

肝癌症狀之照護原則

依據衛生福利部的 111 年國人死因統計結果肝癌已連續 43 年排名前 2 名，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。感染這兩者後，有部份人會演變成慢性肝炎，進而造成肝硬化、肝癌，這就是所謂肝病三部曲。而許多人不知道自己已是 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。
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，例如布丁、奶昔、冰淇淋等

若有肝昏迷的患者，應避免肉類(動物性)之蛋白質，改以植物性蛋白質取代，如：蒸魚、豆腐、豆漿。

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. 用餐前可食用少量開胃食物，例如：酸梅汁、洛神茶、果汁。
6. 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. 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)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，必要時依醫囑服藥軟便劑

八、肝癌日常的照護原則：

1. 勿胡亂服用藥物，或過量服藥，並避免酗酒及吃過期、已發霉食物。對於B型肝炎帶菌者、C型肝炎帶菌者，及有酗酒習慣人士，應定期接受肝臟檢查，評估肝臟健康狀況。
2. 建議一些有助護肝、保肝的食物，當中多數是含有抗氧化、抗發炎的成份，可以預防身體出現炎症、促進免疫力。如：綠茶、十字花科蔬菜(西蘭花、椰菜花、羽衣甘藍、白菜等)、堅果、深海魚橄欖油、大蒜。

3. 戒菸戒酒:菸、酒會加重肝臟的負擔，唯有戒菸戒酒才能提供肝臟健康的恢復狀態。
4. 保持樂觀、開朗的心情，可寄託於宗教信仰。
5. 需要充分休息調養，應保持環境的寧靜和舒適。
6. 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/>

雪娥總校閱(2024) · 成人內外科護理 (第 9 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
2024 年 10 月修訂