

肝囊肿的几个护理手段

许莲君

绵阳市中医医院消毒供应室 621000

〔中图分类号〕R473.5 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165(2021)02-086-01

肝囊肿是临床上常见的一种先天性发育异常的疾病, 很多人在进行身体检查时发现肝囊肿时, 通常都会想到肿瘤, 但肝囊肿和肿瘤是有区别的。肝囊肿和肿瘤不同, 肝囊肿生长缓慢, 不会发生恶性病变, 通常情况下, 在患有肝囊肿时是没有明显症状的, 经过 B 超、CT 检查或者是进行肝扫描时可以发现。很多肝囊肿都是先天性和良性的, 发生肝囊肿的主要原因是因为在发育过程中出现异常, 当人体内肝囊肿的直径较小时, 都不会对人体造成影响, 因此也不需要进行治疗, 只需要定期进行检查就可以。在肝囊肿直径超过 5 厘米时, 会对人体造成影响且出现明显症状, 这时候就需要接受治疗, 目前肝囊肿的临床治疗有着较好预后。虽然在人体肝囊肿较小时不需要进行治疗, 但采取相应的护理是非常有必要的。本文主要针对肝囊肿及其护理方法进行简要叙述, 希望对大家有所帮助。

一、肝囊肿的分类

通常情况下肝囊肿主要分为寄生虫性囊肿和非寄生虫性囊肿。寄生虫性囊肿是因为身体的寄生虫引起的, 例如包囊虫病; 而非寄生虫性肝囊肿是临床上最常见的, 通常我们说的肝囊肿就是指非寄生虫性肝囊肿, 非寄生虫性肝囊肿又包括先天性和后天性两种, 其中后天性肝囊肿又分为血肿和退行性囊肿、淋巴囊肿、由胆管阻塞而导致的潴留囊肿以及囊性腺瘤四种。后天性囊肿最常见的为潴留性囊肿, 造成潴留性囊肿的原因有炎症、水肿、瘢痕等等。而先天性囊肿是因为在胚胎时肝内胆管或者是淋巴发育出现异常。

另外肝囊肿又有可以分为单发性和多发性囊肿。单发性囊肿通常出现在肝右叶, 其中女性群体较为常见。单发性囊肿多表现为肝脏组织呈局部囊性肿大, 通常情况下单发性囊肿不会产生明显症状。临床常见的囊肿为多发性囊肿, 多发性囊肿在肝左、右叶均会出现, 多发性囊肿在影像学上的表现是肝脏增大变形, 会有灰白色囊肿出现在肝表面, 时间长了很容易造成肝管增生和肝纤维化。

二、肝囊肿的症状

肝囊肿的生长非常缓慢, 会在很长一段时间内甚至是终生都不会出现症状, 肝囊肿出现症状主要是与囊肿的大小、位置、数量以及是否有并发症有关。在肝囊肿的直径较小时, 通常不会对人体造成影响, 因此不需要进行治疗, 只需要在日常生活中做好护理即可。但在肝囊肿增大到一定程度时, 会对胃、十二指肠、结肠等等临近脏器造成压迫。肝囊肿产生症状通常是 40~50 岁后, 一般情况下症状都比较轻微, 常见症状为在上腹部出现无痛性肿块, 或者是会有肝区疼痛、食欲不振、嗝气、呕吐、恶心等等情况出现。当囊肿增大到对胆总管造成压迫时会有黄疸出现, 还会造成囊内出血。如果带蒂囊肿发生扭转还会造成患者上腹部或者是右肋部出现急性腹痛, 疼痛还有可能会向背部、胸部以及肩部

延伸。另外患者还会出现肾、脾、卵巢等多囊性病变。

三、肝囊肿的护理

1. 注意饮食

为了防止肝囊肿的生长速度加快, 在日常生活中应该要注意合理饮食, 保持健康良好饮食习惯。在日常生活中应该要注意饮食清淡, 少吃油炸、烧烤、生冷、辛辣等刺激性食物以及少抽烟、喝酒。多吃一些富含蛋白质、维生素、纤维素的食物, 比如瘦肉、水果以及蔬菜等等, 同时也要注意摄入适量的微量元素。合理的饮食可以有效减轻肝脏的负担, 促进肝脏毒素的排出, 从而防止囊肿增大。另外在日常生活中还可多饮水, 多喝水可以改善身体血液循环, 促进新陈代谢和消化腺胆汁和胰液的分泌。

2. 生活护理

肝囊肿患者在日常生活中要注意保持良好的作息, 早睡早起, 保持充足的睡眠, 避免熬夜和过度劳累, 注意休息, 这样才能避免对肝脏造成严重负担以及使肝脏的代谢功能受到影响。当精神压力过大或者是情绪波动过大以及暴躁易怒等等都会对肝脏健康造成负面影响, 因此日常生活中应该要保持心情愉快, 在精神压力过大时要及时进行缓解, 保持积极乐观的心态。

3. 适当运动

适当运动和锻炼可以增强体质, 提高身体免疫力和抵抗力, 不但可以有效减少疾病发生, 而且对于身体和心情的放松有很大的帮助, 因此肝囊肿患者可以根据自身情况选择慢跑、做体操、慢走等等方式进行运动锻炼, 进行适当的运动还可以有效防止因为疾病的发生导致肝囊肿问题的出现。剧烈运动可能会引发囊肿破裂, 因此肝囊肿患者在进行运动时要注意适可而止, 避免过度运动。

4. 定期复查

通过定期复查有利于肝囊肿患者对体内的肝囊肿的大小和生长情况有所把握, 因此对于肝囊肿患者而言, 定期进行检查是非常有必要的。在发现有肝囊肿异常的情况时, 可以先请医生进行诊断, 看是否需要进行治疗或者是采取相应的解决措施, 然后遵照医嘱进行处理即可。进行定期检查可以及时发现疾病风险, 从而避免因病情发展而对身体造成的伤害。

5. 中医调理

在中医上, 肝囊肿的发生大多与气滞郁结、气血不畅有关, 因此可以平肝理气、活血化瘀、清热解郁为调理原则, 通过进行中医药物调理或者是进行按摩针灸等方法防治囊肿增大。

四、结语

在肝上有小囊肿出现时通常都不会对肝功能和身体健康造成影响, 因此只要在日常生活中做好护理即可, 但还是要注意定期到医院进行检查, 在发现囊肿异常生长或者是囊肿直径过大时要及时进行诊断和治疗。