

肝炎護理指導

一、什麼是肝炎

當肝臟因病毒、藥物、毒素、酒精的破壞，造成肝細胞損傷、變性、發炎，以致無法發揮肝臟的正常功能。

二、肝炎的症狀

1. 前兆期：厭食、噁心、嘔吐、全身無力、疲倦、肌肉酸痛、嗜睡、頭痛等似感冒的症狀，肝功能指數輕微升高。
2. 黃疸前期：發燒、茶色尿等。
3. 黃疸期：全身黃疸、噁心、嘔吐、厭食、腹瀉、右上腹疼痛、肝腫大、肝功能指數升高。
4. 黃疸後期：黃疸消退、全身不適、仍容易疲倦。

三、肝炎的注意事項

1. 多臥床休息，避免過度疲勞。
2. 急性B型肝炎發作採高熱量、高碳水化合物、低脂肪的飲食，補充維生素。
3. 養成良好個人衛生習慣：常洗手，不與他人共用餐具或盥洗用具。
4. 避免不必要的輸血或穿耳洞等，減少血液感染的可能性。
5. 勿任意用藥，勿服用偏方，以免增加肝臟負擔。
6. 定期抽血檢查，肝臟超音波。
7. 正常飲食、遠離煙酒、多吃蔬果避免食用不新鮮或發霉的食物。
8. 避免過多的人工香料或醃漬(泡菜)、燻烤的食物，抽煙、喝酒、含有黃麴毒素(花生)。
9. 因肝炎發作造成食慾不佳，可以使用如蔥、薑、蒜、檸檬等天然香料，以刺激食慾。

***對護理指導單張內容有任何疑問請立即來電詢問：**

健康諮詢中心，聯絡電話：02-29829111分機3169

三重院區 _____ 病房，聯絡電話：02-29829111分機 _____

板橋院區 _____ 病房，聯絡電話：02-22575151分機 _____