

## ● 肝癌的照護

### ◎ 肝癌症狀之照護原則：

#### (一) 腹水：

- 1、限水限鈉，不吃醃漬的食物，例如：罐頭食品。
- 2、不吃油炸、油膩的食物，例如：炸雞。
- 3、可攝取具利尿、消腫的食物，例如：鯉魚、鯽魚、海帶、海藻、薏仁、紅豆、玉米鬚、筊白筍、荸薺等。
- 4、穿著寬鬆舒適的衣物，以棉質易吸汗為主。
- 5、臥床休息時，可採側臥較舒適。

#### (二) 食道靜脈曲張：

- 1、食物應選擇軟質、易咀嚼、易消化的食物。
- 2、食物的溫度勿過熱或過冷。
- 3、避免攝取刺激性食物。

#### (三) 食慾不振：

- 1、採少量多餐的進食方式。
- 2、盡量給予高熱量、高蛋白質食品，如：蛋糕、冰淇淋。但是有肝昏迷的患者，應避免肉類之蛋白質，改以植物性蛋白質取代，如：豆腐、豆漿、味噌等黃豆製品。
- 3、選擇喜好的食物來食用，避免油膩、油炸和刺激性食物。
- 4、避免食用易產氣食物，例如：豆類、乳製品、洋蔥、馬鈴薯等。
- 5、用餐時，保持愉悅的心情。
- 6、用餐前可食用少量開胃食物，例如：酸梅汁、洛神茶、果汁。
- 7、可以變換食物烹調的方式，選擇色、香、味的調配以促進食慾。

#### (四) 口乾舌燥：

- 1、因不能多喝水，改以口含冰塊。
- 2、可口含酸梅，攝取酸性果汁，以刺激唾液腺分泌。
- 3、避免攝取高糖的飲料與食物。
- 4、時常使用護唇膏。
- 5、進食後應維持口腔清潔。

#### (五) 腹脹：

- 1、不吃產氣食物(牛奶、豆類、汽水)。
- 2、多攝取高纖維食物和新鮮水果，保持排便通暢。
- 3、平時應有適量運動，以促進腸蠕動。

### ◎ 治療後的照護原則：

- 1、以高熱量、高蛋白質(尤其是植物性蛋白)、低脂肪食物，例如：雞蛋、海參、紫菜、扁豆、薏仁或淡味的海產，但切勿過鹹。

- 2、飲食上應以喜歡、適口、清淡為原則，若胃口差勿強迫進食，可採少量多餐方式。
- 3、多攝取綠色蔬菜和粗纖維食物，如五穀雜糧（糙米、小米）、酵素、洋菜、蜂蜜。
- 4、攝取有免疫類食品，如：香菇、草菇、洋菇、銀耳、人參、靈芝等。
- 5、應攝取富含止血、造血的維生素 C 和 K，如：山楂、青椒、綠色蔬菜、動物肝臟、柚、橘、奇異果、蕃茄、檸檬、草莓。
- 6、多攝取天然水果和食物，避免含有亞硝酸鹽（如：火腿、香腸、臘肉）食物。
- 7、戒酒。
- 8、保持樂觀、開朗的心情，可寄託於宗教信仰。
- 9、患者需要充分休息調養，應保持環境的寧靜和舒適。
- 10、臥室的光線應柔和，避免影響睡眠品質。
- 11、疲倦感減緩時，應維持每日適量的運動，可先從散步、快步走開始，或做做太極拳、外丹功等都很好。
- 12、千萬不要亂吃藥，就算是補藥或草藥也應小心。
- 13、應接受定期的檢查和追蹤，萬一肝癌復發，能及早發現及早治療。

## ● 肝癌的預防

### ◎避免 B 型及 C 型肝炎的感染：

- 1、避免不必要的針劑注射或是輸血。
- 2、避免紋身、紋眉或穿耳洞(因器械易消毒不完全)。
- 3、避免不正當的性行為。
- 4、養成良好的衛生習慣，不要和別人共用刮鬍刀及牙刷等私人用品。
- 5、若是本身沒有 B 型肝炎的抗體，則應該接受 B 型肝炎疫苗的注射。
- 6、若已感染 B 型及 C 型肝炎者，至少應每 6 個月定期追蹤肝功能、腹部超音波及甲型胎兒蛋白的檢查，而且日常生活作息要正常，切勿熬夜、酗酒及胡亂服用坊間誇大不實的保肝藥物，以免加重肝臟的負擔。
- 7、孕婦本身為 B 型肝炎慢性帶原者，於嬰兒出生後 24 小時內必須注射 B 型肝炎免疫球蛋白，而且以後也是要按時接種三劑的 B 型肝炎疫苗。

### ◎避免食用受到黃麴毒素污染的食物：

如發霉的花生類的製品或是玉米、大豆、米、麥等。

### ◎避免長期酗酒及服用不當的藥物。

### ◎維持正常規律的生活，避免熬夜。

### ◎有肝硬化的患者應每 3 至 6 個月接受一次超音波檢查。

- ◎建議有肝癌家族史的民眾應每年接受抽血檢查，有異常時再進一步做超音波檢查。
- ◎避免生食。
- ◎不要亂服偏方草藥。
- ◎不要抽煙和喝酒。
- ◎不要攝取加工、發霉、過期食物。
- ◎避免攝取刺激性和油膩食物。
- ◎適當休息和運動。

