

肝腫瘤日常生活須知

一、什麼是肝腫瘤

肝惡性腫瘤是指肝細胞大量且不正常繁殖增生結果，可分為：原發性肝腫瘤及轉移性肝腫瘤。

二、高危險群

1. B 型及 C 型肝炎，有 80%~90%的肝腫瘤是 B、C 肝炎帶原者。
2. 病毒性或非病毒性慢性肝臟疾病，如：肝硬化、肝膿瘍。
3. 食用發霉的花生、大豆、稻米等。
4. 不當使用類固醇或未經醫師處方之成藥。
5. 其他部位癌症轉移至肝臟。
6. 家族性遺傳因子，如：肝癌家族病史、糖尿病病家族史。
7. 喝酒、抽菸（含電子煙）、肥胖。
8. 好發於男性。



三、症狀

1. 初期沒有症狀；當病人出現臨床症狀，往往已是肝腫瘤末期。
2. 右上腹有腫瘤壓迫疼痛感，可摸到腫塊，易導致呼吸困難，如：肋膜積水、肺部癌細胞侵蝕，且常伴有害怕窒息及吸不到氣的感覺。
3. 肝脾腫大。
4. 疲倦、體重減輕、噁心嘔吐、食慾不振、發燒、腹痛、腹脹、便秘。
5. 黃疸、皮膚癢、下肢水腫、腹水、電解質不正常。
6. 肝功能異常。
7. 食道靜脈曲張出血。
8. 便秘易導致血氨上升導致肝昏迷。
9. 貧血：多半是因為腸胃道出血及惡血病質所引起之營養不良所致。

四、日常生活須知

1. 飲食：

- (1) 注意營養的攝取：一般正常軟質飲食即可，避免不當食補或藥補，每天攝取 5 分蔬菜、水果、選擇全穀類、少吃奶油、肥肉、建議以不飽和脂肪的植物油及堅果類作為油脂來源。

肝腫瘤日常生活須知

(2)有肝昏迷或肝衰竭的現象，則必須採低蛋白飲食，如：冬粉、青菜、麵條、蕃茄等。

(3)如有腹水及水腫，則必須限制鹽分及飲水量，一天限制攝取一茶匙的鹽(5gm)，並避免食用：油麵、麵線、蜜餞、海菜、罐頭、醃製食物。

(4)採少量多餐，飯後散步。

2.體重控制：建議標準 BMI 值維持 $18.5 \sim 24 \text{Kg/m}^2$ ，每天清晨早餐前應測量一次體重，維持每天不增減超過 0.5 公斤。

3.疼痛：(1)採病人舒適的姿勢；(2)轉移注意力：聽音樂、聊天、看電視；(3)口服或注射止痛藥。



4.黃疸、皮膚癢：(1)使用中性潤膚乳液；(2)修剪指甲避免抓破皮膚造成感染發炎。

5.肝性腦病變：在初期意識改變、語無倫次、嗜睡、步態不穩、反應遲鈍、躁動不安，晚期易導致肝昏迷，必要時給藥物或灌腸協助排便，並教導攝取高纖維食物及足夠水份，急性期需限制蛋白質攝取，恢復期需改採低蛋白飲食。

6.避免出血及觀察潛在出血症狀：

(1)為避免皮膚、口腔黏膜或牙齦出血的發生，應避免食用過熱或過硬的食物，如堅果類，並使用軟毛牙刷或海綿潔牙棒刷牙，避免使用牙籤。

(2)若出現解黑便、血便、吐血等，請立即就醫治療。



7.定時回診追蹤。

參考資料

- 林姿伶 (2025)．歐洲新版肝癌診療指引發布 台灣的肝癌診療現況又是如何？．*好心肝*，(110)，32-33。
- 林佑蓉、賴宜君 (2025)．肝癌放射治療的新進展－碳離子治療，*內科學誌*，36(1)，10-14。
[https://doi.org/10.6314/JIMT.202502_36\(1\).02](https://doi.org/10.6314/JIMT.202502_36(1).02)
- 林貴滿 (2023)．消化系統疾病病人之護理．於陳夏蓮總校閱，*內外科護理學*（七版，769-770 頁）．華杏。
- 陳嘉邦 (2025)．肝癌新突破：肝動脈內化療帶來希望，*彰基院訊*，42(2)，8-9。
- Pathomjaruwat, T., Matchim, Y., & Armer, J. M. (2023). Symptoms and symptom clusters in patients with hepatocellular carcinoma and commonly used instruments: An integrated review. *International Journal of Nursing Sciences*, 11(1), 66-75. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2023.09.009>