

## 肝脏健康

### Liver Health

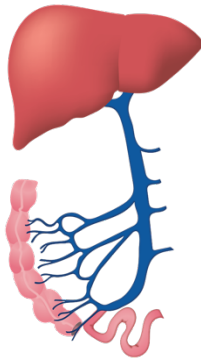
肝脏是一个约 3 磅重，位于胸腔下方右侧的器官。它是消化系统的一部分，并具有许多功能，例如：

- 过滤血液
- 产生胆汁（消化液）
- 为身体储存能量（肝糖）
- 分解化学品和药物
- 制造用于凝固血液的蛋白质

若未能保持肝脏健康，可导致各种肝脏疾病，例如肝炎，脂肪肝或肝硬化。

#### 保护肝脏的方法

1. 遵从健康的生活方式  
经常运动，选择均衡的饮食。选择低脂肪和低糖的食物以防止体重增加，因为超重可导致脂肪肝疾病。
2. 限制酒精  
饮酒过量会损害肝细胞，导致肝脏肿胀、硬化或脂肪积聚。男性的饮酒份量每天不应超过 2 份，女性每天不超过 1 份。  
一份酒=12 盎司啤酒或 5 盎司葡萄酒或 1½ 盎司烈酒
3. 审慎服用药物和补充剂/保健产品  
服用过多的药物、错误的药物或混合不同的药物会伤害肝脏。小心使用中草药、非处方药、维生素或草药等保健产品，因为它们也会影响肝脏的健康。告诉您的医护人员您经常服用的药物和保健产品。



4. 戒烟  
香烟所含的化学物质会影响肝脏健康。
5. 避免有毒物质  
长时间吸入或接触杀虫剂、清洁剂和气雾剂会对肝脏产生有害影响。戴上防护手套和面罩，以减少与这些产品的接触。
6. 接种疫苗  
疫苗可用于预防 A 型和 B 型肝炎。请咨询您的医护人员，您是否需要接受测检和接种疫苗。
7. 不要共用个人物品  
剃须刀、牙刷、针、剪刀或指甲钳可能沾有不同细菌或病毒的血液或体液。如若共用，您可能会被传染。
8. 安全性行为  
在性接触时一定要戴避孕套，以保护自己和伴侣免受性传播疾病以及肝炎的伤害。

#### 參考資料：

<https://liverfoundation.org/13-ways-to-a-healthy-liver/>