應採低鹽飲食(一天攝取不超過 3-5 克的鈉鹽)，選擇新鮮食物、忌醃漬或罐頭類、減少醬油攝取改用蔥薑五香粉調味；並限制水份攝取(1000-1500c.c/天)。
4. 補充綜合維他命，如維他命 C 可保護肝細胞抵抗力及促進肝細胞再生。

5.採軟質食物，避免太粗糙、堅硬、過燙的食物。

6.減少攝取高脂肪食物。

7.絕對禁止攝取酒類；咖啡、紅茶、綠茶等可適量飲用。

三、如有下列情形應立即返院求治：下肢水腫、腹水、尿量減少、體重突然上升、食慾變差、黃疸、茶色尿、吐血、解黑便、發燒、意識改變或昏迷，並依醫生指示定期返院追蹤病情，至少每三個月接受血液及腹部超音波檢查。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康

如有疑問請撥 (07) 5817121 轉分機