

肝硬化注意事項

1. 肝硬化前期宜採高熱量、正常蛋白質、脂肪及足夠的維生素飲食，肝硬化後期則宜採低蛋白質、低氮、足夠的熱量及維生素飲食，肝硬化後期採低蛋白質飲食，是為了減少血液中氮的產生。應避免攝取氮含量高的食物，如：乳酪、酸乳、雞肉、義大利香腸、火腿、花生醬、馬鈴薯、洋蔥及動物皮等。蛋白質每日給予三十至五十公克，如有肝昏迷必須給予更少的蛋白質，昏迷情況改善之後，再慢慢增加，但最多增加至 1 公克/公斤，就不可再增加了。
2. 當合併有食道靜脈曲張者，應避免粗糙、堅硬、油炸、過燙及刺激性的食物，且須細嚼慢嚥，避免讓食物刺破食道靜脈，引起上消化道大出血，以致危及生命。若食慾不振則鼓勵少量多餐。
3. 合併有腹水、水腫之病人應採低鹽飲食，若有水份滯留、尿量減少現象，則需嚴格控制水份並配合低鹽飲食，每日監測體重並紀錄。
4. 嚴禁菸酒。規律生活，充分休息，避免疲倦及過分之激烈運動。
5. 使用軟毛牙刷，避免牙齦出血，並勤於更換。
6. 平日需保持大便通暢，觀察顏色，並多吃蔬果、養成運動習慣以預防便秘。(因便秘往往是造成肝昏迷的原因之一)，必要時醫師會使用軟便藥或輕瀉劑。
7. 遵照醫師指示服藥，勿私自服用成藥。
8. 注意有無出血徵兆，如：臉色蒼白、頭暈、脈搏變快、冒冷汗、解黑色大便，若有上述情形應立即返院治療。
9. 需規律於門診追蹤及治療。