

肝癌病人衛教單張

一、肝癌是什麼？

肝癌是指肝臟細胞異常增生所形成的惡性腫瘤，在台灣主要為肝細胞癌。西醫認為肝癌與慢性 B 型、C 型肝炎病毒感染、肝硬化、酒精性肝病、脂肪肝、黃麴毒素暴露、家族遺傳等因素密切相關。早期常無症狀，晚期可能出現右上腹疼痛、腹脹、黃疸、體重減輕、食慾不振、下肢水腫等。

中醫將肝癌歸屬於「肝積」、「癥瘕」、「黃疸」、「臌脹」等範疇，認為其病機多為濕熱瘀毒蘊結肝膽、肝鬱脾虛、氣滯血瘀，導致肝失疏泄、氣血運行失常，日久成積。

二、如何預防與降低風險？

- (一)預防病毒性肝炎：接種 B 型肝炎疫苗；若為 B、C 肝帶原者，應定期追蹤並接受抗病毒治療。
- (二)戒酒：長期過量飲酒會導致酒精性肝炎、肝硬化，顯著增加肝癌風險。
- (三)避免黃麴毒素：不吃發霉的花生、玉米、豆類、穀物，儲存糧食應保持乾燥。
- (四)控制脂肪肝：維持健康體重、規律運動、低油飲食，可減少非酒精性脂肪肝病進展為肝硬化或肝癌。

三、注意事項

- (一)遵從治療計畫：肝癌治療包括手術、射頻燒灼、微波消融、動脈化療栓塞、標靶、免疫治療等，應按醫囑進行。
- (二)定期追蹤：治療後每 3~6 個月需追蹤影像學與腫瘤標記，早期發現復發或轉移。
- (三)保護肝功能：避免使用來路不明的草藥、偏方或可能傷肝的藥物（如部分止痛藥、抗生素），必要時諮詢醫師。
- (四)留意併發症：肝硬化患者可能出現食道靜脈曲張出血、腹水、肝昏迷等，若出現黑便、吐血、意識改變應立即就醫。
- (五)營養支持：肝癌患者常伴隨營養不良與肌肉流失，應攝取足夠蛋白質（除非有肝昏迷風險），必要時諮詢營養師。
- (六)保持心情舒暢：中醫認為「怒傷肝」，長期憤怒、鬱悶會加重肝氣鬱結。可透過音樂、藝術、與人傾訴、心理諮商等方式釋放情緒。
- (七)規律作息：夜間 11 點前就寢，睡眠充足有助於肝臟修復與排毒。避免熬夜。

- (八)注意保暖：肝病患者抵抗力較弱，應避免受寒，尤其是腹部與足部保暖。
- (九)避免過度勞累：治療期間應以休息為主，體力允許時再循序漸進恢復活動。
- (十)定期篩檢：高風險族群（B/C 肝帶原、肝硬化、家族史）每 6 個月應接受腹部超音波及胎兒蛋白（AFP）檢查。

四、中醫養生保健與自我照顧

(一)飲食調養

1. 健脾益氣：肝癌患者多見脾虛（食慾差、腹脹、疲倦），可適量食用山藥、茯苓、薏仁、白扁豆、蓮子、四神湯。
2. 疏肝理氣：可適量使用陳皮、佛手、玫瑰花（泡茶），有助於緩解胸悶、腹脹、情緒鬱悶。
3. 清熱利濕：若屬濕熱體質（黃疸、口苦、小便黃、舌苔黃膩），可食用赤小豆、綠豆、冬瓜、玉米鬚茶。
4. 避免傷肝之品：忌食油炸、燒烤、醃漬、發霉食物；避免酒精、生冷、過甜之品。

(二)穴位按摩

1. 太衝穴：位於足背第一、二趾骨間凹陷處，向後兩指幅，可疏肝解鬱、降肝火、緩解壓力。
2. 足三里穴：外膝眼下四指幅，脛骨旁開一拇指寬，為強壯要穴，可健脾胃、補氣血。
3. 三陰交穴：內踝尖上約四指幅，脛骨後緣，可調理肝、脾、腎三經，改善疲倦與水腫。
4. 肝俞穴：背部第九胸椎棘突下旁開兩指寬處，可請家人協助輕柔按壓或熱敷，有助於調理肝氣。
5. 內關穴：手腕橫紋上約三指幅，兩筋之間，可緩解噁心、嘔吐（化療副作用）與焦慮。

(三)運動與氣功調養

1. 太極拳、八段錦：有助於調和氣血、疏肝理氣，適合體力尚可的患者。
2. 散步：每日飯後緩步行走 20~30 分鐘，促進消化與氣血循環，避免劇烈運動。
3. 深呼吸與冥想：每日 5~10 分鐘，有助於放鬆情緒，降低壓力對肝臟的影響。

如有任何治療或飲食上的疑問，請務必諮詢您的主治醫師與中醫師，切勿自行更改治療方案或服用來路不明之中草藥。

肝癌病患衛教單張

肝癌是什麼？

肝癌是指肝臟細胞異常增生所形成的惡性腫瘤，在台灣主要為肝細胞癌。西醫認為肝癌與慢性 B 型、C 型肝炎病毒感染、肝硬化、酒精性肝病、脂肪肝、黃麴毒素暴露、家族遺傳等因素密切相關。早期常無症狀，晚期可能出現右上腹疼痛、腹脹、黃疸、體重減輕、食慾不振、下肢水腫等。

中醫將肝癌歸屬於「肝積」、「癥瘕」、「黃疸」、「臌脹」等範疇，認為其病機多為濕熱瘀毒蘊結肝膽、肝鬱脾虛、氣滯血瘀，導致肝失疏泄、氣血運行失常，日久成積。

衛教

如何預防與降低風險？

- 預防病毒性肝炎：接種 B 型肝炎疫苗；若為 B、C 肝帶原者，應定期追蹤並接受抗病毒治療。
- 戒酒：長期過量飲酒會導致酒精性肝炎、肝硬化，顯著增加肝癌風險。
- 避免黃麴毒素：不吃發霉的花生、玉米、豆類、穀物，儲存糧食應保持乾燥。
- 控制脂肪肝：維持健康體重、規律運動、低油飲食，可減少非酒精性脂肪肝病進展為肝硬化或肝癌。
- 定期篩檢：高風險族群（B/C 肝帶原、肝硬化、家族史）每 6 個月應接受腹部超音波及胎兒蛋白（AFP）檢查。

注意事項

- 遵從治療計畫：肝癌治療包括手術、射頻燒灼、微波消融、動脈化療栓塞、標靶、免疫治療等，應按醫囑進行。
- 定期追蹤：治療後每 3~6 個月需追蹤影像學與腫瘤標記，早期發現復發或轉移。
- 保護肝功能：避免使用來路不明的草藥、偏方或可能傷肝的藥物（如部分止痛藥、抗生素），必要時諮詢醫師。
- 留意併發症：肝硬化患者可能出現食道靜脈曲張出血、腹水、肝昏迷等，若出

現黑便、吐血、意識改變應立即就醫。

· 營養支持：肝癌患者常伴隨營養不良與肌肉流失，應攝取足夠蛋白質（除非有肝昏迷風險），必要時諮詢營養師。

中醫養生保健與自我照顧

一、飲食調養

· 健脾益氣：肝癌患者多見脾虛（食慾差、腹脹、疲倦），可適量食用山藥、茯苓、薏仁、白扁豆、蓮子、四神湯。

· 疏肝理氣：可適量使用陳皮、佛手、玫瑰花（泡茶），有助於緩解胸悶、腹脹、情緒鬱悶。

· 清熱利濕：若屬濕熱體質（黃疸、口苦、小便黃、舌苔黃膩），可食用赤小豆、綠豆、冬瓜、玉米鬚茶。

· 避免傷肝之品：忌食油炸、燒烤、醃漬、發霉食物；避免酒精、生冷、過甜之品。

二、穴位按摩

· 太衝穴：位於足背第一、二趾骨間凹陷處，向後兩指幅，可疏肝解鬱、降肝火、緩解壓力。

· 足三里穴：外膝眼下四指幅，脛骨旁開一拇指寬，為強壯要穴，可健脾胃、補氣血。

· 三陰交穴：內踝尖上約四指幅，脛骨後緣，可調理肝、脾、腎三經，改善疲倦與水腫。

· 肝俞穴：背部第九胸椎棘突下旁開兩指寬處，可請家人協助輕柔按壓或熱敷，有助於調理肝氣。

· 內關穴：手腕橫紋上約三指幅，兩筋之間，可緩解噁心、嘔吐（化療副作用）與焦慮。

三、運動與氣功調養

· 太極拳、八段錦：有助於調和氣血、疏肝理氣，適合體力尚可的患者。

· 散步：每日飯後緩步行走 20~30 分鐘，促進消化與氣血循環，避免劇烈運動。

· 深呼吸與冥想：每日 5~10 分鐘，有助於放鬆情緒，降低壓力對肝臟的影響。

四、情緒與生活調理

· 保持心情舒暢：中醫認為「怒傷肝」，長期憤怒、鬱悶會加重肝氣鬱結。可透過

音樂、藝術、與人傾訴、心理諮商等方式釋放情緒。

- 規律作息：夜間 11 點前就寢，睡眠充足有助於肝臟修復與排毒。避免熬夜。
- 注意保暖：肝病患者抵抗力較弱，應避免受寒，尤其是腹部與足部保暖。
- 避免過度勞累：治療期間應以休息為主，體力允許時再循序漸進恢復活動。

如有任何治療或飲食上的疑問，請務必諮詢您的主治醫師與中醫師，切勿自行更改治療方案或服用來路不明之中草藥。

