



認識肝硬化

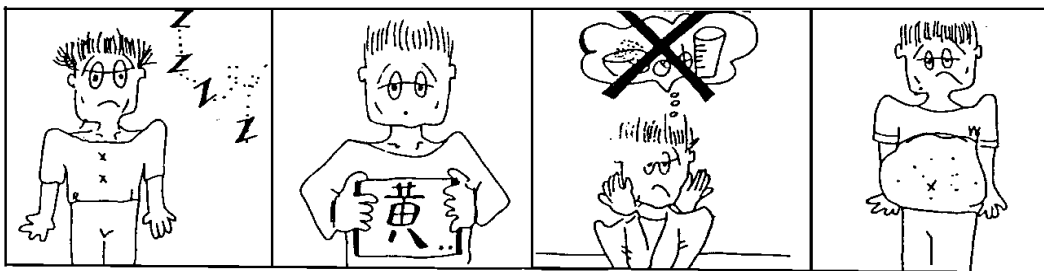
一、肝臟的功能

- (一)負責碳水化合物、蛋白質、脂肪的代謝。
- (二)製造膽汁以利消化；製造維生素K及凝血酶原，促進凝血機轉。
- (三)解毒作用。

二、什麼是肝硬化

肝臟細胞壞死，殘餘之肝臟細胞再生，形成球狀結節，被纖維化之結締組織包圍。使得外觀變得像苦瓜，硬度增加，血管阻力增加，整體肝細胞減少，肝功能變差。

三、肝硬化會有那些症狀

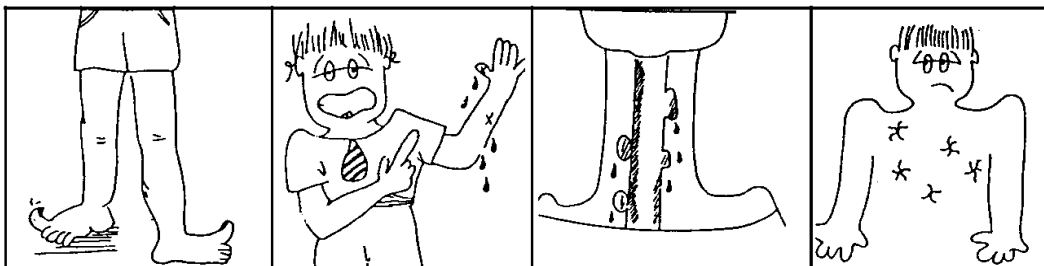


消瘦疲倦

黃疸

食慾不振

腹水

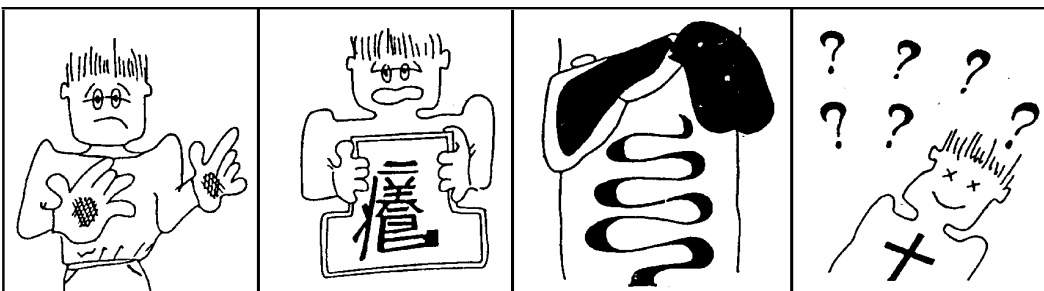


下肢水腫

出血傾向

食道靜脈曲張

蜘蛛血管瘤

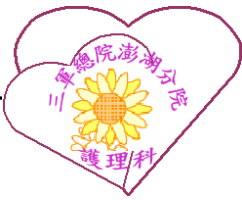


手掌發紅

皮膚發癢

脾臟腫大

腦病變昏迷



四、如何診斷肝硬化？

肝硬化通常是不知不覺中進行的。當症狀出現時，多半已經相當嚴重，以下檢查可幫助確立診斷：

- (一) 抽血肝功能檢查：肝功能可透露出肝硬化的跡象。但有些肝硬化初期的病人，其肝功能可能是正常的。所以，肝功能檢查並不能完全排除肝硬化的可能性。
- (二) 腹部超音波檢查：80% 的肝硬化都可在腹部超音波檢查下「原形畢露」。
- (三) 肝穿刺及腹腔鏡檢查：必要時用來確定肝硬化的診斷方法。

五、肝硬化的治療

(一) 增加肝臟的功能：

1. 急性期需臥床休息。
2. 減少並去除具有肝毒性的藥物。
3. 飲食治療。

(二) 控制病情預防合併症：

1. 腹水：鹽份的攝取限制、白蛋白之靜脈輸注、利尿劑及藥物、引流管之穿刺置放或手術治療。
2. 上消化道出血：藥物、食道曲張靜脈瘤之內視鏡結紮術、胃或十二指腸潰瘍之內視鏡治療術或手術。
3. 凝血障礙(牙齦出血、皮膚淤青等)：新鮮血漿之靜脈輸注補充。
4. 肝昏迷：細菌感染評估及抗生素控制、蛋白質攝取的調整、灌腸及藥物治療。
5. 肝臟移植：是治療肝硬化之最終辦法。但肝臟之來源取得不易，手術代價高，且需終身服用抗排斥藥物及追蹤治療。

六、肝硬化的飲食治療原則

- (一) 初期沒有水腫或肝昏迷的病人，可食用營養均衡的飲食。
- (二) 常有肝昏迷傾向的病人，視病情變化來限制蛋白質的食物攝取；若肝昏迷發生時，應立即降低飲食中蛋白質之含量，甚至採取無蛋白質飲食。
- (三) 若有水腫及腹水時，須限制鹽份攝取，並注意水分攝入與排出是否平衡。
- (四) 適量進食豆製品，因植物性蛋白質含有較高的支鏈胺基酸，有利於肝昏迷時病情的控制。
- (五) 食道靜脈曲張的病人應避免食用粗糙或刺激性的食物。

七、肝硬化病人自我照顧

- (一) 每日足夠量休息，甚至臥床休息，減輕肝臟負擔，有助於肝細胞的修復。
- (二) 每天測量體重和腹圍，注意飲食和排泄量之水份平衡。
- (三) 注意口腔衛生，促進食慾。
- (四) 若有下肢水腫，可抬高下肢。
- (五) 當腹水導致呼吸困難時，可使用氧氣及採半坐臥姿勢。