|  |
| --- |
| **肝硬化出院健康处方** |
| **处方内容** | **咨询电话** |
| **医疗** | 病情稳定每3个月复诊，按医嘱服药，主要监测并发症的发生和筛查肝癌，病情不稳定随时就诊,务必保存好既往门诊病例、出院小结、各项检查化验结果等治疗文件。既往有腹水的病人，出院后每日晨进食前、排二遍后测体重，每日记录尿量，如短期内体重迅速增加，或尿量明显减少，应及时就医。 |  |
| **护理** | 1、出院后详细记录日常生活、服药、饮食等各方面情况，在门诊复查时提供给医生，以免遗漏重要信息，因为越详细的资料越有利于医生明确了解患者的现状及病情程度，从而做出详细的治疗措施。2、若出现发热、咳嗽、腹痛、腹泻症状，为发热感染的可能；若出现黑色大便、暗红色大便、头晕、恶心、疲乏等症状，为消化道出血的可能；若体重增加，腹部膨隆，为腹水出现的症状；如性格发生改变，行为出现异常，睡眠时间延长 或日夜颠倒，双手颤抖等异常情况，则为肝性脑病的前驱症状，以上均为肝硬化可能发生的并发症，如一旦发生以上任何一种的症状，必须立即到医院复诊，尽早治疗。3、引流管的护理：若需要带引流管出院，需行居家护理，注意妥善固定引流管，不打折弯曲；观察引流液颜色，腹腔引流液颜色黄色，胆道引流液颜色墨绿色，如果颜色不正常或有血性液体，絮状物引流及时就诊。每24h记录引流液的总量。4、生活要有规律，合理安排休息，避免熬夜。根据自己的具体情况适当的活动工作，已不感觉到疲乏为宜；绝对禁烟酒；注意保暖及个人卫生，防止感染、尽量减少出入公共场所；宜用温水洗澡，避免使用各种化学制品如沐浴露香皂等，以防止加重对皮肤的损害。 |  |
| **康复** | 1、肝硬化患者的康复运动原则上提倡劳逸结合，生活要有规律，保证充足的睡眠，不强调绝对卧床休息，但也不应进行剧烈活动。如肝功正常，病情稳定，可根据个人的体力，进行有益的体育锻炼如散步、做保健操、步行、慢跑、太极拳、太极剑、气功等活动，提倡参加一 些力所能及的劳动，包括家务劳动、园艺、余暇活动诸如琴棋书画等。2、活动量以不感觉到疲劳为宜，循序渐进、持之以恒。3、肝功能异常或晚期肝硬化患者应多休息，如果伴有上消化道出血、感染、腹水、肝昏迷等并发症时，必须绝对卧床休息。 |  |
| **营养** | 一般进食原则：充足能量、高蛋白、高维生素、适量脂肪的饮食。1、总热量30-35kcal/kg/d，保证碳水化合物的足量摄入。2、蛋白质选用优质蛋白，如鱼、瘦肉、牛奶、蛋类、豆类及豆制品（图一）。3、控制脂肪摄入量，应选择植物油。4、为保证均衡营养，膳食品种宜多样化，以获取充足的维生素B、C、E、K和膳食纤维5、另需注意，饮食宜少食多餐，每日4-5餐，食物应细软易消化5、忌用辛辣刺激性食物，避免生、硬、脆的食物;避免油炸、煎等烹饪方式。特殊进食原则：如果您已经存在有腹水，应限制水和盐的摄入，盐每日低于 2 克，水每日低于1000 毫升为宜，同时避免含钠高的食物，如碱馒头、腌渍食物、油菜苔等。适当补充优质蛋白，以弥补腹水丢失的蛋白量。如果您已存在食管胃底静脉曲张，宜给予细软易咀嚼宜消化的少渣饮食，并适当补充菜汁、果汁。 |  |