

得了肝硬化为什么会出血？应该怎么护理？

唐盛芬

广西中医药大学附属瑞康医院 广西南宁 530011

【中图分类号】R473

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 07-084-02

肝硬化是由于肝脏的病变逐渐发展而成，所以肝硬化是一个慢性疾病。要想预防肝硬化，首先就应该治疗肝脏的病变。我们常说的乙肝、丙肝、酒精性肝病等等，这些疾病都是肝脏病变的直接原因。一旦有了这些疾病，我们就需要积极地进行治疗。

一、肝硬化出血的原因

肝硬化患者的出血倾向主要有以下两个原因：

一是肝硬化之后门脉高压出现脾功能亢进，脾亢之后引起血细胞减少，血小板出现降低，因为血小板是主要的凝血物质，所以血小板降低会有出血的倾向。

二是因为凝血因子的减少，凝血因子主要在肝脏合成，肝脏硬化、肝功能降低导致了合成凝血因子的能力下降，凝血功能会受到明显的影响。肝硬化之后可能会伴随食管-胃底静脉曲张，有明显出血的倾向。如果再伴随着血小板降低、凝血因子减少，肝硬化合并上消化道出血的几率就会比较大。

食管胃底静脉曲张破裂导致的出血，一般都是慢性的。病人有长期的门静脉高压病史，然后反复出现消化道溃疡、食管胃底静脉曲张破裂出血，这类病人在临床上非常常见。食管胃底静脉曲张破裂导致的出血，常常会造成严重的后果，比如失血性休克、肝肾综合征等等。对于此类病人我们应该给予足够的重视。

二、肝硬化的危害

1、在肝硬化的早期，病人可能没有任何症状，往往通过体检才能发现。对于这类病人我们应该及时去医院进行相关检查，根据检查结果进行治疗。如果没有进行积极地治疗，肝硬化会逐渐加重，最后就会形成肝纤维化、肝硬化，甚至是肝癌。这也是很多人发现肝硬化以后就开始进行治疗的原因。

2、在肝硬化的晚期，病人常常出现上腹部疼痛、食欲减退、体重下降等症状，这时候病人往往已经发展到肝肾综合征、上消化道大出血等情况。这类病人往往病情非常严重，所以需要立即住院进行相关治疗。

3、对于肝性脑病引起的出血、食管胃底静脉曲张破裂出血等疾病，一般都是需要立即入院治疗的。如果经过积极治疗以后病情得到了缓解或者好转，患者往往可以出院回家继续吃药或者休息。但是对于一些病情比较严重的患者来说，可能需要长期住院进行治疗。如果不及治疗病人很容易发生各种并发症，比如消化道溃疡、食管胃底静脉曲张破裂出血等并发症。这些并发症往往是由于肝脏病变严重导致的，所以我们需要及时去医院进行相关检查。

4、除了控制肝硬化的病情以外，我们还应该对原发病进行治疗。这一类原发病也包括很多种情况，比如肝炎病毒感染、酒精性肝病等等。在这里我们需要强调一下酒精性肝病。酒精性肝病是由于长期大量饮酒导致肝脏脂肪变性、坏死和纤维化导致的疾病。这类病人往往表现为乏力、食欲减退、恶心呕吐等症状，如果不及进行治疗或者治疗不及时会出现肝功能衰竭和门脉高压等情况。对于这类病人我们应该采用药物进行治疗，比如可以应用保肝药、利尿药、抑制神经

药等等药物来进行治疗。通过这些药物的服用可以有效地抑制肝细胞损害和肝糖原合成等情况的发生。

5、如果肝硬化患者没有得到及时的治疗或者治疗不到位，病人会出现反复出现消化道出血、上腹部疼痛等症状。对于这类病人我们应该积极地进行治疗，只有这样才能防止食管胃底静脉曲张破裂出血的发生。

三、肝硬化的护理

(一) 饮食方面

1、控制总热量的摄入，以维持正常体重，促进体力恢复。一般情况下，肝硬化患者应该比正常人多摄入 300 ~ 500kcal/d 的热量，以保证体内有足够的热量来维持正常的新陈代谢。

2、蛋白质：肝硬化患者应限制蛋白质的摄入，以减轻肝脏负担。一般情况下，肝硬化患者应该比正常人摄入更多的蛋白质。但是我们也要根据个人情况来定，对于一些病情比较轻的肝硬化患者可以适当增加蛋白质的摄入量，但是对于病情比较重的患者应该限制蛋白质的摄入量。

3、低脂饮食：肝硬化患者饮食应该低脂少渣，多吃新鲜蔬菜水果。对于脂肪含量比较高的食物应该尽量少吃，比如肥肉、油炸食品等。另外患者应该严格戒酒，因为酒精对于肝脏有一定损伤作用。

4、碳水化合物：肝硬化患者饮食应该以碳水化合物为主，尽量少吃甜食。因为肝硬化患者有不同程度的门脉高压和肾功能受损，如果摄入过多甜食会加重患者病情。

5、维生素：肝硬化患者应该多吃一些维生素含量高的食物，比如新鲜蔬菜水果等。另外对于一些容易引起胃酸分泌增多的食物也应该尽量少吃或不吃。

6、饮食宜软易消化：肝硬化患者要尽量选择细软易消化食物，以减轻肝脏负担。对于一些容易引起食管胃底静脉曲张破裂出血的食物如带刺、带骨等坚硬食物，应该尽量少吃或不吃。另外还要注意少吃坚硬不易消化食物如糯米、年糕等。

7、限制刺激性饮食：肝硬化患者要尽量避免一些刺激性食物，比如辣椒、咖喱、芥末、浓茶、咖啡等。

8、禁止进食坚硬食物：对于一些比较坚硬的食物如鸡肉、牛肉干等应该尽量避免食用；对于一些比较粗糙或含粗纤维多的食物如芹菜、韭菜等应该尽量少吃或者不吃；对于一些油炸食品如薯条、炸鸡等应该尽量少吃或者不吃。

9、饮食应定时定量：肝硬化患者饮食要定时定量，避免过饥或过饱。在进食时要细嚼慢咽，尽量避免在短时间内大量进食坚硬食品，这样可以减轻胃肠道负担、减少门脉压力，防止上消化道出血等。

10、饮食宜清淡：肝硬化患者饮食要清淡少油，尽量避免高脂肪和高胆固醇食品如肥肉等；对于一些容易引起食管胃底静脉曲张破裂出血的食物如糯米、年糕等应该尽量少吃或不吃；对于一些容易引起胃酸分泌增多的食品如油炸食品等应该尽量少吃或者不吃。

(下转第 88 页)



目前针对肺炎球菌性疾病的治疗主要依靠抗生素的治疗，而随着我国肺炎球菌对常用抗菌药物交叉耐药和多重耐药发生率日益增高，治疗肺炎的难度加强，而且儿童侵袭性肺炎球菌性疾病直接医疗费用高。在 2005-2009 年上海市儿童医院共诊断 27 例 18 岁以下的侵袭性肺炎球菌性疾病患者，其中 0-4 岁患者占 85%。资料显示，他们的平均住院日为 20.48 天，平均治疗费用为 18517.39 元，而肺炎球菌性败血症、脑膜炎和肺炎患者的平均医疗费用分别为 22143.88 元、28899.48 元和 4295.55 元。因此在防治肺炎上预防远大于治疗！

肺炎如何预防？

对于“狡猾”又“凶狠”的肺炎球菌我们就拿它束手无策了吗？并不是，我们可以做好防护。

- 1、不要带孩子去人多的地方，尤其是在各种传染病高发季节；
- 2、炎热夏季也要保持室内通风，保持空气清新，不要一直关窗吹空调；
- 3、注意饮食均衡，增加运动，保持强健的体魄，孩子多

运动还有助于生长发育；

- 4、及时接种肺炎疫苗，预防肺炎。



目前我国预防肺炎球菌性疾病的疫苗有两种：13 价肺炎球菌多糖结合疫苗和 23 价肺炎球菌多糖疫苗。其中，23 价肺炎疫苗适用于 50 岁及以上的人，或者是 2 岁到 50 岁之间有特殊需要的人群，尤其是有慢性疾病者和抵抗力较差的相应人群。13 价肺炎疫苗则适用于 5 周龄至 5 岁（5 周岁生日前）的婴幼儿和儿童。

13 价肺炎疫苗最初我们只有进口的疫苗可以接种，不过随着疫苗的技术升级，我国也有了自己的 13 价肺炎疫苗，分别是单载体 13 价肺炎疫苗和双载体 13 价肺炎疫苗。

历经十多年严格的临床试验研究、观察，疫苗的安全性、有效性与美国辉瑞的进口 13 价肺炎基本上无差异，且符合药品生产质量管理规范标准。

预防远大于治疗，一旦感染了肺炎球菌性疾病，花费远超过接种疫苗的费用。而且预防接种也是全球公认的抵御传染性疾病预防最为经济、有效的方式，建议及时接种，远离肺炎！

（上接第 84 页）

11、及时补充水分：肝硬化患者要注意及时补充水分，避免因肝硬化造成肝性脑病。因此要养成多喝水的习惯，适当补充水分可以促进身体新陈代谢、缓解肝脏负担。

（二）生活方面

肝硬化患者应注意以下几点：

1. 应避免屏气用力，因为在用力的时候，腹内压增加，可导致血管破裂出血。有食管静脉曲张的肝硬化患者，在活动时不要屏气用力，以防破裂出血。
2. 多喝水。肝硬化患者应该多喝水，最好每天饮水量在

2000ml 以上，以保证每日的水分需求。

3. 另外肝硬化患者还应该注意保持大便通畅，如果出现便秘的情况要及时采取措施缓解便秘症状，比如可以通过使用开塞露来促进排便。

4. 适当运动，提高自己的身体素质，每周抽出两到三天时间进行一些比较温和的有氧运动，如：游泳、慢跑等。

肝硬化不是很严重的疾病，因此患者不需要有太大的精神压力，多了解一些相关的常识、养成良好的日常生活习惯就能控制住病情。另外，大家也要及时体检，了解自己的身体状况。

（上接第 85 页）

5.3 保持规律化的生活，每天保持起居规律，尽量定量、定时的进餐，切忌过劳熬夜暴饮暴食、受凉感冒，以免引起血糖的波动。

5.4 糖尿病患者在日常生活中要做好血糖的日常监测，严格

根据医嘱服用和下调胰岛素和降糖药的用量，有效地控制血糖。

7 结语

在日常生活中，我们一定要注重学习糖尿病的有关知识，了解糖尿病酮症酸中毒的一些常见症状，做到及早发现，及时治疗。

（上接第 86 页）

肿很难预防，所以女性朋友们应当养成定期体检的习惯，尽早发现和治疗疾病，以免加重患者的病情，从而引发一系列不良并发症，危害到大家健康。当大家处于月经期时，则要保证营养摄入均衡，不要有过激情绪，同时要保证外阴清洁，学会调整自己的情绪，切记不要吃冷饮、碰冷水，也不要从事过重的体力劳动，避免身体吃不消而出现疾病。

总之，卵巢囊肿女性多是由于卵巢感染出现一系列疾病，所以女性朋友们要格外关注自己的身体，不要小看卵巢囊肿的危害性。根据长期治疗经验发现，不管哪种类型的卵巢囊肿，都要求患者调整日常饮食结构，千万不要吃一些辛辣刺激食物，也不要吃一些海鲜，以免加重病情。同时医生会告诉大家保持身心舒畅，不要总是陷入到不良情绪中，学会调节自己的情绪，这样才能保证身心健康。