

## 患者自我管理指导问与答

### 问题 1：肝硬化患者应该如何调整饮食？

答：肝硬化患者应遵循低盐、低脂、适量优质蛋白的饮食原则。避免粗糙、刺激性食物，如坚果、洋葱、大蒜等，防止食管胃底静脉曲张破裂出血，可多吃富含维生素的食物，如新鲜蔬菜和水果，戒烟戒酒。对于大颗粒药物，可将其研磨呈粉状后予以温水送服。

### 问题 2：肝硬化患者如何预防肝性脑病？

答：肝硬化患者预防肝性脑病应注意以下方面：在饮食上应限制蛋白质摄入，尤其是动物蛋白，选择植物蛋白，蛋白摄入以  $1.2 \sim 1.5\text{g/kg/d}$ ，如体重为  $60\text{kg}$ ，每日摄入量为  $72 \sim 90\text{g/d}$ 。同时保持大便通畅，避免便秘，遵医嘱使用乳果糖或利福昔明，减少肠道氨吸收。注意观察有无肝性脑病相关症状，如精神错乱、行为失常、计算力及定向力改变等。

### 问题 3：肝硬化患者出现腹水怎么办？

答：肝硬化患者出现腹水应限制钠盐摄入，每日钠盐摄入控制在  $2\text{g}$  以下 ( $5.0 \sim 6.9\text{g/d}$  食盐)。遵医嘱规范使用利尿剂，监测尿量、体重及腹围情况。对于放置腹腔引流管者，应注意保持管道清洁，并由专业人员进行护理。

#### **问题 4：肝硬化患者如何预防感染？**

答：肝硬化患者预防感染应注意：保持良好的个人卫生，避免接触感染源；定期监测体温，早期发现感染迹象。对于腹水患者，定期进行腹水检查，预防自发性细菌性腹膜炎。对于已感染者，按医嘱规范用药，切勿自行更改或停药。

#### **问题 5：肝硬化患者可以进行哪些运动？**

答：适度的轻度运动（如散步、慢跑、太极等）有助于改善身体状况，可制定每天 30min 运动计划，避免剧烈运动，积极开展康复训练，有助于免疫力增强，促进康复。但对于有腹水或静脉曲张的患者，运动前应咨询专业医生意见。

#### **问题 6：肝硬化患者可以接种疫苗吗？**

答：对于未感染甲肝或乙肝病毒患者，可接种疫苗预防感染，每年可接种流感疫苗，降低感染风险，建议在医生指导下进行接种，接种前由专业医生进行评估后方可接种。

#### **问题 7：肝硬化患者如何预防并发症？**

答：肝硬化患者最常见并发症为急性上消化道出血，最严重的并发症为肝性脑病。院外应做好定期复查肝功能、血常规、B 超等检查，遵医嘱合理使用相关药物，避免自行增减药物，定期监测腹围、体重，保持大便通畅，预防便秘，减少氨的吸收，同时注意个人卫生，避免

接触感染源。