|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **肝癌出院健康处方** | | |
| **处方内容** | | **咨询电话** |
| **医疗** | 坚持复查：  请您务必遵医嘱定期随访,复查血常规、肝功能、生化、甲胎蛋白、B超,必要时行CT检查。如有任何不适，如黄疸，肝区疼痛，发热等请您及时就诊。 |  |
| **护理** | 1、生活指导：  请您禁烟、禁酒。养成定时排便的习惯,保持大便通畅,以防曲张静脉破裂出血。  2、伤口护理：  请您出院后2周内不要泡澡,已拆线愈合良好的伤口可以冲淋,避免在伤口处用刺激性强的肥皂或浴液;若发现伤口红肿、疼痛、有炎性分泌物,应及时到当地医院就诊。同时避免右上腹受到意外创伤或外来暴力。  3、活动指导：  请您术后3个月注意休息,保持稳定情绪,有利于肝功能的恢复。注意劳逸结合,进行适当的锻炼,避免劳累和重体力活动。 |  |
| **康复** | 1、如您可耐受，需尽早离床活动，做一些关节主动运动和抗阻运动、床边坐、床边站、家中走等，开始时应采取低强度、少次数、短时间的方式，时间控制在 10 min内。  2、能够适应以后，可适当增加运动强度，每日渐进式增加步行距离，如每天步行 30 min，锻炼上下楼梯 等。也可开展慢节律操，如捏指转腕、外展扩胸、曲膝转腰、原地踏步等活动。康复训练以不感到劳累为度。 |  |
| **营养** | 肝癌患者术后早期饮食以易消化、低脂肪、低蛋白、富含维生素为主，并遵循少食多餐的原则。随着肝功能恢复，逐渐过渡到以易消化、低脂肪、高蛋白、富含维生素为主的食物。在术后饮食上需注意下列问题。  1、低盐饮食，部分患者术后伴不同程度腹水，饮食需限制钠的摄入，宜低盐饮食。  2、补充维生素，术后应增加含维生素 K 和维生素 C 的食物，如新鲜蔬菜、水果等。  3、不宜大补，患者术后多全身乏力，四肢酸软，但不宜吃过多的营养品和保健品，以避免加重肝脏负担，不利于疾病的康复。  4、忌烟酒、避免辛辣刺激食物，术后应戒烟酒，尽量避免辛辣刺激、坚硬、煎炸、植物纤维素多的食物，以免肝癌合并肝硬化患者术后发生食管胃底静脉破裂大出血。  5、忌高糖食物，术后应尽量避免高糖食物。因糖易发酵，不仅会阻碍各种营养素的吸收与利用，而且还会诱发腹胀、腹泻以及肠胀气等，不利于术后康复。 |  |