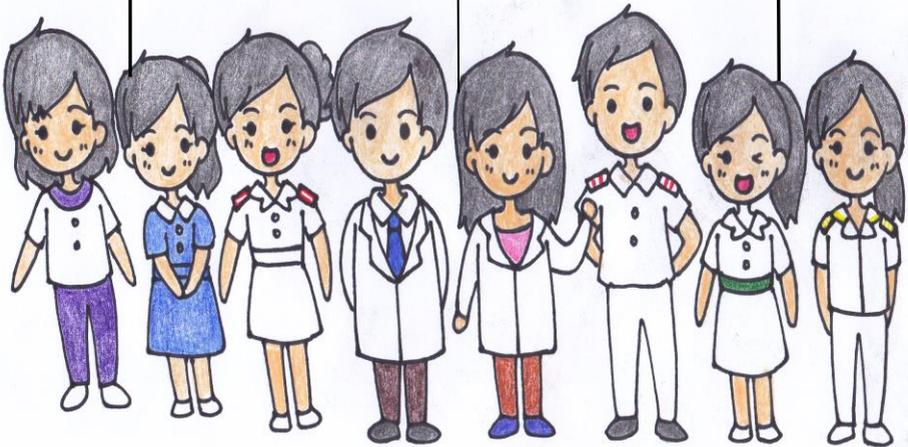


# 肝臟移植

## 術後的護理



# 肝臟移植術後的一般情況

## 1) 於深切治療病房

當你接受了長達約十小時的肝臟移植手術後，**你會被送往深切治療病房接受慎密的護理**，肝臟移植組醫生及護士團隊將會繼續負責你的治療。

手術後的首一兩天是很重要的。**你身上會接駁到一些觀察儀器、引流、動脈或靜脈喉管、甚至呼吸器等**。醫護人員會借助這些儀器來觀察和評估你的身體狀況。

在一般情況下，你會逗留在深切治療病房接受觀察約兩三日，甚至更長，待情況穩定下來，便會轉往肝臟移植中心繼續接受護理和觀察。而逗留在深切治療病房的時間長短則因應病人個別情況而異，長短不一，醫生會每日視察病人，並根據康復進度去決定是否可以轉往普通病房。

## 2) 於肝臟移植中心

### 回到普通病房

當你的病況穩定下來後，便會被轉往肝臟移植病房繼續接受護理和觀察，直到康復出院。在此期間，你必須聽從醫生的吩咐及護理人員的指導，不要焦慮或灰心。而家屬及親友的支持和鼓勵則有助於病人的康復。



肝臟移植中心

## 術後傷口痛楚的處理

對於傷口的痛楚，術後初期會有適量靜脈注射止痛藥舒緩痛楚。其後，麻醉科和主診醫生會給與你口服或按時注射的止痛藥物，你可以按自己的需要向護理人員查詢及索取。

## 術後的抽血檢驗

在移植手術後，你必需每天進行常規的抽血檢驗。病人須按照護士指示，抽血後才覆用抗排斥藥如FK506或 **Sirolimus**等，以確保驗血結果，並有助醫生調節藥物的份量及評估康復進展。

## 術後的膳食

手術後醫生會根據你的身體情況變化安排盡快開始進食，以攝取適量的營養。在開始進食之初期常會感到沒胃口、噁心、肚漲，甚至嘔吐，這可能是受到麻醉藥的影響及手術後腸蠕動尚未恢復過來所至，這現象會慢慢恢復正常，食慾亦會慢慢改善。**我們建議你每天少吃多餐，不要吃得過飽，並減少於餐前餐後飲用大量流質。**護士會為你安排清潔餐和清潔水，如圖一，家人無須帶備食物給你，而我們亦會為你和家人約見營養師，指導你有關術後的飲食指引。



圖 一：肝臟移植後的清潔餐和清潔水

## 術後護理及運動

若想術後能盡快康復，除了要攝取足夠的營養，按照指定的時間服藥外，還要配合適量的運動，才能達到事半功倍的效果。手術後的首幾天，我們會勸籲你盡早離床坐椅，每天至少一至兩小時，並請你多作深呼吸及使用自購的簡易呼吸器，如圖二，這樣有助肺部

擴張得更好，痰涎、唾液容易咳吐出來，以減低肺部受感染的機會。



圖二: 自購呼吸器

此外，物理治療師會指導你利用腳踏單車運動下肢，如圖三，用以增強腿部的肌肉，加速血液循環，減低術後腳部靜脈栓塞等併發症的發生。而運動量如散步亦會慢慢增加。



圖三: 運動下肢的腳踏單車

## 經濟困難

醫務社工可提供協助，如需要可向病房護士查詢。

## 足下垂

職業治療師會為你設計適合的夾板，保持你雙腳處背曲位，減少足下垂，如圖四。



圖四: 防足下垂夾板

## 日常衛生指引

### 1) 個人衛生護理

注意個人衛生是很重要的。每天洗澡或沐浴可保持皮膚清潔，預防病菌滋生。住院期間可由親人或護理人員協助，每天用清水抹身及更換貼身衣物，避免弄濕傷口紗布。當拆除傷口上的釘子後，可如常洗澡或沐浴，要注意抹乾傷口間的隙縫，保持清潔乾爽。若有分泌物流出，或懷疑受到感染，請從速與我們聯絡。

如果皮膚乾燥，可採用性質溫和的沐浴露洗澡，然後塗上適量的潤膚露。

其次，保持家居清潔也是非常重要的。應定時打掃家居（例如每週一次），杜絕蟲患，減少感染。另外，可用 1:99 的漂白劑清潔廁所及渠道。



## 2) 戒煙戒酒

請勿吸煙，因吸煙會損害肺部組織，使肺部受感染。

請勿飲酒，因酒精會使肝臟受到更大的傷害。



## 3) 避免到人多公共場所

出院後，感染仍是肝臟移植患者必須隨時注意的課題。手術後首三個月內，應盡量避免到人多、空氣混濁的地方，如戲院、酒樓、百貨市場等。如不能避免，出入公共場所時務必戴上口罩、勤洗手。出院後的三個月內，建議親友到訪都必須戴口罩。

此外，應避免接觸動物及禽鳥，以減少感染的發生。

## 4) 運動及社交

出院初期，會覺得很易疲倦，請多作深呼吸運動及休息。有些時候甚至會覺得全身的肌肉軟弱無力，特別是雙腿的肌肉。這是由於缺少運動所致，部份原因是類固醇激素副作用所致。增強腿部肌肉的

方法，先由步行開始，繼而踩單車和器械單車練習等，均有幫助。

如果在運動時感到不適，例如覺得異常氣喘、頭昏眼花、胸部疼痛或心跳突然加快或不規則時，須停止運動並作休息，如情況沒有改善，可請教醫生。

適當運動的好處甚多，既可減緩某些藥物的副作用，同時亦可強化全身筋骨、肌肉力量，預防便秘。但切記不能過份心急，須建立規律的運動量，跟從移植中心指示，量力而為，循序漸進。**在移植手術後的三個月內不宜提重物及進行過分劇烈的運動。**基本上，你想做的事情，如仰臥起坐、其他腹部運動、游泳等，都可以在術後慢慢做得到。這些運動不但可以改善腹部肌肉及柔軟度，同時可以消除肚臍。

你可以儘快回到學校或工作崗位，但必須先聽取醫生的意見和考慮自己當時之健康情況。

若計劃出外旅遊，請與移植組醫生商討。



## 5) 牙齒護理

肝臟移植後，請注意口腔衛生及保持牙齒健康，勿忘記飲食後刷牙和漱口。如需要進行任何牙齒護理或治療，包括洗牙、磨牙及刮除牙石，請先告知牙醫你曾接受肝臟移植，並正在服用免疫抑制劑。



## 6) 懷孕

至於女性病人，手術後初期可能暫時沒有月經，但仍然有可能會懷孕。你可維持夫妻正常性生活，但必須採取一些避孕措施。手術後至少一年內儘量不要懷孕。

抗排斥藥會影響某些口服避孕藥的效力，假如你正在使用口服避孕藥，請與醫生商討。

若計劃生育，請先與移植組醫生商討。手術後懷孕大多完全正常和沒有大問題，但仍需小心監察懷孕的情況。

## 7) 避免與有傳染性疾病的人接觸

若親朋好友患上感染性疾病，如感冒、肺部感染等，特別是傳染性疾病如水痘、庖疹、肝炎等，應避免與他們見面和接觸。如果是同住，則需要採取預防措施，例如用自備碗筷水杯、咳嗽時掩口等。而你亦應該戴口罩、勤洗手。若果你不幸受感染，必須通知肝臟移植組醫生，以便安排治療。

## 接受肝臟移植後的覆診指引

出院後，你有責任根據移植組的指示繼續接受適當的治療及護理，我們也會監察你的健康情況。 出院後你要依據覆診日期往瑪麗醫院專科大樓 S 座 4 樓肝臟移植門診覆診，若你察覺**身體有明顯異常現象**，請向**肝臟移植組報告**，他們會決定你是否需要接受治療。

### 1) 肝臟移植中心的電話熱線服務

出院後如有問題，可致電與我們聯絡

電話熱線：2255 5800〔設電話錄音〕〔星期一至星期五〕

我們將會在日間辦公時間內回覆

注意：如遇身體異常不適，例如：發燒、嘔吐、腹瀉等徵狀，宜應盡早求醫治理。

### 2) 按時覆診

剛剛做完換肝手術的你，初期覆診會較頻密，以便跟進病情進展。你必需按照預約時間回院覆診，以便醫生問診及向你提供適當的醫療指示。

移植後的你，最容易產生排斥或引發感染。因此覆診時，你需要接受驗血及評估。請謹記將覆診該日的抗排斥藥如 FK506 停服，待門診抽血後再服用，請須牢記將藥帶到門診〔覆診當天是不設派藥的〕。

**糖尿病病人須知：**如沒有接到特別指示，請於覆診前先吃早餐及接受胰島素注射。如有需要，病人可獲安排轉介見糖尿科醫生以跟進病情。

由肝臟移植組醫生所開的處方，請**清楚記錄**你所服用的**藥物及劑量**。對服用的藥物，要保留足夠的存量〔一般可供服用至下一次預約覆診的時間〕。在沒有醫生指示或收到電話指導撤換藥物或劑量前，**切不可停止服用或轉服藥物**。

### 3) 跟進病情

一般而言，覆診當天所抽血的報告都未能在見醫生時全部顯示出來，但請不用擔心，所有的血報告其後都會經肝臟移植組醫生篩檢，如遇問題或所服藥物劑量需作更改時，肝臟移植專科護士會致電給你清楚告知。所以，如有轉換地址或電話，請盡快通知門診接待處的工作人員以便更改醫院記錄。

\*\*\*\*\*完\*\*\*\*\*