

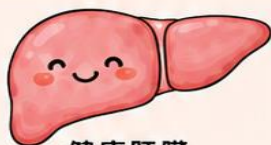


小心「肝」！

認識肝硬化與居家照護

沉默的器官，需要您的溫柔呵護

1. 什麼是肝硬化？



健康肝臟
(柔軟、光滑、粉嫩)



肝硬化
(變硬、結節、外觀像苦瓜)

肝臟因為長期受傷（如病毒、酒精），在修復過程中產生纖維組織，讓原本柔軟的肝臟變硬，表面變得像苦瓜一樣凹凸不平，這就是「肝硬化」。

2. 常見原因（危險因子）



BC肝炎
B型、C型肝炎帶原者。



不良習慣
長期酗酒、抽菸習慣。



藥物使用
服用來路不明的草藥及成藥。



代謝問題
肥胖引起的脂肪肝與代謝異常。

3. 常見症狀（早期無症狀，晚期要注意）



容易疲倦
感到虛弱、食慾不振（吃不下）。



黃疸
皮膚泛黃、眼白變黃。



腹水
肚子異常變大、腹脹不適。



出血傾向
牙齦出血、皮膚瘀青、腸胃出血。



外觀改變
手掌泛紅（肝掌）、胸前出現蜘蛛痣。

4. 居家照護原則

【飲食】



選擇清淡新鮮食物，少吃加工罐頭食品。限制鹽分攝取，並且絕對禁酒。

【排泄】



養成每日排便2-3次習慣。多吃蔬果，預防便秘（避免毒素累積）。

【作息】



充分休息，避免過度勞累。勿隨意停藥或亂吃成藥及不明中草藥。

5. 緊急就醫資訊（若出現以下症狀，請立即回診或就醫）



- 發高燒、劇烈腹痛（可能為腹膜炎）；解黑便或嘔吐鮮血（可能為食道靜脈瘤破裂）；意識混亂、嗜睡、性格改變（可能為肝昏迷前兆）

6. 健康識能小測驗 請圈選正確答案

1. 肝硬化病人居家飲食，下列何者較適合？

- A. 選擇清淡、新鮮食物，並限制鹽分攝取
- B. 多吃醃漬、罐頭及加工食品
- C. 可以飲酒，只要少量即可

2. 肝硬化病人出現哪一種情況，應儘快就醫？

- A. 吐血、解黑便或意識改變
- B. 吃完飯想休息一下
- C. 偶爾覺得口渴

3. 肝硬化病人在家使用藥物時，正確的做法是？

- A. 依照醫師指示服藥，不自行服用來路不明的草藥或成藥
- B. 症狀改善後就自行停藥
- C. 覺得天然草藥比較安全，可以自行服用

參考資料：林貴滿（2023）。消化系統疾病病人之護理。於陳夏蓮總校閱，內外科護理學上冊（七版，645-814頁）。華杏。