肝病患者的生活保健建議

中醫部 林睿珊醫師 撰文

- 應有充足的睡眠，尤其要避免熬夜，儘可能於晚上11點前就寢；最遲也應於晚上1點前上床休息，1點至3點這段期間最好能處於睡眠狀態。
- 應避免大量及長期飲酒。另對於冰飲，亦建議能盡量減少食用。
- 應減少攝取辛辣、油炸、醃燻、醃漬，及過於油膩之食物。在水果的攝取上，應避免攝取西瓜、火龍果等寒涼性質的水果，以免全身血液循環狀態不佳的狀態更形惡化。
- 肝炎、肝硬化患者容易感到疲倦，此時並不宜自行購買人參、黃耆來補氣，因爲有可能會造成肝細胞發炎加劇。肝炎、肝硬化的患者只需保持營養均衡，其實並不需要特別吃什麼東西來進補。

- B型及C型肝炎患者應該避免與他人共用刮鬍刀、牙刷，因爲一旦受傷出血，病毒很可能藉由血液及傷口傳染。
- 若B型肝炎患者的配偶體內沒有B抗體，就應該接受完整的B型肝炎疫苗注射；在抗體形成之前，進行性行爲時配戴保險套是必要防護措施配。
- 慢性肝炎患者及帶原者需定期抽血追蹤肝功能，並接受超音波掃描。
- 建議肝硬化患者每三個月、慢性肝炎患者每半年、健康帶原者每年接受一次腹部超音波及血清甲型胎兒蛋白（AFP）檢查，以便及早發現肝癌。

上壽導引法_台灣養生保健學會_2015

- 給肝病患者的運動建議：「上壽導引法」，全長約20分鐘。
- 簡介：上壽導引法源自古代道家傳統，以中醫理論為基礎，藉由動作導引氣血，安全易行，經由一段時間的練習操作後可改善臟腑陰陽失衡的狀態。
- 請上**YouTube**，輸入「上壽導引法」即可搜尋到左方之教學影片！