

2、情绪稳定：肝脏与精神情志的关系非常密切。情绪不佳，精神抑郁，暴怒激动均可影响肝的机能，加速病变的发展。

3、用药从简：盲目过多地滥用一般性药物，会加重肝脏负担，不利于肝脏恢复。

4、饮食调护：以低脂肪、高蛋白、高维生素和易于消化饮食为宜。做到定时、定量、有节制。

5、动静结合：适量运动，避免过劳，勿长期熬夜。

6、戒烟忌酒



禅医官方微信号
Official Wechat

地址：广东省佛山市石湾三友南路3号
官方网站：www.fscyy.com
参考资料：实用内科学14版



制作日期：2017年5月
编码：GBK-折页-中文-094-01

肝病科制作

肝硬化注意事项



咨询专线：0757-82263333



佛山市禅城中心医院
Foshan Chancheng Central Hospital

什么是肝硬化>>



肝硬化是一种常见的由不同病因引起的肝慢性、进行性、弥漫性病变是在肝细胞广泛变性和坏死基础上产生肝纤维组织弥漫性增生，并形成再生结节和假小叶，导致正常肝小叶结构和血管解剖的破坏。病变逐渐进展，晚期出现肝衰竭、门静脉高压和多种并发症。

肝硬化如何合理饮食 >>

1、以高热量、高蛋白质、维生素丰富而易消化的食物为宜。

2、严禁饮酒。
3、脂肪尤其是动物脂肪不宜摄入过多。

4、如肝功能显著减退或有肝性脑病先兆时应严格限制蛋白质食物。

5、有腹水者，应予少钠盐或无钠盐饮食。

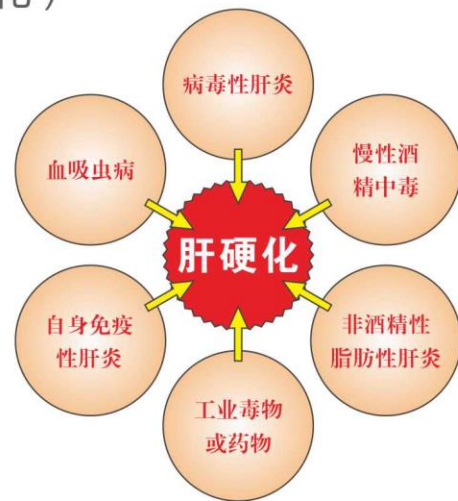
6、有食管-胃底静脉曲张者，应避免进食坚硬、粗糙的食物。



肝硬化是怎么形成的 >>

- 1、病毒性肝炎（最常见）
- 2、慢性酒精中毒
- 3、非酒精性脂肪性肝炎

- 4、化学毒物或药物
- 5、长期胆汁淤积
- 6、遗传和代谢性疾病
- 7、肝淤血
- 8、自身免疫性慢性肝炎
- 9、吸血虫病
- 10、原因不明（隐源性肝硬化）



如何预防肝硬化 >>

1、减少致病因素：积极预防和治疗慢性肝炎、血吸虫病、胃肠道感染，避免接触和应用对肝脏有毒的物质，减少致病因素。