



## 什麼是肝硬化？

### 一、什麼是肝硬化？

當肝細胞受到慢性B型及C型肝炎病毒、酒精或其他因素破壞，使肝臟產生慢性發炎，導致纖維化及結節，外觀像苦瓜，肝功能降低，即稱為「肝硬化」，肝硬化會增加癌症的風險，是國內導致肝癌最常見的原因。

### 二、肝硬化會有那些症狀？

疲倦、黃疸、噁心嘔吐、食慾不振、體重下降、脹氣、便秘或腹瀉、痔瘡、腹水、腹壁靜脈曲張、下肢水腫、出血傾向、胃食道靜脈曲張合併出血（如吐血或解黑便）、蜘蛛狀血管瘤、手掌發紅、皮膚發癢、肝脾腫大、肝硬化會合併肝性腦病變，造成神經及精神狀態異常（如昏迷、步態不穩、睡眠障礙等）。

### 三、如何診斷肝硬化？

下列檢查可幫助確立診斷：肝功能試驗、血液檢查、肝臟超音波檢查、肝臟纖維掃描、電腦斷層檢查及磁振造影檢查；另外，藉由胃鏡檢查確定是否有出現胃食道靜脈曲張。

### 四、肝硬化的治療

（一）維護剩餘肝臟的功能，預防合併症發生。

- 1.規律的生活作息，定期門診追蹤。
- 2.不服用來路不明或誇大療效的藥物，並且要戒酒。

（二）症狀控制避免惡化

- 1.腹水：臥床休息，採低鹽飲食、使用利尿劑、輸注血漿或白蛋白、腹腔放液術。
- 2.食道靜脈曲張出血：可採輸血、食道靜脈結紮治療、食道球止血或手術治療。
- 3.肝性腦病變、肝昏迷：應減少腸道阿摩尼亞（氨）滯留，如口服樂多糖漿（Lactulose）緩瀉劑、新黴素或留置灌腸。

### 五、肝硬化的飲食原則（依合併症發生與否，有不同的飲食原則）：

（一）初期沒有合併症（水腫或肝昏迷），飲食配合六大類食物，採均衡飲食，且建議以天然飲食為主，避免加工品。

三軍總醫院 護理部 編印  
腸胃內科

諮詢電話：(02)87927056



- (二) 若出現下肢水腫及腹水症狀時，須限制鹽份攝取，並注意水分攝入與排出是否平衡。
- (三) 食道靜脈曲張應避免食用粗糙或刺激性的食物，食物切小塊煮軟，以免造成對食道傷害，引起食道出血。
- (四) 有肝性腦病變、肝昏迷傾向，應攝取足夠熱量及蛋白質，若由口進食量不足，利用管灌飲食、口服或靜脈注射，甚至提供全靜脈營養，以避免病人蛋白質-熱量營養不良之惡化，預防肝衰竭之發生。
- (五) 若發生肝昏迷，需給予足夠的熱量且適度控制蛋白質，選擇以植物性蛋白質，如豆漿、豆腐、豆干等為主，較有利於肝昏迷時病情的控制，若熱量不足可搭配低氮澱粉類食物，如米粉、冬粉等來補充熱量。

## 六、肝硬化病人自我照顧

- (一) 每日充足休息，戒菸、戒酒和勿亂服藥，減輕肝臟負擔。
- (二) 每天測量體重和腹圍，注意飲食和排泄量之水份平衡，注意排便顏色（如血便或黑便），避免便秘，維持排便通暢。
- (三) 使用軟毛牙刷刷牙、注意口腔衛生，避免出血和感染。
- (四) 避免使用具刺激性的肥皂清潔皮膚，過於乾燥的皮膚可使用潤膚劑。
- (五) 黃疸常導致皮膚發癢，因此請剪短指甲，以防抓傷皮膚，亦可用輕拍或按壓方式緩解皮膚癢的感覺。
- (六) 腹水導致呼吸困難時，可適量使用氧氣及採半坐臥姿勢。
- (七) 若有下肢水腫，可抬高下肢。

## 參考資料

吳麗彬、周繡玲、劉莉妮 (2021) . 消化系統疾病之護理 . 於劉雪娥總校閱，  
*成人內外科護理* (八版，301-499 頁)，華杏。

James, E. Squires., Patrick, McKiernan., & Robert, H. Squires.(2018). Acute liver failure: An Update. *Clinical liver disease journal*.22(4), <https://doi.org/10.1016/j.cld.2018.06.009>

Montrief, T., Koyfman, A., & Long, B.(2019). Acute liver failure: A review for emergency physicians. *American Journal of Emergency Medicine*. 37(2), 329-337. <https://doi.org/10.1016/j.ajem.2018.10.10.032>.

三軍總醫院 護理部 編印  
腸胃內科

諮詢電話：(02)87927056



## 護理指導評值

### ◎是非題

1. ( ) 肝硬化會增加癌症風險，是導致肝癌最常見原因。
2. ( ) 每日充足休息，戒菸、戒酒和勿亂服成藥，減輕肝臟負擔。
3. ( ) 腹水導致呼吸困難時，儘量保持平躺姿勢。

### ◎選擇題

4. ( ) 肝硬化會有哪些症狀？  
(1) 食慾不振、體重下降；(2) 疲倦、黃疸；(3) 腹水、靜脈曲張合併出血；(4) 以上皆是。
5. ( ) 肝硬化的治療？  
(1) 維持剩餘肝臟的功能預防合併症發生  
(2) 症狀控制  
(3) 避免肝硬化  
(4) 以上皆是。
6. ( ) 肝硬化病人自我照顧？  
(1) 使用軟毛牙刷  
(2) 下肢水腫時抬高下肢  
(3) 注意排便顏色（如血便和黑便）  
(4) 以上皆是。

(答對 5-6 題⇒完全了解；答對 3-4 題⇒部分了解；答對 1-2 題⇒完全不瞭解)

1.(O) 2.(O) 3.(X) 4.(4) 5.(3) 6.(4)

三軍總醫院 護理部 編印  
腸胃內科

諮詢電話：(02)87927056