

## 中醫衛教

### 肝硬化



#### 何謂肝硬化？

中醫看肝硬化，乃屬於臃脹、癥瘕聚積的範疇。這是肝細胞破壞損傷後出現纖維化的一種修補現象。若肝臟處於長期被破壞的狀況，這種修補動作會持續進行，一旦肝細胞纖維化組織增生到一定的程度，便形成肝硬化。

至目前為止，尚無藥物可使肝硬化痊癒。但若好好保養，則可以控制肝硬化惡化的程度。最重要的是，保養之道在於不吃一些「偏方草藥」或電視、報章雜誌上所渲染誇大，沒有經過醫師處方的「保肝強肝」成藥，而是注重平時的日常保健及配合醫師的治療方向，一起來努力。切記勿自服成藥，以免造成已發炎硬化的肝臟更大負擔。

#### 肝硬化的日常生活保健：

##### 1. 心情愉快：

古人認為「肝在志為怒，怒傷肝」，尤其是肝病患者，容易情緒緊張，出現盛怒、暴怒，這對病情的發展是一種惡性循環。

##### 2. 保持排便通暢：

糞便若堆積在腹中，容易造成體內氨過高

，進而變成肝性腦病變。故預防便秘對肝硬化的病人是很重要的。平時可多食用蔬菜水果、高纖食物、按摩腹部、散步運動以利排便。

##### 3. 皮膚護理：

若皮膚出現搔癢者，應少用鹼性肥皂及過熱的水洗澡，並避免用指甲抓搔以免造成傷口。可擦乳液，輕拍皮膚止癢。

##### 4. 口腔護理：

肝臟有合成凝血因子的功能，肝硬化造成凝血因子缺乏，易導致牙齦出血，牙刷應選用軟毛牙刷。

##### 5. 適當運動：

在運動尚可接受的情況下，可由家屬陪同做適當運動，可促血循流暢，增強心肺功能，例如：散步、氣功、太極拳皆是不錯的選擇。

##### 6. 飲食調節：

肝硬化病患平時採高維生素、足夠熱量、高蛋白質、容易消化而無刺激性的軟質食物為主。

(1) 水腫、腹水者，對於鈉及水的攝取量應減少，建議採低鈉飲食（應限制於500~1,000 mg/天），而平日水的攝入不應

超過1,000ml，可食用紅豆湯、綠豆薏仁以利尿、消腫。

(2)肝性腦病變病患應減少食物蛋白質含量，每日不超過20~40公克，並且適當攝取含纖維質食物。

(3)有食道靜脈曲張者，應避免粗糙、堅硬、過燙食物，且養成細嚼慢嚥的用餐習慣，避免食道靜脈破裂出血。

(4)食物宜選擇新鮮的蔬菜、水果、避免食用添加防腐劑、醃漬物、加工食品，如醃菜、罐頭等各類食物。

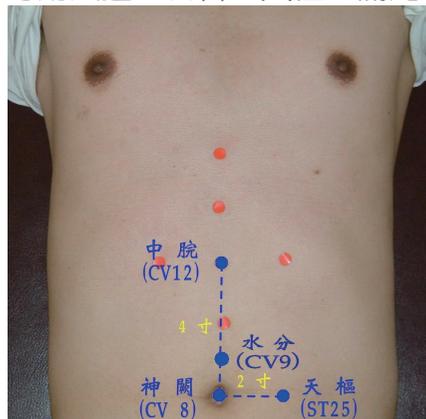
7.按時睡眠：

膽經肝經排毒時間為子時丑時(午夜11點到3點)，此時需進入深層睡眠以利肝臟排毒，故睡眠對肝臟而言非常重要。白天需適度運動、勿過度睡眠、保持心情平靜、避免飲用含咖啡因飲料。

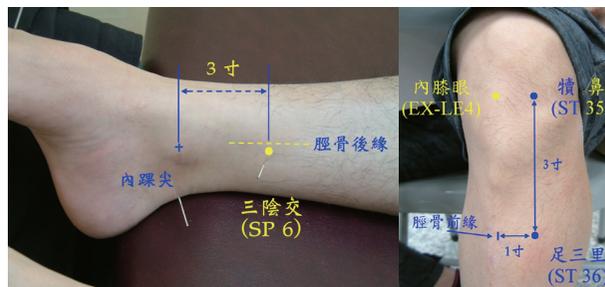
8.定期回門診追蹤檢查，如出現高燒、黃疸加重、吐血、解黑便、神智不清應立即返院治療。

中醫穴位按摩保健：

1.便秘可用穴道：合谷、天樞、關元。



2.水腫可用穴道：三陰交、陰陵泉、水分、足三里。



3.失眠可用穴道：神門、內關。



4.脇肋痛可用穴道：支溝、陽陵泉。



敬祝您  
身體健康·平安吉祥



健康諮詢專線：04-36068278

<http://www.tzuchi.com.tw>

制訂日期：2008/5/9

修訂日期：2024/1/31