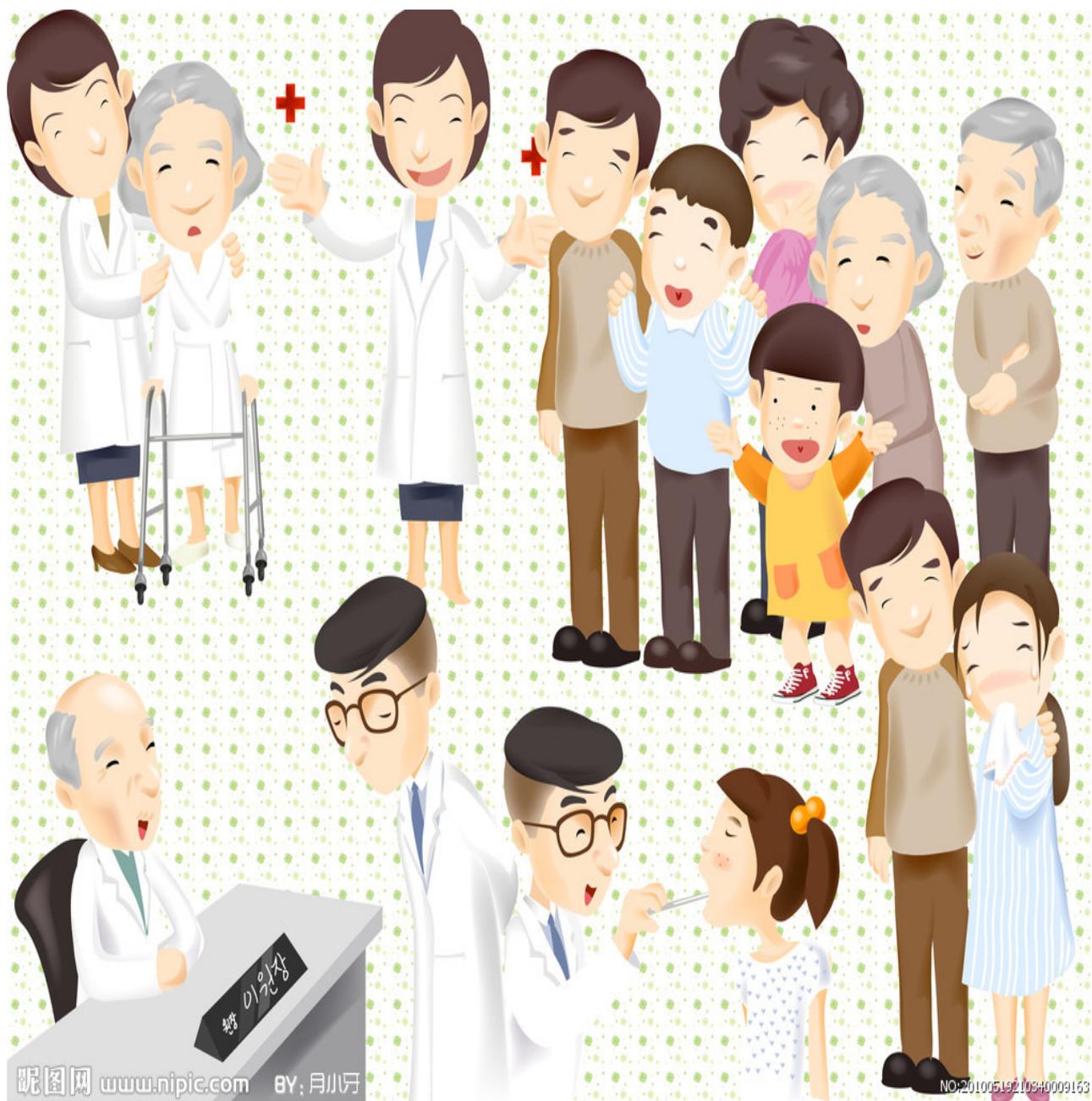


肝癌常見之症狀與居家處理



肝癌常見之症狀與居家處理-疼痛

由於肝癌病人中，多數為肝炎或肝硬化患者，因此，可能因肝癌病人本身的肝硬化代償或肝癌而產生合併症如：腹水、肝昏迷、黃疸、食道靜脈曲張出血等。以下說明提供您於居家生活中，可先行觀察或處理的部份，緊急情況仍須先就醫求治。相關的說明與處置如下：

❖ 疼痛



這裡所提及的疼痛，是指**肝癌本身所引起的疼痛**，並不包含如：肝動脈血管栓塞術、手術或經皮酒精注射法等治療後所引起的疼痛。如您因進行某些治療而引起疼痛情形，於住院期間將有醫護人員為您處理。

由於止痛藥物均由**肝臟代謝**，且多數肝癌病人為肝炎或肝硬化患者，本身的肝臟代謝能力較差，造成止痛劑的效果與劑量不容易調控。若考慮肝臟代謝差，給予低劑量的止痛劑，止痛效果較不顯著；但若為了達到止痛的目的，給予高劑量的止痛劑，又可能造成肝癌病人**昏迷或呼吸抑制**等止痛劑的副作用。因此，肝癌病人的疼痛控制是一門極大的學問，需要您、家屬與醫護人員一同評估，以**仔細調整出適合的止痛劑量**，既不產生危害生命的副作用又可以達到疼痛緩解的效果。

→ 發生原因

- 由於肝臟本身沒有太多神經分布，但肝臟表皮或腹膜有許多神經分布。因此，當**肝癌較大或肝腫瘤逐漸向外擴展頂到腹膜層**時，會感到腹部疼痛，甚至有些病人會**反射到右肩區疼痛**。這類疼痛通常是**悶痛或鈍痛**的感覺，尤其是**夜間疼痛**會較明顯。
- 其他器官**轉移性疼痛**如：骨頭轉移或腹膜轉移處疼痛等。這類疼痛通常是**骨頭痠痛感、刺痛感、悶痛或鈍痛**的感覺，可能翻身至特殊姿勢或壓迫到某處骨頭時，疼痛會較明顯。

→ 處置與照護

- 記錄您疼痛發生時的部位、持續的時間、姿勢（包含造成疼痛與疼痛改善的姿勢）、性質、疼痛的程度、當時使用的止痛藥物與劑量等，以作為醫師調整藥物的參考依據。
- 記錄您的疼痛程度可採用**十分法**，就是最痛為十分，不痛為零分；依您疼痛發生時與服用藥物後的疼痛程度給予評分並記錄下來。這是您個人主觀的評分，請您依自身的疼痛程度給予評分。
- 當發生**劇烈疼痛無法緩解**時，可能發生腫瘤破裂或其他問題，請您到**急診**就診，勿延至下次回診時間才來醫院。
- 使用止痛藥後發生如**嗜睡、呼吸次數減少或呼吸困難**等症狀時，請立即求診，由專業的醫護人員為您處理。
- 止痛劑的副作用會依不同人的體質可能有所不同，副作用的程度也不一樣。常見的副作用為：**頭暈、便秘、噁心、嘔吐、皮膚癢**（可能是對該藥物過敏，表示您可能不適合那一類的止痛劑）等。因此，請記錄使您產生不舒服的止痛劑藥名、劑量、使用後所發生的副作用是哪些等，以提供醫師作為調整止痛劑的參考。
- 止痛劑包括很多種使用方式：皮下注射、靜脈注射、口服錠劑或膠囊、口服溶液、皮膚貼片等。前兩項（皮下注射、靜脈注射）通常於住院期間使用，當您出院居家時，為考量便利性，通常以**口服錠劑或膠囊、口服溶液、皮膚貼片**等方式為多。以下就您居家常使用的方式做說明：



☆ 口服

- 包括口服錠劑、膠囊與口服溶液三種方式。請您依醫師所開立的處方按時按量服用。通常您的醫師除了開立**定時定量**的服用方式外（如：每四小時服用一次），可能會開立**追加劑量**，當您於服藥時間以外發生劇烈疼痛時，可以**追加服用**。請您同時記錄下追加服用止痛劑的時間，以作為下次回診時醫師調整止痛劑的參考。
- **口服錠劑與膠囊**可直接於**室溫**下保存，請勿放置在日光照射處，可能會造成藥物變質。
- **口服溶液**請放置於**冰箱冷藏室**中保存，服用時取出即可。
- 所有的藥物請您特別**注意放置的位置並標示清楚**，避免幼童、老人或其他家人誤服而發生危險。



★ 皮膚貼片

- 屬於**長效性**的止痛劑。所謂長效性是指：藥物本身提供的藥效較長，不須常常使用就持續有效果。相對地，藥物的起效時間較長，代謝時間也較長。因此，對於肝功能較差的病人因代謝能力較差，使用長效性止痛劑的風險也較高。
- 皮膚貼片可直接於**室溫下**保存，請勿放置在日光照射處，可能會造成藥物變質。請您特別**注意放置的位置並標示清楚**，避免幼童或其他家人誤用而發生危險。
- 使用前請**先清潔要黏貼處的皮膚**，若該處的毛髮較多，請以**剪刀**小心除去，勿刮除或剃除以免造成傷口。選擇的部位通常為**前胸、後背、手臂、大腿**等較平坦處。止痛貼片是經過皮膚吸收後釋出藥物，全身性吸收的，因此**不需哪裡痛就貼哪裡**，請您避開有傷口或進行放射線治療的區域，並**每次更換黏貼的部位**，以免造成皮膚的傷害。
- 請您使用前才拆除外包裝袋取出貼片與背膠，再貼於清潔且乾燥的皮膚處，**以手掌緊壓於該處約30秒**，以確保貼片完全貼於皮膚上，必要時可於貼片貼上透氣膠帶加強固定，並於膠帶上寫上黏貼的起迄日，以提醒您更換的時間。
- 生活中應避免泡熱水澡或使貼片處皮膚接觸電熱毯等高溫物，以免造成貼片藥物的釋出速度不穩定。
- 一般而言皮膚貼片的更換時間為**三天更換一次**，因屬長效型藥品，起效時間短，為避免血中藥物濃度不穩而造成止痛效果不穩，故**更換新貼片時請與舊貼片的時間重複一天**。舉例說明如下：

若舊貼片的使用日期為10月12日8PM

~10月15日8PM，新貼片請於10月14日

8PM貼上，使新舊貼片共存一天，

10月15日8PM再撕除舊貼片，新貼

片則可使用到10月17日8PM。

12日	13日	14日	15日	16日	17日
8PM	8PM	8PM	8PM	8PM	8PM

舊貼片

新貼片

肝癌常見之症狀與居家處理-腹水

❖ 腹水

→ 發生原因

- 體內的水分未儲留在血管中排出，堆積在腹腔內便形成腹水。通常是因**肝硬化**所引起。
- 常見的表現有：**腹脹或腹痛感、口渴、食慾不振、噁心嘔吐感、呼吸困難、下肢水腫、疲倦感**等。

→ 處置與照護

- 若平躺不會造成您不舒服或呼吸困難，請**儘可能臥床休息**使血液重新分佈，促進腹腔內的水分進入血管內，經由排尿排出體外。若平躺會使您感到呼吸困難等不適，可**利用枕頭墊高床頭**，使頭部較高呈半坐臥姿勢，會減輕您呼吸不順的感覺。
- 由於腹水增加時**可能併有下肢水腫**的現象，此時您的末梢神經較不敏感，應特別**注意身體保暖**以促進血液循環，可幫助排除水份，並**避免碰撞**造成傷口而增加感染的機會。此外，於床上臥床休息時，在不造成呼吸困難的前提下，也可以將下肢抬高至與心臟同高，以增加末梢的血液循環，改善下肢水腫的情形。



-
- 若腹水造成您腹脹厲害，醫師會**適度使用利尿劑**來幫助您排除積在腹腔的水分，您可能會因服用利尿劑而造成排尿量增加。醫師將會於定期的門診追蹤時檢驗您的**電解質**，以避免您因服用利尿劑增加排出而造成電解質不平衡。
 - 請您**觀察體重的變化**，並記錄下來，以提供醫師調整利尿劑的劑量，避免劑量不足或過度脫水。
 - 若經利尿劑使用仍使您感到腹脹厲害，將依您的病情給予**血漿輸注、白蛋白輸注或腹腔放液**等，以幫助排除腹水，緩解您腹脹的不適。
 - 飲食上請採用**低鈉、少產氣且水份不多**的食物，少吃豆類、地瓜、西瓜等食物，以減少腹水或腹脹感的產生。烹調上可利用其他方式以替代鹽分的攝取，如糖醋等酸甜味、香菇或海帶等以提味、蒜或洋蔥等加強食物的風味、使用低鈉鹽烹調（低鈉鹽多為高鉀鹽，若您有腎臟或心臟方面的疾病，請勿食用過量）等方式。
 - 您可能因腹水而容易口渴，但喝過多的水只能滿足一時解渴的口慾，使您攝取過多的水分，反而使腹水情況加劇。因此，若您感到口渴時，可以**嗽口、含冰塊**等方式，使您去除口渴的感覺又不會攝取過多的水分。也可將您所喜好的果汁或飲料等製成冰塊，如：茶葉水、稀釋的檸檬汁等，可以幫助您止渴且讓口腔較為舒服。

肝癌常見之症狀與居家處理- 腹脹食慾不振



❖ 腹脹食慾不振

→ 發生原因

- 可能因**腫瘤較大**壓迫到胃等器官，而感到腹脹、食慾不振。也可能因**腹水厲害**，而腹脹難耐吃不下飯。

→ 處置與照護

- 採用『**少量多餐**』的飲食方式：每次少量但多次的進食方式。因腹脹的感覺使您進食的量減少，因此，使用少量多餐的進食方式可以避免您『因進食而感到腹脹』的惡性循環發生。
- 面臨肝癌的治療，您需要足夠的體力來應戰（即使因腹脹或食慾不振而不想進食），因此，希望您吃下的每一口都是『**量少但熱量足夠**』的，使您獲取最大的能量但又不致吃太多而腹脹難受。請您的家屬多費心於料理，以多變化的烹調方式使您對『進食』仍感到興趣且能吃到足夠的能量。也可選擇市面上合格的高熱量營養品，幫助您於吃不下飯時仍可獲取足夠所需的能量。
- 腹脹厲害時，請您**穿著寬鬆的衣褲**，避免鬆緊帶式的衣物造成腹部壓迫，也可增加您的舒適感。
- 腹脹不適時，可於**腹部塗抹黃花油或薄荷油**等，以減輕腹脹感。但須注意『**輕柔塗抹**』即可，**勿過度用力按摩**，因部分肝癌病人的腫瘤較大或較接近腹部表層，過度按摩可能會增加腫瘤破裂的風險。



肝癌常見之症狀與居家處理 - 肝昏迷（肝性腦病變）



❖ 肝昏迷（肝性腦病變）

→ 發生原因

- 並非所有的肝癌病人都會發生肝昏迷。肝昏迷通常因**肝臟代謝功能受損**，造成不正常的神經傳導因子增加，如血氨（俗稱阿摩尼亞），進而影響大腦運作，造成意識或精神狀態的改變。輕症時可能只是睡眠型態的改變，但重症時可致昏迷。
- 一般來說可以分為四期：
 - 第一期：**輕度混亂**、表情淡漠、反應遲鈍、睡眠形態改變等。
 - 第二期：人格特質改變、行為出現怪異、嗜睡、言語無法連貫或前後不一致等。
 - 第三期：嗜睡程度較厲害、對人時事地物混淆不清、無法理解言語、對較大的刺激如痛覺等有反應等。
 - 第四期：陷入**昏迷**狀態。
- 可能是因**腸胃道出血**造成腸胃道蛋白質吸收增加，或因**便秘**使腸胃道蛋白質吸收的時間增加造成血氨上昇；此外利尿劑使用不當導致**電解質不平衡**、肝功能變差又食用過多的高蛋白食物、不當使用**鎮靜安眠藥**以及**感染**等因素均可造成肝昏迷。

→ 處置與照護

- 最好維持每日解便3至4次，避免因便秘造成肝昏迷。必要時醫師將給予瀉劑或灌腸以幫助排出體內的大便，減少氨或含氮廢物的吸收。



- 醫師將依您的肝功能與病情的嚴重程度，決定您是否需採用低蛋白飲食，請您與家人共同配合。
- 請多注意病人的意識狀態以確認是否發生肝昏迷。當病人發生混亂初期，可能因對人時事地物不清，需多注意病人的行蹤，或在病人身上放置隨身小卡以免走失。此外，請注意病人的安全，以免病人在混亂中不自知而傷害到自己。
- 因鎮靜安眠藥由肝臟代謝，請儘可能不要服用。如果有需要服用，請向您的醫師詢問，開立適合的藥物並按醫師指示服用，請勿擅自服用過量。

肝癌常見之症狀與居家處理- 黃疸、高危險性出血



❖ 黃疸

→ 發生原因

- 可能因**肝臟本身功能變差**導致肝性黃疸，或因**腫瘤壓迫、侵犯到膽道**造成的阻塞性黃疸。

→ 處置與照護

- 目前並無特殊的用藥可以將肝性黃疸直接改善或去除。肝性黃疸的處置就是針對慢性肝病的原因，將肝臟的傷害降到最低，避免可能損害肝臟的因子，如一些可能傷肝的藥物等。配合支持性的症狀處理，靜待肝臟慢慢自我恢復。
- 阻塞性黃疸可透過一些**引流管的置放**，將膽汁引流出來，以降低黃疸。如因病情需要而放置引流管，請遵從醫護人員的指導每日換藥，注意有無傷口紅腫、滲液情形，並觀察每日膽汁引流液的顏色、流量多寡。

❖ 高危險性出血

→ 發生原因

- 因肝功能異常造成**凝血因子不足與血小板低下**，因而容易發生出血或流血不止的情形，稱之為高危險性出血。

→ 處置與照護

- 生活中請您多注意身上是否有多處**小出血點或瘀青**等，儘可能避免擦撞等傷害，以免血流不止。
- 日常生活中請您**注意任何可能出血的情況**，並小心處理。如：使用電動刮鬍刀，避免刮傷您的皮膚；使用牙籤剔牙以減少牙線對牙齦的傷害；使用指甲剪時注意勿剪過深而傷害周圍的皮肉等。
- 飲食上請多食用**高纖維食物與足夠的水分**，避免便秘發生或造成痔瘡出血等。

肝癌常見之症狀與居家處理- 食道靜脈曲張出血



❖ 食道靜脈曲張出血

➔ 發生原因

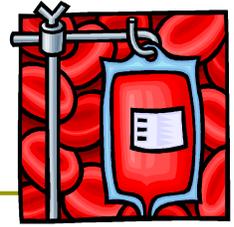
- 是肝硬化的合併症之一，主要是因肝臟發生硬化使通過肝臟的血流受到阻礙，就像排水溝阻塞使水流過不去一樣，造成肝門靜脈壓力上升，使血液回流淤積在食道周圍的靜脈而造成食道靜脈曲張，因而容易發生『食道靜脈曲張出血』。
- 發生食道靜脈曲張出血的症狀是：**吐血或血塊、解黑便甚至血便**，可能合併有**心跳加快、臉色蒼白、頭暈、呼吸急促**等，嚴重時可能會造成大量失血而**休克**。

➔ 處置與照護

- 當發生食道靜脈曲張出血的症狀時，請家屬安撫使病人盡量保持鎮靜，將**頭側向一邊**，**避免病人吸入吐出的血液或血塊**，**避免病人看到很多的血液或鮮艷的紅色而更驚慌**。**儘速將病人送至醫院**，由專業的醫護人員來幫忙處理。
- 就醫後醫師會針對您的情況給予相關處置：輸血、止血藥物的使用、緊急胃鏡檢查以止血、必要時放置『胃食道壓力球』(S-B Tube)以止血、甚至緊急手術等。簡單說明如下：

★ 放置鼻胃管

為了引流您出血的血液，將為您放置鼻胃管以觀察出血的顏色與量等，並可避免您吐血的過程中噎到而發生合併症。

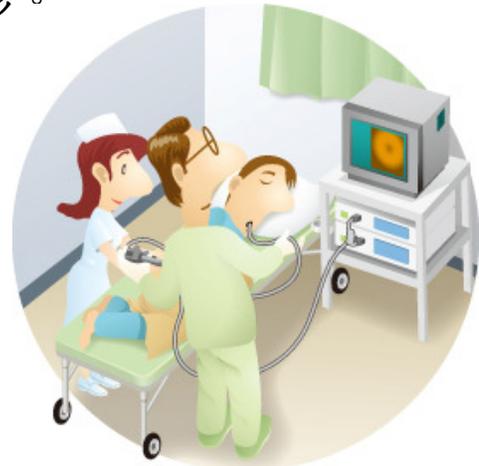


★輸血

您可能因吐血而有大量出血的危險，醫護人員會進行輸血治療，以補充足夠的血液容量避免休克的發生。

★止血藥物的使用

住院初期可能會使用針劑型的止血藥物來處理您的出血問題，一般約使用1至2天後會改成口服劑型，會視您的臨床症狀來決定應使用的天數。有時會合併使用酵素類製劑以降低肝門靜脈的壓力，減少出血的情形。



★緊急胃鏡檢查與治療

不一定到醫院時就必須進行緊急胃鏡檢查，可能先用藥物治療後再進行，或馬上進行，醫師將視您的出血情況決定何時進行胃鏡檢查與治療。緊急胃鏡檢查是利用內視鏡經嘴巴深入食道與胃部，檢查您的食道與胃部出血的情形或有無潰瘍等，可一併給予治療，包括：注射硬化劑或將破裂的靜脈結紮止血、針對潰瘍處進行切片等。

進行完硬化劑治療或靜脈結紮後，鼻胃管會拔除，請您仍暫時禁食6至8小時以觀察是否完全止血，並遵從醫師的指示後才開始進食，請採用**漸進式飲食**的方式進食：流質（運動飲料、果汁、豆漿等）→軟質（稀飯、剁碎的菜等）→正常飲食。每一種飲食方式請各維持一天，吃完後若沒有不舒服或出血的情況，隔天再進入另一種飲食方式。



★放置『胃食道壓力球』(S-B Tube)

當出血情形相當嚴重時，不適合立即做緊急胃鏡檢查與治療，此時需放置『胃食道壓力球』以加壓的方式使出血點止血，避免造成大出血而發生休克的危險。放置後您可能會感到不舒服，有被『牽引拉扯』的感覺，一般放置不超過一天，當您出血的情況較緩解時，醫護人員會儘速安排您進行緊急胃鏡檢查與治療以止血。因此，在胃食道壓力球放置的期間，請家屬多予以陪伴與安撫，度過這段辛苦的時間。

★緊急手術

由於手術本身即有風險，因此當上述方式均無法改善您出血的情形時，將由外科醫師為您進行緊急手術以解決出血問題。

- 住院期間請您盡量臥床休息，並避免腹部用力的動作，如：用力咳嗽、用力打噴嚏、用力解便等。必要時醫師將給予您藥物服用以改善上述情形的發生。
- 為了預防出血的再發生，醫師會給予您服用口服『乙型阻斷劑』，以降低肝門靜脈的壓力。但此藥物可能會使您的脈搏減慢，因此，服藥期間請您記錄您的脈搏次數，以利醫師作為調整藥物的參考。
- 出院後應定期門診追蹤，使醫師了解您目前的情況給予適度的藥物控制，避免出血的情形再發生。醫師將為您安排適宜的時機進行胃鏡檢查，以確認食道靜脈曲張的情況是否改善。
- 當發生過食道靜脈曲張後，您的飲食應盡量選擇質地較軟且易消化的食物並細嚼慢嚥，避免食用過於粗糙、辛辣、過冷或過熱等食物，以免刺激食道。