

彰化基督教醫療財團法人彰化基督教醫院



肝臟移植

術後照護衛教手冊

總院地址：彰化市南校街135號

總機電話：7238595

讚美專線：總機轉3920

傳 真：7228289

健康諮詢：7256652

急救專線：7255123

人員掛號：7225132

語音掛號：7285152

抱怨專線：7285033



彰化基督教醫療財團法人
彰化基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

當您感到焦慮無助時，鼓勵您說出來，我們將陪伴您尋求相關支援及身心靈支持。

目 錄



前言	2
衛教計畫流程介紹	3
排斥反應	5
感染症狀	6
日常生活	7
飲食營養注意事項	10
使用抗排斥藥之注意事項	23
肝臟移植術後常用口服藥物簡介	25
肝移植術後復健與運動	38
建立健康生活型態	
1. 飲食控制	41
2. 規律運動	44
3. 體重控制	45
戒菸	47
戒酒	49
戒檳榔	51
癌症篩檢	52
彰化基督教醫院「新肝寶貝關懷團體活動」	53
肝移植出院照護紀錄表	54
自我評量	55

前言

肝臟移植是目前被認為各種末期肝臟疾病的一種可行性的治療措施，或許您會覺得惶恐、無助與焦慮，但移植小組將盡全力協助您順利完成此次手術。然而術後以及返家後的一連串照護則需要您與家人共同配合。希望藉由我們的協助，能讓您早日康復，並提高生活品質。

這本手冊只簡要對常見的注意事項提出說明，若您有任何疑問，可以放心地詢問您的主治醫師或護理人員；若您有任何不適，更不必擔心該不該告知醫護人員，這是我們有必要知道的。

星期 時間	一	二	三	四	五	六
上午			移植門診		門診	
下午			門診			
夜間						

病患：

主治醫師：

諮詢電話：(04) 7238595 轉 6201 或 1291

衛教計畫流程介紹



以下為一般住院情況，醫護人員會依情況調整

	手術前	術後住加護病房 (ICU)	病房	出院前
住院中照護指導	<ul style="list-style-type: none"> ★手術前後的肺部照護 (肺計量器使用注意事項) ★裝置生訊生理監視系統應注意事項 	<ul style="list-style-type: none"> ★手術前後的肺部照護 (肺計量器使用注意事項) ★鼻胃管灌食注意事項 	<ul style="list-style-type: none"> ★手術前後的肺部照護 (肺計量器使用注意事項) ★移植術後照護注意事項 (手冊重點說明、傷口及引流管照護) ★跌倒預防 ★疼痛處理 	<ul style="list-style-type: none"> ★移植術後照護注意事項
藥物	<ul style="list-style-type: none"> ★術前口服抗生素使用注意事項 	<ul style="list-style-type: none"> ★衛教目前用藥的作用、副作用及注意事項 	<ul style="list-style-type: none"> ★抗排斥藥服用注意事項 ★必要時提供相關藥物使用指導 (如：胰島素) 	<ul style="list-style-type: none"> ★抗排斥藥服用注意事項
飲食	<ul style="list-style-type: none"> ★手術前一天低渣飲食衛教 	<ul style="list-style-type: none"> ★移植術後飲食與營養 	<ul style="list-style-type: none"> ★移植術後飲食與營養 	<ul style="list-style-type: none"> ★移植術後飲食與營養

	手術前	術後住加護病房 (ICU)	病房	出院前
情緒關懷導	★照會關懷師	★關懷師關懷	★關懷師關懷	★關懷師關懷
復健活動		★照會物理治療師 ★移植術後復健與運動	★移植術後復健與運動 ★必要時安排肺復原	★移植術後復健與運動
出院居家照護			★排斥反應 ★感染症狀 ★日常生活 ★必要時照會糖尿病個案管理師進行高血糖或糖尿病病人衛教	★排斥反應 ★感染症狀 ★日常生活 ★必要時照會糖尿病個案管理師進行高血糖或糖尿病病人衛教

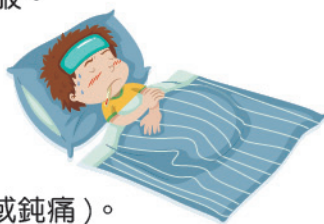
排斥反應

所謂排斥是因為受贈者對移植物抗原組織過敏產生的病態反應，受贈者的免疫系統可以在非常短的時間內破壞及摧毀移植而來的器官。一般可分為超急性排斥、急性排斥、及慢性排斥三大類。由於新的肝臟，對身體免疫系統而言，仍屬於外來物，為了避免新肝臟受到免疫系統攻擊，引發移植所產生的排斥現象，所以必須服用免疫抑制劑控制可能發生的排斥反應。

排斥反應較常發生在移植後 7 ~ 90 天，其發生時間不定，可能為術後或返家後數月或數年。如果出現下列排斥症狀時，請告知您的醫師或立即返診：

排斥反應

- (1) 發燒 (持續 38°C 以上的發燒) 。
- (2) 疲倦、食慾不振、全身不舒服。
- (3) 四肢肌肉酸痛
- (4) 脈搏次數增加。
- (5) 腹部快速增大。
- (6) 腹痛 (特別是右上腹的腹痛或鈍痛) 。
- (7) 小便顏色變深變少，大便顏色變淡。
- (8) 皮膚與眼白有黃疸現象。
- (9) 類似感冒的症狀 (發燒、發冷、腹痛、全身肌肉關節酸痛且心情、情緒不佳) 。



感染症狀

由於您服用免疫抑制劑有可能使您的身體抵抗力比一般人容易受到外來的感染。為了預防感染，除了避免接觸具感染或傳染性症狀的人，（如感冒、麻疹，水痘、流行性腮腺炎等患者之外），而您及您家人居家生活中的清潔保健也是十分重要的，如須經常洗手、保持口腔清潔等。

可能出現的感染徵狀如下

❖ 發燒

（持續 24 小時以上高於 37.5°C 的體溫或是 38°C 以上突發性的高燒）。

❖ 咳嗽情形頻繁

（可能是肺部或氣管的感染）。

❖ 皮膚傷口的異常變化

（如：發紅、發腫、發熱、疼痛、滲出液體、不明原因的發疹等）



日常生活

❖ 感染預防

1. 六個月內儘量避免進出公共場所，尤其是感冒或傳染病流行期間；如必需到公共場所，則請隨時戴上口罩及勤更換清洗，返家後需洗手以預防感染。
2. 居家環境應保持清潔舒適，並避免蚊蠅孳生。
3. 應避免飼養寵物。
4. 注意個人衛生習慣並且不與他人共用盥洗器具。
5. 加強口腔照護尤其每次進食後須刷牙或漱口，避免與他人共用剃刀、牙刷、飲用器皿等。

❖ 排斥與感染徵象觀察

1. 每天測量體重、腹圍、體溫並記錄注意其變化。
2. 每天注意尿量、顏色及大便顏色、性質。

❖ 皮膚照護

1. 注意安全，維護皮膚完整且勿穿著易磨蹭表皮或腳趾的衣物及鞋襪造成身體表皮受傷。
2. 沐浴時使用中性肥皂。

❖ 牙科與眼科的追蹤

1. 定期的牙齒檢查：需告知醫師正在服用的藥物，若要接受齒內治療時，必須先投予抗生素治療。
2. 類固醇有時會影響視力，需要時可到眼科接受檢查。



❖ 運動

1. 適當運動可減緩某些藥物的副作用，也可強化全身筋骨，預防便秘。
2. 移植手術後的三個月內不宜進行過分劇烈的運動，如騎馬、賽車等；三個月後雖可參與任何活動，仍應避免身體碰撞的活動。
3. 需要消耗過量體力、會使心跳過度加速及流汗等的劇烈運動，如游泳等，應於術後 6 個月才可進行。

❖ 其他

1. 當發燒 38°C 以上、嚴重腹瀉（水瀉），等感染症狀，請儘速回診。
2. 每天睡眠充足養成規律的生活作習，請勿熬夜太過操勞。
3. 肝臟移植復原、病情穩定後，夫妻間仍可正常性生活，而女性病人應避免移植後一年內懷孕。
4. 避免長期暴露於紫外線下，外出時，使用防曬霜或遮陽用具。
5. 每天依照醫生囑咐準時服用藥物。
6. 每月定期自我檢查男性睪丸或女性乳房有無硬塊、不明原因疼痛、分泌物等，及注意任何淋巴結的腫大。
7. 觀察有無腹瀉情形，若持續 12 ~ 24 小時且呈水便，建議回院求診以防免疫抑制劑吸收不佳。
8. 換肝後三個月內應充份休息，勿進行過勞累的工作。
9. 術後應避免抽菸、喝酒。

❖ 回診

1. 根據個人的狀況安排回診的時間，由術後的每週一次漸次延長。
2. 門診領藥時，請核對檢驗單及藥單，並請仔細核對改用藥物種類及數量，確定無誤再返家。
3. 門診檢查項目，大致包括血液、肝功能、腎功能、藥物血中濃度等。請於九點前，至二樓醫檢室抽血。
4. 有特殊症狀發生時，仍應儘快就醫，如高燒不退、嚴重腹瀉、嚴重腸胃炎等嚴重身體不適。如果是非回診時間或假日，可先送急診，且務必將曾做過肝臟移植等病史告訴醫師，以做正確的病情判斷；然後再與移植小組的醫護人員聯絡。



飲食營養注意事項

► 肝移植術後初期飲食注意事項

1. 低（無）菌飲食持續約 3 週，可與主治醫師討論依狀況延長或縮短。
2. 建議外賣餐點需再覆熱或使用微波爐加熱殺菌（建議微波 2 分鐘）。
3. 禁止生食（如：生魚片、生菜沙拉）、半熟（如：半生不熟的荷包蛋）；美乃滋，提拉米蘇，蛋糕的奶油，起司、優酪乳。
4. 食用需削皮的水果。
5. 注重個人衛生習慣，如：如廁後、用餐前確實洗淨雙手。
6. 食物、餐具應確實清洗乾淨；共桌用餐應使用公筷母匙，避免傳染。
7. 廚房生食、熟食、水果砧板要分開，避免交叉污染。
8. 不建議飲用地下水、山泉水，且飲用水須經煮沸後再飲用。
9. 葡萄柚會影響藥物濃度，請勿食用；柚子可能會影響藥物濃度請減少食用。
10. 避免刺激性的食物，例如：咖啡、濃茶、煙、酒、辣椒、汽水、油炸物。



免費戒菸專線：0800-636363
戒菸諮詢地點：2 樓 172 診
戒菸諮詢專線（04）7238595 轉 7272



藥酒癮防治
24 小時網站

營養照顧的目標：

1. 維持良好的營養狀況
2. 維持理想體重，避免肥胖
3. 預防高血壓、高血糖、高血脂的情形
4. 避免營養素的缺乏
5. 良好的運動習慣

長期營養上的原則

► 均衡飲食

以均衡飲食為原則、定時定量，切勿暴飲暴食。

一般成人建議攝取量，應視個人狀況作適當調整。



1. 蛋白質：

- 攝取足夠蛋白質，如豆、魚、肉、蛋等。
- 喝牛奶請選用保久乳，不喝鮮奶，易腹瀉者，請選用無乳糖配方。



2. 醣類：

同時進食含有醣類、蛋白質、與脂質的複合式食物，避免單獨食用醣類或澱粉使血糖上升過快。

若有高血糖狀況則減少單糖或易吸收之醣類，例如含糖飲料的攝取，並且少吃甜食。



3. 術後不需要中藥進補

因中藥材鉀離子偏高，且有些中藥有促進免疫力成分與藥物會有衝突，使用前，應與醫師或藥師討論；一般仍不建議使用，人蔘飲、靈芝液亦是如此，但若有使用上的需求，應注意中藥材來源是否安全可靠。

4. 不建議使用初乳產品

初乳含有豐富的免疫球蛋白，使用後，可能有提升免疫力的效果；使用與否，都須經醫師或營養師評估。

5. 適量的水分攝取：水分不足會影響藥物代謝。

- 尿量正常者，水分每日攝取為：每公斤體重 *30-35ml，如 60 公斤體重者每日需攝取 1800-2100ml 的水。
- 少尿或寡尿，尿量小於 1000ml，水份每日攝取為：收集 24 小時的尿量 +500-700ml。

► **肝移植患者因使用類固醇的藥物易感到飢餓，可採用少量多餐的方式控制飢餓感。**

► **維持理想體重：**

因長期使用抗排斥藥物，有些人體型會改變，應將體重控制在理想範圍內。

1. **避免甜食**：少吃甜食，並減少食物中的糖，如甜點類、糖果、精緻蛋糕、飲料如：沙士、可樂。
2. **適度選用低熱量食品**，例如：青菜或蒟蒻，以增加飽足感。
3. **做適度的運動**，來增加熱量的消耗。（如散步，勿劇烈運動。）
4. **理想體重算法**：（10% 範圍內是合理體重）

$$\text{理想體重} = (\text{身高公尺})^2 \times 22$$



► 維持良好血壓：

鈉攝取過高，易導致高血壓，飲食應避免過度調味及減少使用加工食品。

1. 吃起來不太鹹，鈉含量卻偏高的食品，如：麵線、油麵、蜜餞、甜鹹餅乾等。
2. 加工食品鈉含量偏高，建議少吃，如：罐頭食品、醃漬物、肉製加工品等。
3. 喝湯會影響正餐進食量，且還會有鈉攝取過多的問題，建議喝湯前先吃料且湯減半。

► 維持良好血脂肪：

減少烹調食物的用油量及飽和脂肪酸的攝取。

1. 少油炸、油煎，避免豬油、雞油、油酥、內臟類、糕餅類、雞皮、豬皮、肥肉及三層肉等食物。
2. 可以選擇富含多元不飽和的魚類，如：鮭魚、秋刀魚、鮪魚、鯖魚，取代部分肉類食物。
3. 可使用單元不飽和脂肪酸植物油炒菜，如：葵花油、芥子油、橄欖油等。
4. 烹調宜採用清蒸、水煮、涼拌、烤燒、清燉等方式。
5. 適當的以黃豆製品取代動物性蛋白質。

▶ 避免生食：

由於免疫抑制藥物的使用，身體的免疫能力不像一般健康人，所以應減少或避免生食食品，如生菜沙拉、生魚片的攝取，以避免食物中微生物的感染。

▶ 避免刺激性的食物：

例如：咖啡、濃茶、煙、酒、辣椒、汽水、油炸物。

▶ 其他：


1. 如果患者有嘔吐、腹瀉或便秘的情形，應尋求醫師調整藥物或營養師從飲食中調整食物內容。
2. 攝取足夠的纖維質，保持大便暢通。
3. 適量的水分攝取。
4. 如果有血糖升高的情形，則須忌食甜食，採糖尿病飲食。
5. 素食者也應攝取足夠的蛋白質，例如：豆漿、豆干、豆腐、長豆雞、豆包等。
6. 健康食品：健康食品的補充應先請教醫師或營養師再服用。



► 血液電解質平衡：

當次血液檢驗報告，血液電解質若有偏高或偏低等問題，可參考下列表格調整平日飲食內容。

※ 含鉀高的食物如下表：

禁食	減少或避免食用
低鈉鹽 無鹽醬油 薄鹽醬油 	全穀根莖類：甘薯、馬鈴薯、芋頭、南瓜、小麥胚芽、麥片、麥粉
	豆類：毛豆、紅豆、綠豆、黃豆
	蔬菜類：竹筍、綠萵菜、青花菜、九層塔、菠菜、空心菜、紫菜。
	水果類：香瓜、美濃瓜、哈密瓜、桃子、奇異果、玫瑰桃、木瓜、聖女番茄、香蕉、柳丁、釋迦、榴蓮。
	其它：茶、咖啡、巧克力、濃肉湯、花生、芝麻、胡桃等堅果類、酵母、運動飲料、雞精、牛肉精、人蔘精、梅子汁、蕃茄醬、藥膳湯、中藥、乾燥水果乾等。

一份水果 = 網球大 = 1 個柳丁 = 1 個小蘋果 = 1/2 個五爪蘋果 = 1/2 個泰國芭樂 = 8 粒葡萄 = 8 個龍眼 = 5 個荔枝 (或枇杷、草莓) = 1/4 個鳳梨 (小) = 3 瓣柚子 = 半斤西瓜 (約 1 碗) = 1.5 個奇異果 = 小根香蕉一根

1. 所有食物皆含有鉀離子，請依營養師設計份量適量食用。
2. 若血鉀高時，請將蔬菜川燙 3 分鐘並減少湯品 (雞湯、魚湯、青菜湯之湯汁但可吃料) 且忌拌肉汁。

※ 含鈉高的食物如下：

食種類	可食	忌食
奶類	全脂奶、脫脂奶及奶製品、低鹽乳酪。	乳酪
魚、肉、蛋類	新鮮肉、魚、家禽類及蛋類。	鹽或燻製的食品，包括中西式火腿、香腸、臘肉、牛肉乾、豬肉乾、燻雞、板鴨、肉鬆、魚鬆、鹹魚、魚乾、鹹蛋、皮蛋、滷味等。 罐製食品，如肉醬、肉燥、沙丁魚、鮪魚、鰻魚等。 速食品及其他成品，如炸雞、漢堡、餡餅、各式肉丸、魚丸等。

豆製品	新鮮豆類及其製品，如豆腐、豆漿、豆花、豆干、素雞等。	醃製、罐製、滷製的成品，如加味豆干、筍豆、豆腐乳等。
全穀根莖類	米飯、冬粉、米粉、自製麵食。	麵線、油麵、速食麵、速食米粉、速食冬粉、意麵、鍋燒意麵、雞絲麵、義大利脆餅等。麵包及西點，如蛋糕、鹹甜餅乾、蘇打餅乾等。
蔬菜類	新鮮蔬菜及其自製蔬菜汁（芹菜、胡蘿蔔等含鈉量較高的蔬菜宜少用）。	醃製蔬菜，如榨菜、酸菜、泡菜、醬菜、鹹菜、梅干菜、雪裡紅、筍干等。
		冷凍蔬菜，如豌豆莢、青豆仁等。
水果類	新鮮水果。	乾果類，如蜜餞、話梅、脫水水果。各類罐頭水果及加工果汁，如蕃茄汁、果汁粉。
油脂類	植物油，如大豆油、花生油、紅花子油等。	奶油、瑪琪琳、蛋黃醬、葵花子、開心果、花生醬。
調味料	蔥、薑、蒜、白糖、白醋、肉桂、五香、八角、杏仁露、香草片等。	味精、蒜鹽、花椒鹽、豆瓣醬、沙茶醬、辣醬油、蠔油、蝦油、甜麵醬、蕃茄醬、豆鼓、味噌、芥茉醬、烏醋等。
其他	太白粉、茶。	雞精、牛肉精、海苔醬、速食湯、油炸粉、炸洋芋片、爆米花、米果、奶酥、運動飲料。

※ 含磷高的食物如下表：

食種類	0 ~ 100mg 磷 / 100 公克食物	100 ~ 250mg 磷 / 100 公克食物	> 250mg 磷 / 100 公克食物
奶 類	鮮奶、果汁奶。		奶精、乳酪、起司、奶粉。
蛋 類	蛋白。	雞蛋。	蛋黃、鵝蛋。
豆 類	豆漿、素雞。		黑豆、豆皮、刀豆、蠶豆、甘豆、綠豆、紅豆、黃豆、五香豆干。
肉 類		豬腰、豬心、牛肉、豬肉、雞肉。	豬肝、豬肉鬆、豬肉乾、豬肉酥、雞肝、香腸。

魚 類	白鯧、蝦、吳郭魚、 鱧魚、鯊魚皮、蛤、 海參、海蜇皮。	虱目魚、魚翅、花枝、 白帶魚、脆魚丸。	蝦米、魷魚、鮑魚、 烏魚子、魚鬆、小管
全穀根莖類	甘薯、蓮藕粉、法 國麵包、油麵、馬 鈴薯、冬粉、饅頭。	白米、米麩。	麥糠、營養米、小 麥、麥片、麥粉、糙 米、薏仁。
蔬 菜 類	紅蘿蔔、青花菜、 蘆筍、菠菜、桂竹 筍、九層塔、洋蔥、 空心菜、大白菜、 青江菜、茄子、綠 豆菜、南瓜、小黃 瓜、苦瓜、高麗菜、 大黃瓜。	金針、香菇、毛豆、 皇帝豆、筍干。	紫菜。
水 果 類	桃子、龍眼蓮霧、 荔枝、葡萄、香瓜、 木瓜、水梨、紅柿、 柳丁、文旦、紅西 瓜、蕃石榴。	葡萄乾、黑棗。	
油 脂 類	沙拉油、豬油、奶 油。		黑芝麻、花生、西瓜 子、南瓜子、葵花 子、杏仁、腰果。
其 他	粉圓、甜年糕、洋 菜、蒟蒻。	醬油、巧克力、冰淇 淋。	酵母粉、咖啡、杏 仁、健素糖、花生貢 糖、蛋黃酥。

1. 另外一類營養密度低但含有磷質的食物，我們稱之為「**高磷垃圾食物**」。
2. 這類食物含磷高且幾乎沒有任何營養價值，在此建議勿食用此類食物。

高磷垃圾食物列表於下：

可樂	三合一奶茶	可可粉	花生糖
啤酒	三合一咖啡	雞蛋布丁	洋芋片
生啤酒	即溶咖啡	巧克力	養樂多

※ 含鎂高的食物如下：

血鎂低時，下述食物皆可食用，但不建議使用堅果類（保存不當，易受黃麴毒素汙染）。

食物種類	高鎂食物
全穀根莖類	大麥、小麥、小麥胚芽、胚芽米、蕎麥、蕎麥仁、養生麥粉、糙米粉、全穀類之麩皮。
豆類	黃豆、黑豆、蠶豆、豌豆、豆腐。
蔬菜類	波菜、萵菜、甘藍菜、乾昆布、髮菜、芥菜、冬菇、紫菜。
水果類 (鉀也高)	香蕉、桂圓。
堅果類	核果類、種子類、瓜子、葵瓜子、花生等。（ 不建議以此類補充 ）
其他	酵母粉。

☆高鎂食物一般磷離子與鉀離子含量也高



注意：

增減高鉀、鈉、磷、鎂食物，應以抽血檢查報告的結果來補充或減少攝取，無須自行刻意增減，若有飲食上的問題可至醫院尋求營養師的幫忙。



我的一日飲食

熱量：_____卡（由營養師個別設計）

	份/日	早餐	早點	午餐	午點	晚餐	晚點
奶類							
水果							
蔬菜							
主食							
肉類							
豆製品							
油脂							
營養品							

類別	份量說明
全穀根莖類	每份：= 飯 1/4 碗 = 麵 1/2 碗 = 粥 1/2 碗 = 中型饅頭 1/3 個 = 薄片土司 1 片 = 玉米 1/3 根 = 麥片 3 湯匙 = 麥粉 4 湯匙
奶類	每份：保久乳（牛奶）240ml = 乳酪 2 片 = 脫（低）脂奶 3 湯匙
豆魚肉蛋類	每份：熟的肉或家禽或魚肉 30 公克（生重約 1 兩，半個手掌大） = 蛋 1 個 = 豆腐 1 塊（4 小格）= 豆漿 240ml
蔬菜類	每份：蔬菜 1/2 碗（100 公克）
水果類	每份：（拳頭大）= 橘子 1 個（190 公克）= 蘋果 1 個
油脂類	每份：1 湯匙 = 15 公克烹調用油

► 鈣質知多少

- 肝移植患者因使用副腎皮質荷爾蒙劑（glucocorticoid）易有骨質疏鬆，請多攝取高鈣食物。
- 鈣質的國人膳食建議攝取量：成人每日建議 1000 毫克。

► “鈣”高尚的選擇

☆ 青 菜 ☆

				
莧菜	芥蘭菜	小白菜	紅鳳菜	菠菜

☆ 奶、豆、魚 ☆

			
保久乳	起司	乳酪	脫脂奶粉
			
豆腐	油豆腐	五香豆干	小魚干

► 咖啡因飲料、碳酸飲料要少喝

咖啡因飲料（如咖啡、茶）和碳酸飲料（如可樂、汽水）要少喝，以免咖啡因、磷酸妨礙鈣質的吸收，或增加鈣的流失。

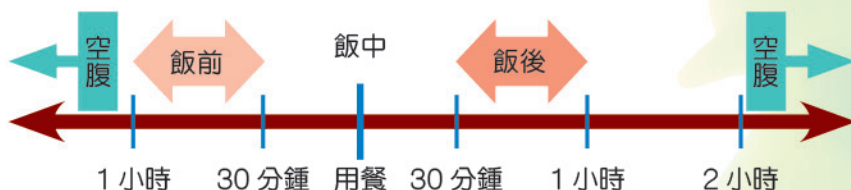
使用抗排斥藥之注意事項



1. 肝臟移植術後所需服用之藥物包括：
 - I. 抗排斥藥物：需終生服用
 - II. 預防感染藥物：術後由醫師評估，視情況而停藥
 - III. 預防血管栓塞藥物：術後由醫師評估，視情況而停藥
 - IV. 症狀改善藥物（包括：保肝利膽汁藥、降壓藥、降血糖藥、助眠藥、胃藥等）：視情況而停藥
2. 必須按時回診並確實遵照醫師所指示的劑量服藥，**服藥時間**須固定，未經醫師許可切勿擅自增減藥量或停藥。

服藥時間小觀念

- I. 飯前：請於餐前 30 分鐘至 1 小時服藥
- II. 飯後：請於餐後 30 分鐘至 1 小時服藥
- III. 飯中：餐後立即服藥或服藥後立即用餐
- IV. 空腹：飯前 1 小時或飯後 2 ~ 3 小時



3. 勿服用未經醫師同意的藥物（包括中藥或偏方、健康食品），若有經其他醫師處方的藥品，請與肝移植主治醫師討論，以免影響抗排斥藥物的作用或造成其他的副作用。

服用中藥或偏方、健康食品
之前，請先與肝移植醫師討
論！



4. 不可將藥品給予他人使用。此類抗排斥藥物應存放在陰涼乾燥的室溫環境，避免潮濕、高溫或陽光直接曝曬。
5. 若欲於外院就診，請務必主動告知醫師，目前正服用免疫抑制劑或抗排斥劑，以避免因藥品交互作用而干擾免疫抑制劑的作用。
6. 抗排斥藥品並非各國皆可取得，出國旅遊時請務必攜帶足夠之藥量。
7. 病人接受免疫抑制劑期間，若需外出請做好防曬措施。
8. 病人接受免疫抑制劑期間，易使感染機率增加，服藥期間應避免與正在感冒的人接觸，若有類似感冒或感染症狀發生：發燒、喉嚨痛、寒顫，請立即就醫。
9. 請注重個人衛生，並保持傷口清潔，且避免接觸接種口服小兒麻痺疫苗的家人或感染水痘、麻疹的人。另外，在未經醫師指示下，請勿施打減毒活性疫苗。



肝臟移植術後常用口服藥物簡介



抗排斥藥品：Tacrolimus (FK506)

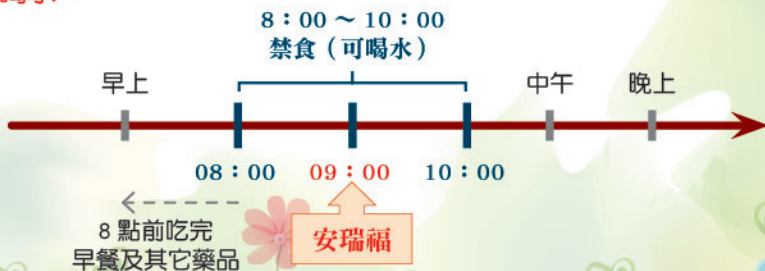
含 量	0.5 毫克 / 膠囊	1 毫克 / 膠囊	5 毫克 / 膠囊
普樂可復			
含 量	0.5 毫克 / 膠囊	1 毫克 / 膠囊	5 毫克 / 膠囊
安瑞福 (持續性藥效膠囊)			

商 品 名：普樂可復 Prograf、安瑞福 Advagraf

臨床用途：預防新肝臟被自己本身的免疫系統攻擊產生排斥。

使用方式：

1. 普樂可復：一天服用 2 次（09：00、21：00），空腹使用，以達最大吸收效果。
2. 安瑞福：一天服用 1 次（09：00），空腹使用，以達最大吸收效果。
3. 以安瑞福為例，空腹的服藥方法：**吃藥前後 1 小時禁食，可喝水。**



4. 此藥應**整粒吞服**，並與大量開水併用。**對吞嚥困難者，將本藥放入溫開水中，待溶解後服用，不宜打開膠囊。**
5. 服藥期間，**請不要喝含葡萄柚汁的飲料。**



注意事項：

1. 服用本藥需定期監測血中濃度，以達到最佳的抗排斥效果及最少的副作用。
2. 本藥需長期服用，甚至一輩子，未經醫師許可切勿擅自停藥或更改劑量。

常見副作用：

1. 胃腸不適（腹脹、便秘、腹瀉、噁心嘔吐、沒胃口）
2. 類似感冒症狀（發燒、喉嚨痛、寒顫、異常疲倦或虛弱、呼吸困難）
3. 睡眠障礙（多夢、失眠、睡眠時間不長）
4. 情緒相關問題（焦慮不安、意識混淆、神經質、幻覺）
5. 神經學相關問題（手發抖、肌肉抽動）
6. 腎臟方面問題（尿量減少、頻尿或排尿疼痛）
7. 其他：高血糖、高血壓、高血脂、低血鎂、高血鉀、掉頭髮

抗排斥藥品：Mycophenolate Mofetil

含 量	250 毫克 / 膠囊	500 毫克 / 膜衣錠
外 觀		

商 品 名：山喜多 Cellcept

臨床用途：預防新肝臟被自己本身的免疫系統攻擊產生排斥

使用方式：

1. 山喜多及睦體康是一天服用 2 次（早、晚飯後）之口服藥品。
2. 服藥時，**應整粒吞服，並與大量開水併用，不可打開膠囊，**以免影響藥效。**對吞嚥困難者，將本藥放入溫開水中，待溶解後服用。**

注意事項：本藥需長期服用，甚至一輩子，未經醫師許可切勿擅自停藥或更改劑量。

常見副作用：

1. 血液學變化（貧血、白血球減少、血小板降低）
2. 胃腸不適（腹瀉、便秘、腹脹、噁心嘔吐、消化不良）
3. 類似感冒症狀（發燒、異常疲倦或虛弱）

抗排斥藥品：Everolimus

含 量	0.25 毫克 / 錠	0.5 毫克 / 錠
外 觀		

商 品 名：卓定康 Certican

臨床用途：預防新肝臟被自己本身的免疫系統攻擊產生排斥

使用方式：

1. 卓定康是一天服用 2 次（早、晚飯後）之口服藥品。
2. 服藥時，**應整粒吞服**，並與大量開水併用。**對吞嚥困難者，將本藥放入溫開水中，待溶解後服用，不宜磨粉。**

注意事項：

1. 服用本藥需定期監測血中濃度，以期達到最佳的抗排斥效果及最少的副作用。
2. 本藥需長期服用，甚至一輩子，未經醫師許可切勿擅自停藥或更改劑量。

常見副作用：

1. 代謝與營養疾病（高血脂症）
2. 皮膚相關症狀（青春痘、傷口癒合困難、口腔潰瘍）
3. 血液學變化（白血球減少、貧血、血小板降低）

抗排斥藥品：Prednisolone（類固醇）

含 量	5 毫克 / 錠
外 觀	

商 品 名：樂爾爽 Donison

臨床用途：緩解發炎及過敏症狀，治療免疫失調相關疾病

使用方式：

1. 每日服藥一次，應於早餐時或早餐後立即服用，以減少對胃腸的刺激。
2. 服藥時，請勿與含酒精的飲料併服。

注意事項：

1. 如果您將進行其他的醫療檢驗，請事先告知醫師您正在服用本藥，以免影響檢驗結果。
2. 糖尿病人者服本藥期間，應密切留意血糖變化。若血糖控制不理想，應請教醫師。
3. 老年人對本藥較敏感，可能會增加副作用（如高血壓、骨質疏鬆）的機會，服藥期間應密切注意。
4. 服用本藥後必須慢慢減量才可完全停藥，請勿在未告知醫師的情況下，自行突然停藥。

常見副作用：

1. 情緒不穩定（憂鬱、神經質、失眠）
2. 胃腸不適（胃不舒服、消化不良）

3. 飢餓（食慾增加，需控制熱量攝取，避免變胖）
4. 鹽分及體液滯留（飲食需限制鹽分）
5. 其他：高血糖、高血壓、高血脂、視力減退、白內障

預防感染藥物：Valganciclovir（抗病毒製劑）

含 量	450 毫克 / 錠
外 觀	

商 品 名：克毒癒膜衣錠 Valcyte

臨床用途：預防及治療巨細胞病毒感染症

使用方式：每日服藥一次，應整粒吞服，不可嚼碎。應於早餐後立即服用，以減少對胃腸的刺激。

注意事項：

1. 服藥後，請勿開車或操作危險機械及從事需要集中注意力的工作。
2. 本藥破損或粉碎時，請避免接觸，若不慎觸及皮膚請立即用肥皂清洗。
3. 服藥期間應避免從事危險或易受傷的運動。
4. 如果您將進行其他的醫療檢驗，請事先告知醫師您正在服用本藥，以免影響檢驗結果。

常見副作用：

1. 胃腸不適（腹痛、便秘、腹瀉、噁心嘔吐、沒胃口、吃不下）
2. 類似感冒症狀（發燒、喉嚨痛、寒顫、異常疲倦或虛弱、呼吸困難、聲音沙啞、頭暈、頭痛）
3. 神經學相關問題（下背部或側腰疼痛、四肢發麻、刺痛或無力、手發抖）
4. 腎臟方面問題（尿量減少、排尿困難）
5. 血液學變化（貧血、白血球減少、血小板降低、異常出血或瘀青）

預防感染藥物：Sulfamethoxazole / Trimethoprim （抗生素）

含 量	400 毫克 / 80 毫克 / 錠
外 觀	

商 品 名：孟克杏 Morcasin

臨床用途：預防及治療肺囊蟲肺炎感染症

使用方式：每日服藥一次，建議於早餐前服用

注意事項：

1. 本藥為磺胺類藥品，**蠶豆症患者**服用後可能會增加溶血性貧血的危險，所以就醫時請務必先告知醫師。

2. 服藥後，請勿開車或操作危險機械及從事需要集中注意力的工作。
3. 服藥期間請避免長時間曝曬於太陽下，並做好防曬措施。

常見副作用：

1. 胃腸不適（腹瀉、噁心嘔吐、沒胃口、吃不下）
2. 神經學相關問題（頭暈、頭痛）
3. 皮膚方面問題（對陽光敏感、蕁麻疹、全身性出疹）
4. 腎臟方面問題（尿量減少、排尿困難）

預防感染藥物：Fluconazole（抗黴菌製劑）

含 量	150 毫克 / 膠囊
外 觀	

商 品 名：泰復肯膠囊 Diflucan

臨床用途：預防黴菌感染

使用方式：每日服藥一次，建議於早餐後服用。服藥時，請勿與含葡萄柚汁或酒精的飲料併服。

注意事項：請定期回診並遵照醫師與藥師指示服用，不可自行增減藥量、更改用法或停藥。

常見副作用：

1. 胃腸不適（腹瀉、腹痛、便秘）
2. 神經學相關問題（頭暈、頭痛）
3. 皮膚方面問題（皮膚紅疹、搔癢）
4. 肝臟方面問題（皮膚或眼睛變黃、尿液顏色加深、糞便變白）

預防感染藥物：Entecavir（抗 B 肝病毒）

含 量	0.5 毫克 / 錠	1.0 毫克 / 錠
外 觀		

商 品 名：貝樂克膜衣錠 Baraclude

臨床用途：預防器官移植後 B 型肝炎復發

使用方式：每日服藥一次，建議**空腹**服用，以達最大吸收效果。

注意事項：請定期回診並遵照醫師與藥師指示服用，不可自行增減藥量、更改用法或停藥。

常見副作用：

1. 胃腸不適（腹瀉、噁心嘔吐）
2. 神經學相關問題（頭暈、頭痛、失眠）
3. 其他：乳酸酸血症、併發脂肪變性之嚴重肝腫大、停止治療後肝炎惡化

預防感染藥物：Tenofovir alafenamide (抗 B 肝病毒)

含 量	25 毫克 / 錠
外 觀	

商 品 名：韋立得膜衣錠 Vemlidy

臨床用途：預防器官移植後 B 型肝炎復發


使用方式：每日服藥一次，建議飯中服用，以達最大吸收效果。

注意事項：請定期回診並遵照醫師與藥師指示服用，不可自行增減藥量、更改用法或停藥。

常見副作用：

1. 胃腸不適（腹瀉、噁心嘔吐）
2. 神經學相關問題（頭痛、眩暈）
3. 其他：疲倦、乳酸酸血症、併發脂肪變性之嚴重肝腫大、停止治療後肝炎惡化

預防血管栓塞藥物：Acetylsalicylic acid 或 Dipyridamole

	□ Acetylsalicylic acid	□ Dipyridamole
商 品 名	伯基 Bokey	所雷帝糖衣錠 Dipyridamole
含 量	100 毫克 / 膠囊	25 毫克 / 錠
外 觀		

臨床用途：預防血管栓塞

使用方式：

- 伯基：每日服藥一次，建議於早餐後服用。服藥時，應整粒吞服，並與大量開水併用，以減少對腸胃的刺激。服藥後，15 ~ 30 分鐘內避免躺下，可減少對食道的刺激。
- 所雷帝：宜於飯前服用，以達最佳吸收效果，並與大量開水併用。若胃腸不適，可改於飯中或飯後服用，以減少對胃腸的刺激。

注意事項：

1. 服藥期間，若需進行手術或拔牙，可能會增加出血的機會，所以在手術前，請事先告知醫師您正在服用本藥。
2. 伯基：
 - I. 蠶豆症患者服藥前，請務必先告知醫師。
 - II. 服藥期間應避免喝酒，因為酒精會增加引起胃出血的機率。
 - III. 若本藥出現類似醋酸的味道，表示藥品已變質，請勿服用。

3. 所雷帝：初次使用本藥可能出現短暫性眩暈，當平躺坐起或起身站立時，宜放慢動作。

常見副作用：

1. 皮膚方面問題（皮膚紅疹、搔癢、異常出血或瘀青）
2. 胃腸不適（腹瀉、噁心嘔吐、消化不良、胃痛、胃出血）
3. 神經學相關問題（頭暈、頭痛）

胃藥：Esomeprazole 或 Lansoprazole（氫離子幫浦阻斷劑）

	☐ Esomeprazole	☐ Lansoprazole
商 品 名	耐適恩 Nexium	泰克胃通口溶錠 Takepron
含 量	40 毫克 / 錠	15 毫克 / 錠
外 觀		

臨床用途：預防胃腸潰瘍

使用方式：每日 1 ~ 2 次（請遵照醫囑），宜「飯前」服用，以達最大吸收效果

注意事項：不可嚼碎或磨粉，以免影響藥效。對於有吞嚥困難患者，可將藥錠放入白開水中（約半杯），攪拌到藥錠崩散，立即喝下；耐適恩崩散後會有小藥球，不可咬碎或壓碎小藥球，將水連同小藥球喝下。

常見副作用：

1. 胃腸不適（消化不良、腹瀉、便秘）
2. 神經學相關問題（頭暈、頭痛）
3. 皮膚方面問題（皮膚疹、搔癢）

肝臟移植成功 30%來自手術及住院期間的照護，70%仰賴長期的居家護理，也意味著新生的開始。移植後的生活及精神狀態和一般人差不多，多數人都能繼續工作，而工作量視自己身體情況來調整，整體而言移植後的生活品質，都會明顯改變，重新享受正常活躍的生活。



肝移植術後復健與運動



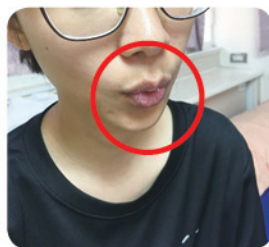
一、肺部運動：

1. 腹式呼吸法：利用橫膈肌的力量進行呼吸運動，使肺部擴張增加肺活量，降低喘的情形發生。

步驟：一手放在胸前，一手放在上腹，鼻子輕輕吸氣吸到飽使肚子微微鼓起，再從嘴巴慢慢吐氣。一次約做 5-10 下，一天重複 3-5 次。



2. 圓唇吐氣法：將嘴巴噉起變成圓形吐氣，可以增加肺部的氣體交換。呼吸急促時使用可以緩和喘的情形，呼吸運動時可以搭配一起做效果會更好。



3. 哈氣運動：術後會因為傷口疼痛以及身體無力無法完成正常咳嗽，可以使用哈氣運動來加強咳嗽能力，將堆積在肺部的痰液排出。

步驟：一手放在胸前，一手放在上腹，鼻子輕輕吸氣吸到飽使肚子微微鼓起，憋氣一秒鐘，再出力從嘴巴哈氣。若覺得傷口疼痛，可以利用枕頭或毛巾卷輕壓在疼痛處，再進行哈氣運動。一次約做 5-10 下，一天重複 3-5 次。



二、肌力訓練：加強下肢肌力可以使患者更早下床，達到行走的能力。

1. 抬臀運動：平躺，將雙腳彎曲踩在床上，臀部用力將屁股輕輕抬離床面，過程避免腰部用力以及傷口疼痛。一下維持約 5-10 秒，一次 10 下，一天 3 次。



2. 直膝抬腿：平躺，單腳伸直並往天花板方向抬起約 45 度，訓練大腿前側的肌力。一下維持約 5-10 秒，一次 10 下，一天 3 次。



3. 微蹲運動：站姿，雙手扶著椅背，雙腳打開與肩同寬，膝蓋骨朝向正前方，直直向下蹲，使膝蓋彎曲約 20 度。一下維持約 5-10 秒，一次 10 下，一天 3 次。



三、有氧運動

通常進行行走或是騎手腳復健機的運動，一次約 15-20 分鐘，一天約 1-2 次。若站姿平衡能力較不好時，行走可以使用輔具：助行器或點滴架，來輔助行走更為安全。



建立健康生活型態



一、飲食控制

建立健康的飲食型態，是維持健康體重，遠離慢性疾病的重要的關鍵，國民健康署提供民眾 3 多 3 少 3 均衡，聰明吃救健康！

◎多喝白開水

可維持體溫恆定預防中暑，並透過排除尿液、汗以及糞便清除體內廢物，促進腸胃蠕動進而預防便秘，建議每天攝取 1500 毫升以上的白開水。

◎多蔬果

含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，可促進腸胃蠕動、腸道益菌生長、降低血膽固醇。

◎多全穀根莖

含有各種維生素、礦物質和膳食纖維，而這些營養素和食物成分會受到加工處理而流失，建議選擇天然食物。

◎少油脂

少吃油炸食物，改變烹調方式，以蒸、煮、川燙為主要烹調法。避免食用含反式脂肪的食品，包括以酥油和人造奶油製作的烘焙食物（如有「餡」糕點、甜甜圈、蛋糕）、油炸食物（如薯條、炸雞、雞塊）及點心（如爆米花、餅乾）。

◎少糖

攝取過多的糖會引起肥胖、糖尿病、血脂異常、癌症等慢性疾病。

◎少鹽

鹽攝取過多會使得過多的水分滯留體內，造成血壓升高，增加心臟的負擔。主要需以新鮮食材為主，並減少攝取含鈉量高的食物，包括加工類的食品，如：飲料、罐頭、包裝食品；調味沾醬類，如醬油、豆瓣醬、辣椒醬等；醃製類的食物，如香腸、醬菜等。

◎選天然、原態食材

天然原態的食物可減少因加工過程中營養素的流失及額外的添加物造成身體的負擔。

◎均衡飲食

六大類食物中的每類食物提供不同的營養素，每類食物都要吃到建議量，才能達到均衡：全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類。

◎正常三餐、不過量

定時定量，不吃零食和宵夜，或以水果取代點心。

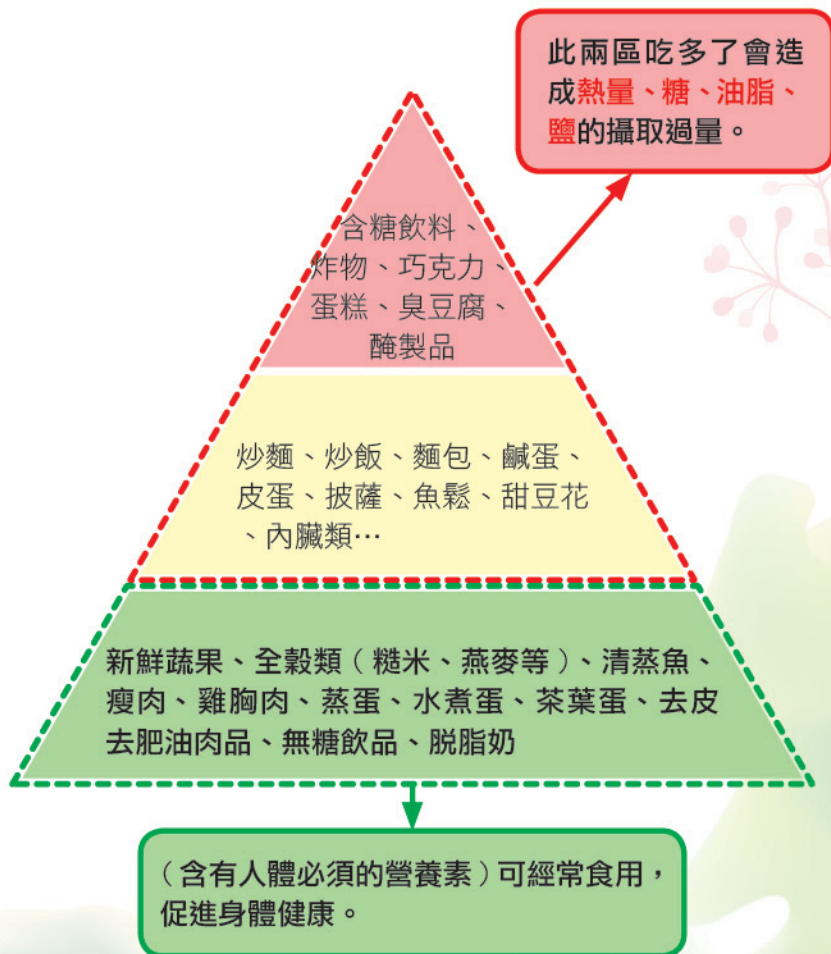
★ 若有營養衛教上的需求，住院中可請護理師連絡營養師，出院後可掛門診營養諮詢（31 診）。



溫馨小叮嚀

依據食物不同的熱量及營養成分，將食物分成綠、黃、紅三類，如下圖：

「綠區經常吃、黃區少吃、紅區忌口」



二、規律運動

適度的運動可降低血壓、血糖、血脂，體重，增加血液中高密度膽固醇（好的脂肪），改善身體新陳代謝率。世界衛生組織（WHO）：每週只要達到 150 分鐘中度身體活動，或 75 分鐘費力活動，就能達到最基本的健康效果！

每次持續至少 10 分鐘以上才算。

	中度身體活動	費力身體活動
一般體能	150 分鐘 / 週	75 分鐘 / 週
體能較好	300 分鐘 / 週	150 分鐘 / 週



三、體重控制

理想的體重可減少腦血管及心血管疾病的發生。



肥胖可說是集多種危險因子於一身。

肥胖引發的代謝症候群及併發症相當多，如糖尿病、高血壓、高血脂症、心臟病、腦中風、呼吸機能障礙及癌症等。在台灣糖尿病人有超過 95% 是屬於第二型糖尿病，而該類大多數的患者是過重或肥胖。

研究亦顯示只要減少體重 5-10%，就可以明顯改善血糖、血壓、血脂的控制，以及減少肥胖相關疾病之罹病率與死亡率。

體型定義	身體質量指數 BMI (Kg/m ²)	腰圍 (cm)
體重過輕	BMI < 18.5	
正常體重	18.5 < BMI < 24	
體位異常	過重	男性 > 90cm 女性 > 80cm
	肥胖	
	中度肥胖	
	重度肥胖	

衛生福利部公告以身體質量指數與腰圍評估

注意若 BMI 大於 27，就需要減重囉！

依據行政院衛生署的標準，即使 BMI 值沒有超過標準，但男性腰圍超過 90 公分（約 35.5 吋）、女性腰圍超過 80 公分（約 31 吋）即可稱為肥胖。

減重速度應循序漸進，飲食、運動再加上行為之修正才能使減重計畫持久且順利達成其目標。

★ 體重控制上若有困擾，可掛彰基 31 診營養諮詢，或洽彰基體重管理及糖尿病健康管理中心 04-7238595 轉 5266。

戒菸



煙草燃燒時產生的尼古丁、焦油及一氧化碳會加速血液凝固，因而造成血凝塊阻塞血管，引起心臟病和中風的機會。

多數戒菸成功的人是躺在病床上，面對嚴重健康威脅後才警覺！

吸菸已經是慢性成癮性疾病等同毒癮，由於對尼古丁的生理性及心理性依賴，戒菸不只要戒習慣，更重要的是要戒掉對尼古丁成癮的程度。

二手菸更毒，吸入恐致癌

二手菸：指菸熄滅後在環境中殘留的汙染物。當菸品燃燒後會釋放潛在的毒性化合物，於頭髮、地毯、窗簾、衣服、食物、傢俱等，長期接觸或吸入這些汙染，會增加罹癌風險喔！

抽菸害了誰？

一手菸自己

二手菸周遭的人

二手菸最親近的人，父母、另一半、兒女
(附著在頭髮、窗簾、衣服、食物、傢俱)

※ 長期接觸或吸入這些汙染，會增加罹癌風險。



戒菸的好處

省錢

一天一包菸至少省 80 元；一個月省約 2400 元；一年省約 29200 元！省下的錢足夠讓你一年換一支手機、買一份保險、出國旅遊……。

賺健康

不但可改善嗅覺與味覺，讓食物更可口，也可降低罹患癌症、中風和心血管疾病風險。

變年輕

菸的成分會讓膠原蛋白流失，因此皮膚缺乏彈性與水分，皺紋增加！

不浪費時間

不必為了抽菸而避開人群小孩，省了找地點與抽菸的時間，多了與家人朋友相處的時間，身上也不再有了菸臭味，增進人際關係。

戒菸四招搞定

- 第一招：深呼吸 15 次，穩定情緒！
- 第二招：喝一杯冷開水，神清氣爽！
- 第三招：用力擴胸伸展，活絡筋骨！
- 第四招：刷牙或洗臉，振奮精神！

戒菸諮詢地點：2 樓 172 診

戒菸諮詢專線：(04)7238595 轉 7272

免費戒菸專線 0800-636363(週一至週六，09:00-21:00)

戒酒



長期酗酒會增加血流血管的衝擊力而增加腦血管破裂的風險。習慣性的飲酒行為，可能是酒癮形成的前兆。慢性的酒精依賴，對身體的危害如肝炎、肝硬化、急性胰臟炎、骨頭壞死、胃炎、胃潰瘍、神經及腦部病變……。

酒癮不只影響身體，長時間飲酒使得大腦功能受損，影響情緒控制，加上反覆喝酒而影響工作、家庭與人際關係，當事人更可能有衝動暴力、沮喪自責，或是合併憂鬱症的可能。



當你一天飲酒超過……

啤酒 4% 2 罐或一瓶 (600ml)、威士忌或保力達 (600ml) 半罐、威士忌半杯、高粱 58% 60ML、米酒 22% 140ML、紅酒 12% 240ML、梅酒 19% 80ML，已經是**飲酒過量**了！



每瓶之酒精單位數 (單位 / 瓶)	
罐裝啤酒	1
保力達、維士比	4
葡萄酒、紅酒	4.2
麥茸酒	7.5
紹興酒	8
米酒	11
高粱酒 (300ml)	14.5
威士忌、白蘭地 (600ml)	20.5

飲酒過量標準定義 (單位)		
	每天	每週
男	>2 單位	>14 單位
女	>1 單位	>7 單位



藥酒癮防治24小時網站

戒檳榔



嚼檳榔的害處：口腔癌、牙周病、肝癌等。

破解迷思：

1. 不加料的檳榔也會致癌。
2. 吃檳榔會造成口腔麻痺，而忽略牙痛或牙周病，所以非戒檳榔讓牙齒壞掉。

技巧一：放鬆心情轉移注意：可刷牙洗臉、勤喝水、聊天、散步、聽音樂、看電視報章雜誌…等。

技巧二：嘴巴勿閒尋求替代：改嚼無糖口香糖、硬喉糖、茼蒿、小黃瓜…等。

技巧三：健康飲食生活規律：均衡膳食，定期運動，充足睡眠。

技巧四：堅定信心遠離誘惑：不走檳榔攤路線，盡量拒絕吃檳榔朋友之邀約。

戒檳榔的好處

1. 癌症發生機率下降
2. 降低牙周病發生率
3. 避免牙齒鬆動掉落
4. 提高口腔衛生
5. 提升個人形象



免費戒檳榔網站

癌症篩檢



政府補助～免費癌症篩檢資格

癌別	補助項目	補助條件	檢查頻率
子宮頸癌	子宮頸抹片檢查	30歲以上	一年1次
乳癌	乳房X光攝影檢查	45～未滿70歲或40～44歲二等親內曾罹患乳癌之女性	兩年1次
大腸癌	糞便潛血檢查	50歲～未滿75歲民眾	兩年1次
口腔癌	口腔黏膜檢查	18歲以上原住民或30歲以上有嚼檳榔(含已戒檳榔)或吸菸者	兩年1次

諮詢專線：(04)7238595 轉 3242

諮詢地點：總院 2 樓 42 診 / 癌症篩檢窗口



免費癌症
篩檢網站

彰化基督教醫院

新肝寶貝關懷團體活動



命名為「新肝寶貝關懷團體活動」的緣由是「新肝」取其「新生」、「重生」；「寶貝」取其「珍惜」之意，換句話說，就是一顆好的肝臟，使生命重新開始之意。

宗旨：

為了讓肝臟移植病友及家屬，能在捐贈後擁有好的居家保健知識及生活品質，彰化基督教醫院特別成立病友專屬的新肝寶貝關懷團體活動，希望能持續提供團體衛教和健康講座，同時促進肝臟移植的病友和家屬，藉由互相交流與經驗分享，協助病友對身體狀況有更多認知，提升自我照護能力。

服務內容：

- (1) 舉辦團體衛教和健康講座
- (2) 協助輔導肝臟移植病友術後之心路歷程
- (3) 宣導各相關器官捐贈的活動，促進器官捐贈風氣的蔚成。

肝臟移植術後出院照護記錄表



日期	時間	體溫	血壓	體重	腹圍	血糖	引流管量 (總量)
/	:	°C	/	kg	cm		
/	:	°C	/	kg	cm		
/	:	°C	/	kg	cm		
/	:	°C	/	kg	cm		
/	:	°C	/	kg	cm		
/	:	°C	/	kg	cm		
/	:	°C	/	kg	cm		
/	:	°C	/	kg	cm		
/	:	°C	/	kg	cm		
/	:	°C	/	kg	cm		
/	:	°C	/	kg	cm		
/	:	°C	/	kg	cm		
/	:	°C	/	kg	cm		

參考資料：

Bhat, M., Al-Busafi, S. A., Deschênes, M., Ghali, P. (2014). Care of the liver transplant patient. Can J Gastroenterol Hepatol. 28(4), 213–219.

Patient drug information. UpToDate®

University of Michigan Transplant Center(2017).Liver Transplant Patient Care Guide. Alleviation website:<https://www.uofmhealth.org/conditions-treatments/transplant/liver-transplant-patient-care-guide>

自我評量(是非題)

- () 1. 手術後每天要喝1600-1800ml的水份量。
- () 2. 肝臟移植術後需每個月定期自我檢查男性睪丸或女性乳房有無硬塊、不明原因疼痛、分泌物等。
- () 3. 術後身體虛弱，應該多多進補(如：人蔘雞湯、薑母鴨)，增加抵抗力。
- () 4. 安瑞福吃藥前後1小時須禁食，可喝水。

請寫下您的問題：

題號	1	2	3	4
解答	○	○	X	○

肝臟移植術後照護衛教手冊

發行單位：彰化基督教醫療財團法人彰化基督教醫院

編輯群：陳堯俐醫師 謝佳恩專科護理師
涂淑玲衛教師 吳媣嫻準專科護理師
陳玟苑藥師 呂彥玟營養師
蘇淑女護理長 許雅嵐專科護理師
姚亭羽護理長 高倚恩物理治療師

執行編輯：涂淑玲

制訂日期：2003年6月

修訂日期：2021年7月（第十版）

編碼：5736-手冊-中文-032-10

衛教手冊



《版權所有·翻印必究》