

肝臟健康

Liver Health

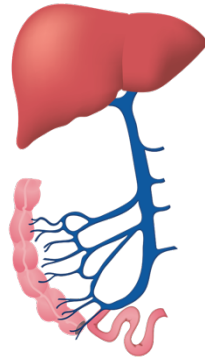
肝臟是一個約 3 磅重，位於胸腔下方右側的器官。它是消化系統的一部分，並具有許多功能，例如：

- 過濾血液
- 產生膽汁（消化液）
- 為身體儲存能量（肝糖）
- 分解化學品和藥物
- 製造用於凝固血液的蛋白質

若未能保持肝臟健康，可導致各種肝臟疾病，例如肝炎、脂肪肝或肝硬化。

保護肝臟的方法

1. 遵從健康的生活方式
經常運動，選擇均衡的飲食。選擇低脂肪和低糖的食物以防止體重增加，因為超重可導致脂肪肝疾病。
2. 限制酒精
飲酒過量會損害肝細胞，導致肝臟腫脹、硬化或脂肪積聚。男性的飲酒份量每天不應超過 2 份，女性每天不超過 1 份。
一份酒=12 盎司啤酒或 5 盎司葡萄酒或 1½ 盎司烈酒
3. 審慎服用藥物和補充劑/保健產品
服用過多的藥物、錯誤的藥物或混合不同的藥物會傷害肝臟。小心使用中草藥、非處方藥、維生素或草藥等保健產品，因為它們也會影響肝臟的健康。告訴您的醫護人員您經常服用的藥物和保健產品。



4. 戒煙
香煙所含的化學物質會影響肝臟健康。
5. 避免有毒物質
長時間吸入或接觸殺蟲劑、清潔劑和氣霧劑會對肝臟產生有害影響。戴上防護手套和面罩，以減少與這些產品的接觸。
6. 接種疫苗
疫苗可用於預防 A 型和 B 型肝炎。請諮詢您的醫護人員，您是否需要接受測檢和接種疫苗。
7. 不要共用個人物品
剃須刀、牙刷、針、剪刀或指甲鉸可能沾有不同細菌或病毒的血液或體液。如若共用，您可能會被傳染。
8. 安全性行為
在性接觸時一定要戴避孕套，以保護自己和伴侶免受性傳播疾病以及肝炎的傷害。

參考資料：

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