

2012年内科护理：肝病护理三要-护士资格考试- PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/4/2021\\_2022\\_2012\\_E5\\_B9\\_B4\\_E5\\_86\\_85\\_c21\\_4098.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/4/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E5_86_85_c21_4098.htm) 肝病护理三要：心情要舒畅，劳逸要适度，肝病的饮食宜忌。

**心情要舒畅** 中医学认为“怒伤肝”、“思伤脾”，说明忧思恼怒是能够伤害肝脏、影响消化功能的。临床常见情绪不好的肝病患者恢复较慢，特别是腹胀、纳差、失眠、肝区疼痛等症的起伏较大。现代医学研究认为精神因素对免疫调节有一定的影响，而肝炎的发病与转归又与免疫失调有关。因此，肝病患者应该正确对待自己的疾病，“莫忧思、莫大怒、莫悲愁、莫大惧”。

**劳逸要适度** 肝炎急性期病人以卧床休息为主，慢性期病人以劳逸结合为好，如肝功能损害较轻的患者，做点轻微工作或散散步都可以。中医认为“卧则血归于肝”，近代学者也认为行动时四肢血流增加，静卧时内脏血液供应较好，故急性期病人应以卧床休息为主，这样对病情的转归较为有利。若是慢性期病人，则“常欲小劳，但莫大疲”为好。病毒携带者没有任何病状，也可以照常工作。

**饮食要节制** 中医学认为“饮食有节”，“药补不如食补”，说明饮食调理得法对身体健康是很重要的。至于肝病的饮食宜忌，大致有如下几点：

- (1) 不宜饮酒：酒精的90%要在肝脏内代谢，酒精可以使肝细胞的正常酶系统受到干扰破坏，所以能直接损害肝细胞，使肝细胞坏死。患有急性或慢性活动期肝炎的病人，即使少量饮酒，也会使病情反复或发生变化。
- (2) 不宜过多食糖：肝炎病人每日补充一定量的葡萄糖等营养素，有利于促进肝细胞的修复。但研究证实，过多的葡萄糖在体内可转变为磷酸丙糖

，该物质在肝内合成低密度脂类物质，使血中甘油三酯等脂类物质增多，进而诱发心血管系统的器质性病变。另一方面，肝炎病人多卧床休养，活动较少，补糖过量，可致脂肪肝形成。此外，还会发生厌食，不利于营养素吸收。（3）不宜高蛋白饮食：对于病情严重的肝炎病人来说，由于胃黏膜水肿，小肠绒毛变粗变短，胆汁分泌失调等，使人消化吸收功能降低。如果多吃蛋、甲鱼、瘦肉等高蛋白食物，会引起消化不良和腹胀等病症。另外，血氨过高是肝炎晚期病人发生肝昏迷的主要原因，高蛋白饮食可致血氨过高，从而加重肝昏迷症状。（4）不宜高铜饮食：肝功能不全时不能很好地调节体内铜的平衡，而铜易于在肝脏内积聚，研究表明，肝病患者的肝脏内铜的储存量是正常人的5~10倍，患胆汁性肝硬变者的肝脏内铜的含量要比正常人高60~80倍。医学专家指出，肝脏内存铜过多，可导致肝细胞坏死。同时，体内铜过多，可引起肾功能不全。故肝炎病人应少吃海蜇、乌贼、虾、螺类等含铜多的食品。相关推荐：#0000ff>2012年内科护理：警惕糖尿病酮症 #0000ff>2012年内科护理：甲亢患者的护理措施 学习技巧：#0000ff>考试常见症状的应对高招 #0000ff>顺利通过护士资格考试的实用技巧 特别推荐：#0000ff>2012年护士资格考试介绍 #0000ff>执业护士资格考试大纲 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)