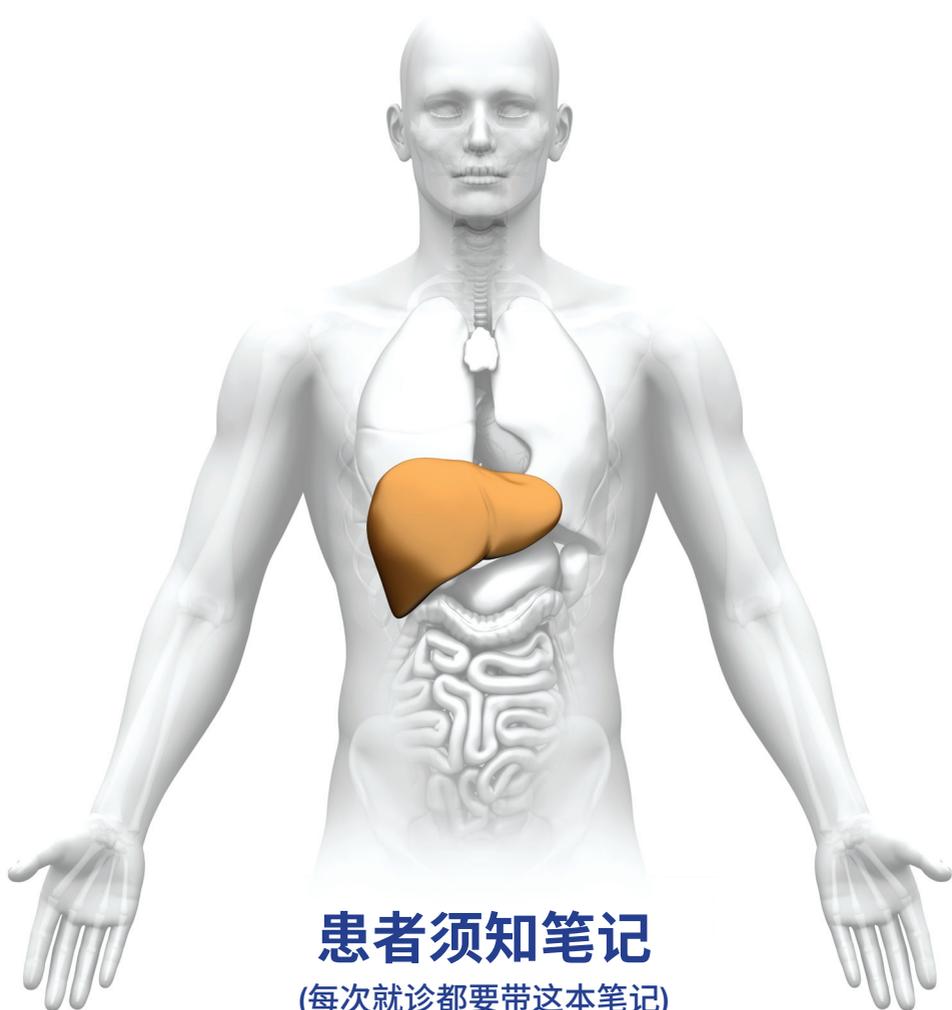


肝硬化



患者须知笔记

(每次就诊都要带这本笔记)

目录

欢迎	第3页
什么是肝硬化?	第4页
为什么肝硬化是个问题?	第5页
肝硬化有哪些症状?	第6页
失代偿期的体征和症状	第7页
控制肝硬化	第10页
饮食信息	第11页
约诊日记	第14页
药物清单	第16页
体重追踪器	第17页
超声波检查预约	第18页
胃镜预约	第19页
备注	第20页



欢迎!

我们是一支经验丰富、值得信赖的多学科团队，致力于治疗肝硬化和晚期肝病。

不过，作为患者您可以帮助**我们**来帮助**您**。您只要按照预约去就诊及扫描检查、保持健康的体重、适当的饮食并服用所有处方药，那么您的健康状况就会大不相同。

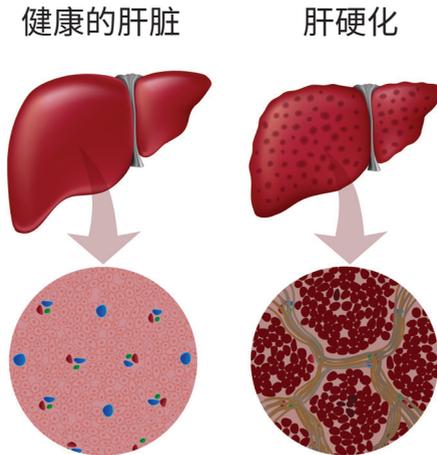
如果您有任何问题，请随时跟我们联系。

什么是肝硬化?

肝硬化就是肝脏形成结缔组织。肝脏的结缔组织之所以成为问题，是因为它会导致健康的肝细胞死亡，被僵硬的结缔组织所取代。这个过程发生非常缓慢，而且往往是不可逆的，可能会导致整个肝脏变硬、结缔组织化并发生萎缩。

引起肝硬化的原因有很多。最常见的是由慢性乙型和丙型肝炎感染以及长期大量饮酒引起的。也可能是由于肝脏内脂肪积聚引起的，这常见于超重者或糖尿病患者。

肝硬化还有其他不常见的原因，如自身免疫性肝炎（身体的免疫系统攻击肝脏）以及某些药物和环境中的化学物质。



为什么肝硬化是个问题？

患有肝硬化的肝脏会变得非常坚硬，并有多块结缔组织块状物。这使得血液很难在肝脏中流动，导致肝脏一侧血液积聚或血压升高，使连接到肝脏的静脉内压力增加。

想象一下，一根装满水的软管在一端打结，就会导致水积聚并向水龙头回流。



其中一条受影响的静脉叫做**门静脉**，它负责将血液输送到肝脏。门静脉内的血压增加称为**门静脉高血压**。

上述问题随之就会导致血液倒流（就像软管打结一样）进入脾脏，使脾脏会增大，导致血小板（一种血细胞）被破坏，影响血液凝结情况。

除了造成血液流动的问题，结缔组织也限制了肝脏发挥其正常作用。

肝脏的作用是过滤并清除毒素，产生胆汁以分解营养物质，控制血液凝结及产生重要的蛋白质。

如果肝脏不能发挥这些重要作用，那么就会导致许多毒素进入体内，造成思维混淆、注意力不集中。

肝硬化有哪些症状？

肝硬化有两个不同的阶段——**代偿期**和**失代偿期**。

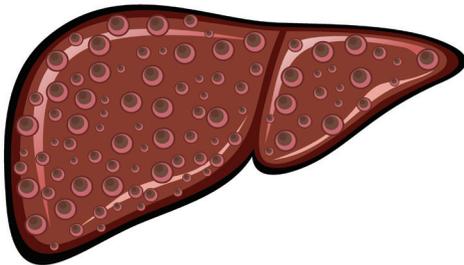
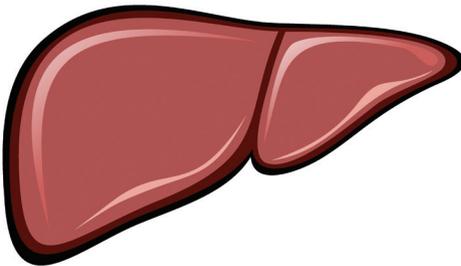
代偿期肝硬化通常很少症状或没有症状。这是因为肝脏中仍有足够的健康细胞来发挥其作用。在这个阶段，肝脏可以“补偿”或弥补之前的损伤。

然而，如果肝脏继续受损（由于肝炎未加治疗、饮食不当或饮酒），健康的肝脏细胞就会负担过重而不再发挥良好功能。

您可能感觉到的症状包括：

- * 疲劳
- * 胃口差
- * 体重减轻

当健康的肝细胞负担过重时，您可能会逐渐从代偿期肝硬化加重为失代偿期肝硬化。



失代偿期肝硬化是非常严重的。失代偿期肝硬化患者会发现自己的健康状况迅速下降，并会出现肝功能衰竭的症状。

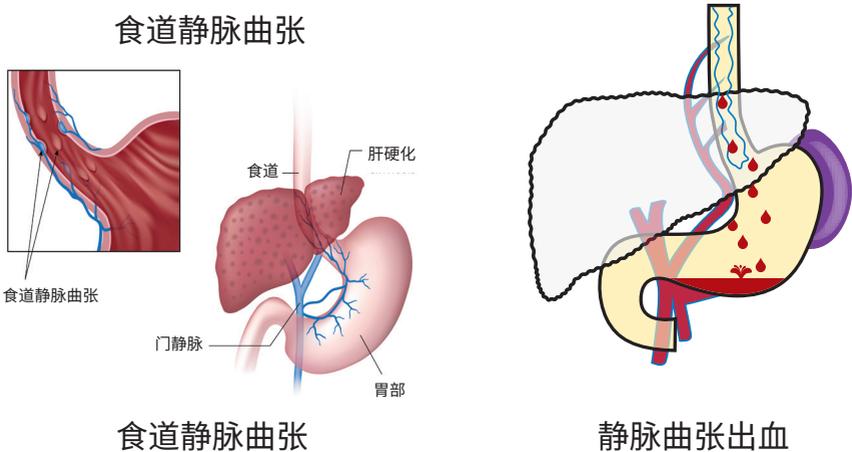
失代偿期的体征和症状

1. 静脉曲张出血

由于静脉血压升高，食道（进食的管道）中一些较大的血管会肿大、扩张。

这可能会给您带来血管爆裂的风险，这称为**静脉曲张出血**。

如果发生这种情况，那么就是紧急情况。如果吐血或注意到您的大便变黑、呈柏油色，那么您必须立即就近去看急诊。



2. 脑部病变（精神错乱）

肝硬化患者的肝脏无法将毒素过滤出体外。在这种情况下，诸如氨等毒素就会进入大脑而引起思维混淆。这就称为**脑部病变 (encephalopathy)**。

早期脑部病变会影响睡眠规律。您或许注意到您在晚上难以入睡，但白天却感到非常困倦。

您自己或您的亲人也可能注意到您的情绪和注意力有变化。所有这些症状可能是早期脑部病变，需要在下次就诊时告诉医生。

脑部病变可能是非常严重的。

如果您本人或您的亲人注意到您头脑很混乱或嗜睡，那么您应该立即去医院看急诊。



3. 腹水

由肝硬化引起的静脉高压还会导致腹部积液。这称为腹水 (*ascites*)。

肚子会变得很大，您会发现体重突然增加。

您可能会感到很不舒服，而且进食变得很困难，因为您总是觉得很饱。

您还会发现呼吸变得困难，尤其是在躺下的时候。



如果体液受到感染，腹水可能会带来生命危险。

如果您突然感到肚子痛或发烧，那么必须立即去医院看急诊。

4. 黄疸

黄疸是指皮肤和眼白发黄，是由胆红素积聚引起的。胆红素是通常由健康的肝脏过滤出来的一种物质。

第一次发现黄疸可能是肝脏病情恶化或感染的迹象。如果发生这种情况，请立即看医生。



控制肝硬化

虽然肝硬化无法治愈，但我们可以通过很多方法来监测您的肝脏对肝硬化的反应。

肝癌筛查

肝硬化患者得肝癌的风险较高。肝癌是非常严重的，因此我们会每6个月送您去做一次肝脏超声波检查，以监测是否发生肝癌。



因此，您一定要按时到医院做检查。

腹水引流

如果腹水太多，或者使您极度不适，那么可能需要将腹水排出。这叫做**腹腔穿刺**或**腹水抽吸术**。如果需要，医生或护士会向您进一步解释这个手术。

验血

在就诊之前，您需要验血，以便监测肝功能状况。这些验血项目最好尽量在临近预约时做。



药物

肝病诊所的医生有许多种不同的药物可以开给您。您必须严格按照医嘱服用这些药物。



有一种药物叫 **Lactulose**，这是一种粘稠的药液，可能会开给您预防脑部病变（思维混淆）。这种药物的作用是吸收体内的毒素，并将其在大便时排出。

虽然这种药物可能会增加您每天的排便次数，会带来不便，但您绝对必须坚持继续服药。如果您在服用 Lactulose 时遇到问题，请随时向诊所护士咨询。



另一类有助于预防肝性脑部病变的药物是不被吸收的抗菌素，这些抗菌素通过减少体内氨的积累而起作用。

营养与肝硬化

作为定期就诊以控制肝硬化的一项内容，医生或护士可能会建议您约诊临床营养师。

由于肝硬化使肝脏无法正常工作，某些为身体提供能量的化学物质无法从肝脏中释放出来。这样就导致身体利用储存的脂肪和肌肉来产生能量。

这样会导致不健康的体重下降和肌肉损耗，从而严重损害您的健康。

为了防止发生这种情况，营养师会全面评估您的饮食需求，帮助您制定饮食计划，注重高能量、高蛋白的饮食，以保持身体肌肉，维持身体正常功能。

为什么营养对肝硬化患者非常重要？

患有肝硬化时，良好的营养对维持肝脏功能非常重要。营养不良、体重减轻和肌肉消瘦是肝硬化的常见症状，可以通过正确的饮食来控制。

并非每个肝硬化患者都需要遵循相同的饮食习惯，因此，在肝病门诊看营养师很重要，因为营养师可以因人制宜提供饮食信息。



我需要遵循特别的饮食习惯吗？

肝硬化

在肝硬化早期，通常不需要特别的饮食。良好的营养有助于维持肝功能和整体健康。您应该遵循健康、均衡的饮食，保持健康的体重。您的饮食应该包含多种不同食物，应该包含所有食物类别，包括面包和谷物、水果和蔬菜、瘦肉（以及扁豆和其他豆类等替代品）和乳制品（以及大豆等替代品）。每类食物都能为身体提供必要的营养物质，因此，您在饮食中缺少任何一类食物都不行。

晚期肝病

如果肝硬化已经到了晚期（晚期肝病），那么营养师会建议您采用比较特别的饮食。在这个阶段，经常出现食欲不振、恶心、精力下降、腿部水肿或腹部积水（腹水）等症状。这些症状往往使您摄入的食物难以满足身体的需要（尤其是蛋白质）。饮食习惯不良及肝功能不佳会导致营养不良和肌肉萎缩（尤其是在手臂和在肩膀周围以及在胸部和背部的肌肉）。晚期肝病患者必须跟医生和营养师讨论饮食问题。医生和营养师可能会建议您采用高蛋白、低盐（钠）的饮食。

如果建议您遵循高蛋白饮食，那么您应该多吃的食物包括：家禽肉和其他肉类、海鲜、鸡蛋、牛奶、酸奶、奶酪、坚果、籽类、扁豆、其他豆类和豆制品。您的医生或营养师也可能会推荐特殊的蛋白质补充饮料。

如果建议您遵循低盐（低钠）饮食，那么您就不应该在烹调时或用餐时在食物中加盐，而且应该避免高盐的加工食品、外卖和调味品。

大多数晚期肝病患者发现，少食多餐会有帮助，特别是在食欲不佳的时候。建议您每天吃六到八顿，睡觉前吃点好的点心。

我怎样才能看营养师？

您的医生或肝病护士可以介绍您去看营养师。营养师在跟您首次见面时会对您进行营养评估，评估内容包括：

- 测量您的体重、身高、身体质量指数（BMI）。有时还会测量您的手部握力和上臂肌肉的大小。
- 询问可能会影响饮食数量的临床症状。
- 评估您目前食用的跟您肝脏需要和目前病情相关的具体食物和饮品。

然后，营养师会向您提供有助于维持肝功能和整体健康的饮食和营养实用建议。您的饮食需求可能会随着时间的推移而改变，因此营养师会与您一起跟进，确保您的饮食始终对肝脏最有益。





Norgine Pty Limited

Building A, Suite 3.01, 20 Rodborough Road,
Frenchs Forest, NSW, 2086

Phone: 1800 636 000

Norgine and the sail logo are registered trademarks of the
Norgine group of companies.

Original booklet development: Carlie Stephens CNC Hepatology - Liver Clinic, St George Hospital, UNSW