

一、何謂肝硬化？

肝臟細胞、組織及血管受到病毒、酒精或其它因素破壞，使肝臟產生纖維化及結節，稱為肝硬化。

二、肝臟的功能：

製造膽汁、醣類的代謝、脂肪的代謝、蛋白質的代謝、解毒作用、止血作用。

三、症狀：

1. 疲倦、全身無力。
2. 噁心、嘔吐、腹漲。
3. 眼睛及皮膚出現黃疸。
4. 下肢水腫、腹水。
5. 牙齦出血、腸胃道出血。
6. 食道或胃出現靜脈瘤、，發生痔瘡，甚至出血。
7. 腹部表淺靜脈鼓漲成網狀。
8. 胸前出現蜘蛛斑、手掌紅斑。。
9. 乳房變大、停經、睪丸萎縮。

四、診斷及檢查：

1. 肝功能試驗：SGPT，SGOT升高。
2. 血液檢查（可能發生血紅素、白血球、血小板下降）。
3. 肝臟超音波檢查，檢查前少吃產氣食物並禁食八小時。
4. 肝組織切片，用以評估局部性的病灶或有無異常。
5. 放射線同位素肝掃描。
6. 食道鏡檢查，查是否有肝硬化合併症—食道靜脈曲張。

五、肝硬化最常出現的三大併發症如下：

1. 腹水：腹痛、腹脹、嘔吐、食慾不振、水腫、呼吸困難、下肢水腫、血清白蛋白下降。
2. 食道靜脈曲張：易出血破裂
3. 肝昏迷：早期有明顯的欣快感，不合宜的舉止、疲倦、嗜睡、情緒不穩；較深度者則對人、時、地會混淆不清，，甚至木僵，昏迷。

六、飲食注意事項：

1. 初期肝硬化：採用高醣飲食（例如：食物可用果汁加醣、糖果、水果）高蛋白飲食（例如：魚、肉、蛋、牛奶、乾酪）；但若一旦發生肝昏迷現象，應立即限制蛋白質（35mg／天）
2. 併有食道靜脈曲張者，應避免粗糙、堅硬、過燙的食物且細嚼慢嚥。
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，則需嚴格控制水份配合低鹽飲食，每日磅體重。
4. 若食慾不振則鼓勵少量多餐。

七、生活起居注意事項：

1. 規律生活。
2. 充份休息，避免疲倦及過份激烈之運動。
3. 使用軟毛牙刷，以免牙齦出血。
4. 保持大便通暢，觀察大便之顏色並預防便秘，因為便秘往往是造成肝昏迷的原因之一。
5. 戒煙戒酒。
6. 遵照醫師指示服藥，勿私自服用成藥。
7. 預防感染，儘量避免出入公共場所。
8. 若有傷口出血，應以較長的時間壓迫止血。
9. 注意有無出血徵兆（臉色蒼白、頭暈、脈搏變快、冒冷汗、解黑色大便）。
10. 定期返院門診追蹤。