

肝硬化营养治疗指导

魏定伟

兴文县中医医院 644000

【中图分类号】R73

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2023) 02-076-01

肝硬化是一种常见的由不同病因引起的肝脏慢性、进行性、弥漫性病变，是在肝细胞广泛变性和坏死的基础上产生的肝脏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，它是各种肝损伤共同的终末阶段。病变逐渐进展，晚期出现肝功能衰竭、门静脉高压和多种并发症。它是严重和不可逆的肝脏疾病，据统计，我国城市 50-60 岁男性组肝硬化年死亡率为 112/10 万。引起肝硬化的病因有多种：病毒性肝炎、慢性酒精中毒、非酒精性脂肪性肝炎、化学毒物或药物、长期胆汁淤积、遗传和代谢疾病、肝脏瘀血、免疫紊乱、营养不良、隐源性等，我国以病毒性肝炎最为常见。肝硬化时胰腺功能不全，胆盐分泌减少，淋巴管或肝门充血等原因，因此，饮食管理对于肝硬化的患者非常重要。

一、肝硬化患者注意事项

1. 合理的休息是肝硬化患者日常生活起居的重要标准之一。
2. 采取动静结合法，开始每日活动 1-2 小时，以后可适当延长（以不疲乏为度），由散步开始，逐渐增加活动量，如：广播体操、打太极拳、练养生气功等，但必须禁止各种剧烈活动，以免加重病情。
3. “饭后百步走”的锻炼方法对肝病病人不宜。所以，病人饭后先卧床休息 1-2 小时，再适当散步较为宜。
4. 要有充足的睡眠。
5. 肝硬化病人应节制性生活。对代偿期的患者，青年人每周不得超过 1-2 次，中年人每 1-2 周 1 次，中年人以后每月 1-2 次，失代偿期患者、肝功能异常或出现黄疸时应严禁性生活，以防病情恶化。肝功能不正常时，暂不要结婚，因新婚后性生活不易节制，使病情加重。
6. 早期肝功能代偿良好、病情稳定者可参加一般轻工作；中期代偿不全者，由于静脉曲张、脾肿大、脾功能亢进等程度不一，体征不一，若无明显自觉症状，精神状态好，体力恢复，可按不同情况给予短期休息或半天休息，做一些非体力性工

作。若出现腹水、黄疸、肝功能异常，甚至消化道出血等症状则应完全休息。

二、营养饮食原则

1. 充足的糖：给予高糖饮食，可以米面为主，满足每天糖量 400 克左右，使肝糖原增加，保护和促进肝细胞再生。过分用糖保肝，容易导致体胖、高血脂、动脉硬化和糖尿病，所以除主食外增加用糖量或吃甜食时要慎重。
 2. 蛋白质：病情稳定者，供给丰富的蛋白质，蛋白质每日供给量 100-150g，尤其含高生物效价蛋白质的食品，如：牛乳或乳制品（蒸发乳、脱脂乳及奶粉等）、豆制品、蛋类、鱼和瘦肉等。动物蛋白质含有较多蛋氨酸，蛋氨酸可补充甲基，有抗脂肪肝作用，可提高多种食物的生物效价，应优先供给。有腹水及浮肿、血浆蛋白过低者，更宜于高蛋白饮食，甚至可从静脉输入。病情严重者，含蛋氨酸、甘氨酸、丝氨酸、苏氨酸、组氨酸、赖氨酸、谷氨酸、门冬酰胺等的食物，在体内产氨较多，不宜多用，以免诱发肝昏迷。肝昏迷者，应严格限制蛋白质的摄入，减少血氨来源；对有肝昏迷倾向者，禁用含芳香族氨基酸（苯丙氨酸、酪氨酸、色氨酸等）的食物，以免诱发肝昏迷。对必须限制蛋白质饮食的患者，可维持正氮平衡，可促进蛋白质的合成代谢，对肝细胞的再生有益。
 3. 适量脂肪：每日摄入量不超过 50 克为宜。
 4. 鲜菜鲜果应充足供给：每天约 700-900 克。蔬菜可选卷心菜、菜花、白菜、油菜、芥菜、萝卜、大头菜、榨菜、芹菜、菠菜、菜豆、黄瓜、大蒜、胡萝卜等。水果可选柑橘、苹果、菠萝、大枣、猕猴桃等。
- ## 三、饮食禁忌
1. 限制水和盐，对腹水或浮肿病人，控制钠盐及水的摄入量。
 2. 禁烟酒。
 3. 忌辛辣刺激、强烈的调味品及肉汤、鸡汤等，忌食煎、炸、炒等制做的粗糙食物，宜蒸、煮、炖、烩、熬所制柔软、易消化食物。服药期间忌食绿豆。

（上接第 75 页）

能够补五脏、除邪气、明目、安精神、定魂魄、止惊悸以及补充人体元气。但若是长时间单独服用人参，容易产生“人参滥用综合征”，出现食欲减退、失眠、皮疹、晨泻、神经过敏等不良情况。每天大量服用该药材还会使人体产生幻觉、精神错乱、抑郁等神经精神症状。所以，在通过中药进行养生时，应合理使用药物，不可长时间、大量服用单一药物。

3.2 不可同时服用中西药

在当前阶段，大多数中西药之间产生的化学作用还未研究清楚，所以在服用中药进行养生时，应注意不得与西药一起服用。若是身体不适需要服用西药，应先停止中药的服用。如果必须同时服用，应控制好二者之间的间隔时间，一般间

隔 60 分钟以上即可。不过需要注意，有些中药和西药不可一起进行治疗，容易产生不良现象。如五味子、酸枣仁、乌梅与碘胺一起使用，容易造成起结晶尿或者血尿。

3.3 注意服药时间

在服用中药进行调理时，需要注意服用时间，不同的药物服用时间不同。正常来讲，汤剂应在早上与晚上服用，将一次药量控制在 200 毫升左右。若是服用安神催眠类中药时，应在睡前服用。

总而言之，中药在我国的养生保健方法中占有举足轻重的地位，运用的机会也是最多的。但我们在使用时一定要辨别人的体质，要在中医辨证论治的指导下正确服用，这样才能达到事半功倍的效果。