

黃疸的形成及注意事項

一、何謂黃疸：

黃疸是一種身體的異常狀態，病人的皮膚或眼白會變黃，尿液呈深茶色，造成這種情形最主要的原因是因為血液中膽紅素(bilirubin)過高的結果。這種尿的顏色不是水喝太少那種黃，而是顏色像烏龍茶那麼深，叫茶色尿。若吃了過多含黃色素的食物，如芒果、木瓜、柳橙、胡蘿蔔等，也會使皮膚變黃，但這並不是真正的黃疸。

二、黃疸的形成：

膽紅素主要是由紅血球分解產生的，經過肝臟合成膽汁由膽管排出，因此當肝臟或膽管有病變或阻塞無法順利將膽汁排出，造成膽汁鬱積，膽紅素排不出而形成黃疸。

三、黃疸發生原因：最常發生黃疸的原因，應該是屬於肝臟的疾病，包括有：

1. 病毒感染所引起的肝炎，常見的有 A 型、B 型、C 型肝炎病毒的感染，還有一些少見的如巨細胞病毒等。
2. 肝硬化，當其病情較為嚴重時，也會有黃疸產生。
3. 散布於肝臟的癌症，如肝癌。
4. 藥物所引起的肝炎。
5. 膽管阻塞。

四、黃疸的症狀：黃疸會因為產生的原因不同，臨床上可能會有一些不同的表現。

1. 病毒性肝炎：先有全身倦怠、噁心、食慾不振，然後才出現黃疸。
2. 膽石症合併感染：黃疸併發燒、右上腹疼痛。
3. 癌症：黃疸合併有明顯的體重減輕。
4. 膽鹽沉積：皮膚癢以及茶色尿、灰白色大便。

五、治療方法：

治療方法必需去除形成黃疸的根本原因，在未解決引起黃疸原因前，有下列方式先行將膽汁排出，以免肝臟進一步損壞：

1. 經逆行性膽道及胰管攝影(ERCP)。
2. 經皮穿肝膽道引流術(PTCD)。
3. 支架放置。

六、日常生活注意事項：

1. 保護皮膚，預防皮膚損傷：
 - a. 剪短指甲，保持手部清潔。

- b. 搔癢時勿用手抓，儘量用手臂或掌面輕揉，必要時使用手套。
- c. 選擇質料柔軟寬大且具有吸水性佳的衣服，避免刺激性尼龍類不透氣、不吸汗的衣物。
- d. 選擇刺激性較少的清潔用品。
- e. 保持室內涼爽舒適，避免長時間的陽光照射。
- f. 洗澡時不要用過熱的水。

2. 飲食方面：


- a. 採用高醣類、高蛋白的飲食，選擇低脂肪的食物。
 - b. 採用少量多餐，選擇易消化的食物。
- ## 3. 避免抽煙、喝酒、減少咖啡、茶的飲用，並避免服用來路不明藥物、中草藥或保肝藥物。
- ## 4. 每天有足夠的睡眠、休息、避免過度疲勞、保持心情愉快、情緒穩定。
- ## 5. 依照醫師囑咐按時服藥、定期回院檢查。
- ## 6. 如有黃疸加重、發高燒、右上腹痛疼時，請立即就醫。

因此，若有黃疸的情形發生，必須儘快求醫，醫師會從病患的病史、身體的理學檢查、抽血檢驗和各種影像學的檢查來判斷造成黃疸的原因，而進一步治療。

參考資料

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

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

2022年07月校閱