

# 肝炎病人的居家照護

## ➤ 飲食衛教之注意事項：

- 1.酒精的主要代謝場所在肝臟，酒精本身或其他代謝產物都可能會傷害肝細胞，導致酒精性肝病。慢性肝病病人應盡量減少酒精的攝取量，最好是禁止喝酒。
- 2.避免食用的食物（如花生醬，可能含有過量黃麴毒素）、醃漬、脂肪多的肉類、油炸、燒烤及添加過多人工香料、色素的加工製品，及發酵的豆類食品（如豆瓣醬、豆豉、臭豆腐等），或不新鮮的食物。
- 3.食慾不振、胃腸脹氣，宜採取少量多餐方式進食。
- 4.蛋白質，以植物性蛋白質為較佳選擇，當病人出現肝昏迷，則應減少蛋白質攝取，一般建議每天每公斤體重給予一公克蛋白質支持肝臟運作。

## ➤ 二.藥物服用之注意事項：

- 1.審慎服用藥物：大部份的藥物是經由肝臟代謝，在藥物代謝的過程中，其代謝產物可能具有毒性，會傷害肝細胞功能，慢性肝病病人在服藥之前，最好經由專業醫生評估，勿開立會增加肝臟負擔的藥物。
- 2.勿自行至藥房購買成藥。

## ➤ 三.日常生活之注意事項：

- 1.養成規律生活作息，有充分的休息及睡眠，避免抽煙、喝酒、熬夜及過度勞累。可從事適當的休閒活動，有氧的運動，如走路、土風舞、騎腳踏車、打

球、游泳等，可增強心肺耐力及免疫力。每日可在輕鬆的心情下，大約運動 30~45 分鐘或自覺有輕微出汗，以不疲倦為原則。

2.黃膽的皮膚照護：夏天可以冷水淋浴、中性清潔液洗澡，其服裝可選擇柔軟、易吸汗的材質，以減輕磨擦所引起的搔癢感。肝硬化併有嚴重腹水時，在衣物尺寸之選擇上應盡量大上 1~2 號較舒適。

#### ➤ 四.衛生習慣：

1. 養成良好的衛生習慣，飯前便後及處理食物前用肥皂洗淨雙手。
2. 不喝生水、不吃生食，不吃路邊飲食及攤販食物、不到食具處理不完善的餐廳用餐。
3. 進食時，單獨使用一份餐具，使用分食法或是公筷母匙。
4. 不與別人共用牙刷、刮鬍刀，避免以未經消毒的儀器紋身、紋眉、穿耳洞和不正常的性行為。
5. 皮膚黏膜受傷出血、流鼻血、或月經期間，凡沾染血液或體液的物品，均應密封後丟棄或徹底清洗乾淨。
6. 勿輸血或捐血給他人。
7. 避免將食物於口中咀嚼後餵食給嬰幼兒。