



# 108 年度阿肝俱樂部肝臟移植病友會

★ 臺中榮總一般外科肝臟移植小組  
專科護理師 蔡惠珠

## 前言

肝臟移植病友會是由一般外科鄭紹彬醫師以「阿肝俱樂部」之名成立於民國 95 年，為提升肝友肝臟移植相關的健康識能，每年定期舉辦健康講座，更是病友間增加社會支持力量的互動平台。肝友們於肝臟移植術後需終身服用免疫抑制藥物而經常出現高血壓、高血脂、高血糖的副作用，當代謝症候群五大警訊指標群聚時，是許多疾病的前兆，如：心臟疾病、腦血管

疾病、糖尿病、高血壓性疾病、腎炎、腎病症候群及腎病變。

因此，特別規劃由新陳代謝科沈宜靜醫師主講「認識三高與預防、治療」及營養室王雅玲營養師主講「預防三高之營養飲食」。以期肝友於肝臟移植術後能有正確的「三高」知識而能及早預防與治療，也透過正確的營養飲食控制而能吃的營養、吃的健康。



▲阿肝俱樂部肝臟移植病友會徽章



▲ 108 年阿肝俱樂部活動團照

## 結語

「肝若顧得好，人生就是彩色的；肝若不好，人生是黑白的。」，這是一句耳熟能詳的廣告詞，道盡了肝友的心聲。肝友經歷移植手術的人生分水嶺，當糾結的病體獲得重生的生活歷程，隨著年齡的增長、生活習慣的改變、不適當的飲食控制及免疫抑制藥物所伴隨而來

的高血壓、高血脂、高血糖等副作用，是新陳代謝症候群發展的原因。因此，藉由病友會的互動平台，安排新陳代謝科及營養室二位肝臟移植團隊相關的專家給予正確的健康知識而能增進肝友移植術後的健康識能，於肝臟功能恢復後能過著有品質的健康生活。🌿