



慢性肝疾患の患者が日常生活で注意することは？

ウイルス性慢性肝疾患の患者さんが飲酒されると、肝がんができる確立が高くなるという報告があります。飲酒を避けることが、病気を悪化させないために重要です。

食事について特別に注意する必要はありませんが、栄養のバランスを考えた食事を規則正しくとることが大切です。但し、腹水がみられる患者さんは塩分摂取を制限し、また意識障害などの肝性脳症がみられる患者さんはたんぱく質を制限する必要があります。

軽い運動、散歩、ストレッチ、プールでの水泳や歩行などの適度な運動をお奨めします。これにより肝機能が増悪することはありません。また長期間の過度の安静は筋肉の萎縮を来し、日常生活を送る上で問題が出てくるため避けて下さい。

日常生活の注意

食事は規則正しくバランスよく



特に高たんぱく食である必要はない。偏りなく規則正しく食べる。

安静にしすぎず、適度な運動を



急性憎悪期を除き、過度の安静は運動不足による肥満を招きがち。

症状に応じた検査を欠かさない



肝機能の状態により検査周期も違う。急性憎悪の徴候があれば緊急受診。