

黃疸日常生活須知

黃疸是因體內血色素代謝過程改變或膽汁無法順利流至膽道系統，血中膽紅素堆積過多，當血清膽紅素濃度超過 2.5~3mg/dl 可從眼睛鞏膜、皮膚及變黃色，小便呈深茶色、大便呈灰白色；另外，可能出現右上腹痛、畏寒發燒、體重減輕、全身倦怠、噁心等症狀。

一、造成黃疸原因

阻塞性黃疸（肝後性黃疸，膽汁鬱積性）：肝臟通道和膽道纖維化或腫脹所致。常見原因有：總膽管阻塞、硬化性膽管炎、胰頭癌、先天性膽道閉鎖、結石、腫瘤等情形。

肝細胞性黃疸（肝性黃疸）：肝細胞受損造成膽紅素吸收、結合能力降低，使血液中膽紅素升高，常見原因有肝炎、肝硬化、肝癌。

二、黃疸症狀

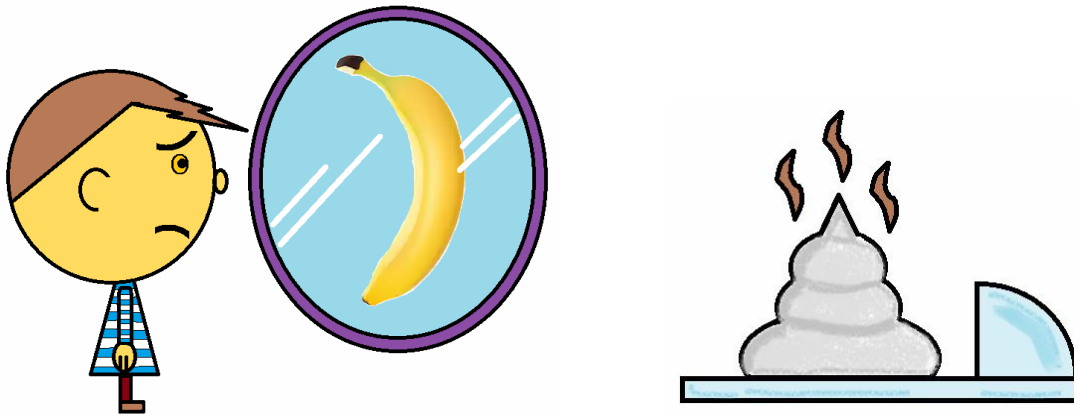
1. 鞏膜（眼球白的部份）及皮膚變黃。
2. 皮膚搔癢（因膽鹽堆積於皮膚表面導致）。
3. 茶色尿、灰白色大便。
4. 疲倦、噁心、嘔吐、體重減輕。

三、治療及日常生活須知

1. 去除病因。
2. 促進肝細胞修復、休息，例如：禁止菸（含電子煙）、酒、安眠藥。
3. 促進膽紅素排泄：觀察大小便顏色，膽紅素排泄量若太少，則糞便顏色呈灰白色，尿液呈茶色。
4. 減少搔癢感：
 - (1) 減少膽鹽由汗腺排出，堆積皮膚；保持身體清潔、選擇柔軟棉質易吸汗衣物，洗澡水溫不宜過熱，盡量不用肥皂。

黃疸日常生活須知

- (2)減少皮膚傷害：剪短指甲、以手掌輕拍、塗抹乳液減少乾燥。
- (3)保持室內涼爽的溫度（約 25~26℃）。
- 5.飲食：若無水腫出現時鼓勵多喝水，建議一天飲水 2500~3000ml，急性期禁食刺激性食物及過量油脂食物，以避免噁心、嘔吐的發生，建議少量多餐方式增加進食量；於恢復期則採高蛋白、高熱量及適量脂肪飲食，以助肝細胞恢復，若血氨過高則避免吃含氮量高的食物，如：乳酪、火腿、洋蔥等。
- 6.減少不必要的碰撞及出血；如牙齦有出血則建議採用軟毛牙刷以減少出血發生，保持口腔清潔，平時吃完食物則以溫或冷開水漱口（亦可用漱口藥水）。
- 7.每天有足夠的睡眠、休息、避免過度疲勞。
- 8.保持心情愉快，情緒穩定。
- 9.依照醫師囑咐按時服藥、定期回醫院抽血、腹部超音波檢查。
- 10.如有黃疸加重、發高燒等情形，請立刻回醫院複診。



參考資料

- 呂佳容（2024）．便便上有油！脂肪便的原因？與癌症有關嗎？．*好心肝*，(106)，42-43。
- 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，759-760 頁）．華杏。
- 楊佳容、程劭儀、李宜芸（2025）．「你累了嗎？」盤點倦怠感原因 重拾健康活力！．*好健康*，(71)，6-11。
- 賴冠臻、張富勝、李育慶（2025）．代謝相關脂肪肝病：國際專家共識下的新命名與定義．*家庭醫學與基層醫療*，40(3)，68-75。