

肝癌症狀之照護原則

肝癌是高居癌症死因第二位(衛福部 2019 年國人 10 大死因報告)。

在台灣，慢性 B 型肝炎及慢性 C 型肝炎是引起肝癌的主要原因，約有百分之六~七十是 B 型肝炎引起，約百分之二十是 C 型肝炎所引起的。感染 B 型肝炎或 C 型肝炎病毒之後，有一部份人會變成慢性肝炎，慢性肝炎可能會演變為肝硬化，最後再罹患肝癌，這就是所謂「肝病三部曲：慢性肝炎、肝硬化、肝癌」。

而許多人不知道自己是 B、C 型肝炎帶原者，加上不良的生活習慣、致癌因子，最後演變為肝癌。

肝臟內部沒有痛覺神經，以致於肝癌早期通常沒有什麼症狀，等到身體有異樣到醫院檢查時，往往為時已晚，這也是大部份癌症的通性。肝癌病人最常出現的症狀有腹部飽脹、胃口不佳、容易疲累、噁心與嘔吐，上腹部疼痛、腫塊、體重減輕、黃疸下肢、水腫、腹水、急性腹痛、吐血，令人扼腕的是，病人在察覺硬塊和不舒服症狀時，絕大多數已轉為末期，肝癌末期病人由於肝機能已經喪失，無法再發揮合成蛋白質功能，在體內蛋白質嚴重缺乏下，血管腔內外液壓無法保持平衡，會致使血管及淋巴管的液體外滲，形成腹水，病人從外表看來腹大如鼓、腫脹難受。針對肝癌症狀有以下不同的症狀表徵及照護原則可參考：

一、腹水：

1. 限水，限鈉，不吃醃漬的食物或含高鈉食品，例如：罐頭食品、醃漬食物、泡麵。
2. 可攝取具利尿、消腫的食物，例如：薏仁、紅豆、玉米鬚、筊白筍、冬瓜、絲瓜、綠豆等。
3. 穿著寬鬆舒適的衣物，以棉質易吸汗為主。
4. 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. 建議以容易咀嚼、軟質、高熱量的食物為主，例如稀飯、布丁、奶昔、冰淇淋等。若是有肝昏迷的患者，應避免肉類(動物性)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，不用顧忌吃冰對身體不好就禁止對方食用，因肝癌末期病人的腹腔易有燥熱感，吃冰能緩解熱感，可以口含冰塊。
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、汽水等)。
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。

六、下肢水腫：

1. 擦保濕乳液，不要讓皮膚太乾燥，避免皮膚受損。
2. 平躺時抬高水腫肢體，高於心臟位置，可減輕水腫。
3. 按摩步驟：
 - (1)由遠端往近端的方向以環形按摩移動的方向進行。
 - (2)一個部份重覆 5-7 次。
 - (3)施壓的時間要比放鬆的時間來的長。
 - (4)皮膚發紅、破皮勿按摩。

七、便秘：

- (1)多攝取綠色蔬菜及粗纖維食物。
- (2)建立固定排便時間，最佳訓練時間為用餐後。

八、治療後的照護原則：

1. 以高熱量、適量蛋白質(以植物性蛋白為佳)、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、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)、芹菜等。

4. 避免食用受到黃麴毒素汙染的食物：如發霉的花生類製品或玉米、大豆、米等。
5. 應攝取富含止血、造血的維生素C和K之食物，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，避免含有亞硝酸鹽食物（如：火腿、香腸、臘肉）。
7. 戒菸戒酒：吸菸及酒精都會加重肝臟的負擔，唯有戒菸戒酒才能提供肝臟健康的恢復狀態。
8. 保持樂觀、開朗的心情，可寄託於宗教信仰。
9. 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. 切勿相信偏方、私自服用草藥、不明藥物等，否則可能延誤治療、加重病情。
13. 應接受定期的檢查和追蹤，及早發現與治療，肝癌存活率越高。

參考資料

<https://www.ihealth.com.tw/article/author/randall/IHEALTH/2018/11/01>

癌症關懷照護網·肝癌照顧—副作用管理·取自

http://www.totcare.com.tw/intor_quaere/quaere_other_a_3.htm


肝癌面面觀·取自

<https://www.ihealth.com.tw/article/%E8%82%9D%E7%99%8C/>

于博茵、胡文郁（2016）·消化系統疾病之護理·於劉雪娥總校閱，成人內外科護理
下冊（七版）·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 80 病房分機 8001、8002

癌症個案管理中心專線 2779107

 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