

肝炎病人日常生活衛教指導



❖ 生活層面

1. 適時休息可增進肝臟血流量，有利肝細胞新生。
2. 作息規律，不可熬夜。

❖ 飲食

1. 選擇喜歡的食物種類和烹調方式，以誘發食慾。
2. 採少量多餐，三餐飲食量分配可在早餐加重些，因越晚食慾會越不好。
3. 多攝取碳水化合物和餅乾，以減少噁心感。
4. 進食前，先口腔護理，安排舒適、安靜的環境。
5. 不可抽菸及飲酒。
6. 多加攝取新鮮蔬果如：花椰菜、青椒等、玉米、紅蘿蔔、地瓜；水果如：奇異果、芭樂、柑橘類、木瓜等。
7. 含有大量維生素E的葵花子油、玉米油、黃豆油、堅果類等。
8. 避免含有防腐劑、化學藥劑的食物如泡麵、真空包裝的料理包、罐頭等。

❖ 日常生活應注意的事項

1. 避免自行購買服用成藥，服藥請依醫師指示，以減少肝臟負擔。
2. 適量運動以不疲倦為原則。
3. 出院後若有出血傾向、激動不安、亂說話、失去方向感應立即送醫。
4. 避免到公共場所，以減少受到感染。
5. 定期回醫院抽血及身體檢查。

❖ 預防疾病傳播

1. 碗筷應分開使用(預防 A 型肝炎)
2. 剃刀及牙刷不可和他人共用(預防 B、C 型肝炎)
3. 避免不必要輸血、避免共用針頭及注射器(預防 B、C 型肝炎)
4. 避免刺青。

參考文獻：

吳麗彬、周繡玲 (2016)·消化系統疾病之護理·於劉雪娥總校閱，成人內外科護理學下冊(七版，450-461 頁)·台北市：華杏。