

肝硬化疾病衛教指導

一、何謂肝硬化？

指肝細胞不斷的發炎，造成肝臟組織纖維化產生。正常情況下肝臟具有自動修補的能力，然而當肝臟發炎太厲害超過肝臟修補能力時，肝實質會產生纖維化，甚至硬化結節，壓力加大造成血液流向的改變就稱之為肝硬化。

二、導致肝硬化的原因？

各類型肝炎，如：B型肝炎、C型肝炎是導致肝硬化最主要的因素，另外過量的酒精、藥物、肝臟之代謝異常。例如：Wilson's disease (威爾森氏病)、心臟衰竭也可能導致肝硬化。

三、肝硬化常見的症狀有那些？

初期並無症狀，偶會有：1. 疲倦。2. 腸胃症狀：噁心、嘔吐、不想吃、上腹不適、肚子脹。3. 肌肉軟弱無力、體重減輕。4. 貧血(頭暈)。

嚴重時則會有：1. 下肢水腫、腹水。2. 胃、食道靜脈瘤出血。

四、若肝硬化未控制好可能出現之合併症有那些？

1. 腹水：腹痛、腹脹、嘔吐、食慾不振、水腫、呼吸困難、下肢水腫、自發性細菌性腹膜炎。

2. 食道靜脈曲張：易出血破裂。

3. 肝昏迷：手向背仰，會發生震顫現象、疲倦、嗜睡、情緒不穩，對人、時、地會混淆不清甚至昏迷。

4. 肝癌。

5. 肝腎症候群、腎功能不全。

6. 菌血症。

五、有肝硬化病史的人日常生活須注意事項？

1. 每3-6個月定期門診追蹤抽血及腹部超音波檢查。

2. 不喝酒、不抽煙。

3. 不濫服成藥及偏方草藥。

4. 維持正常作息，不熬夜。

5. 不吃油膩及辛辣食物、限制水份及鹽份。

6. 攝取適量的蛋白質，如：魚、肉、蛋、牛奶及豆類製品，有助於肝細胞的再生，恢復肝功能，但若病人正值肝昏迷時期，則不應攝取過量蛋白質食物。


7. 均衡飲食，多攝取天然的食物，避免食用防腐劑、色素及加工食品，如：豆瓣醬、豆腐乳、香腸、火腿、泡麵等。
8. 降低工作壓力、保持身心愉快。
9. 維持排便通暢，最好每日 2-3 次。
10. 對於肝細胞發炎較厲害者，醫師會視情況給予保肝片服用，其主要作用是維持肝功能或幫助肝臟細胞修補，故要按照指示服用。

參考資料

劉雪娥總校閱(2020.05) · 成人內外科護理（八版）· 台北：華杏

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉衛教室分機 3313

保肝小組專線：05-2779701

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您
2021 年 10 月修訂