

保肝守則

1. 為了維護肝臟的健康，除了規律的生活、注意充分休息及睡眠之外，請勿酗酒及抽菸
2. 注意均衡的飲食，避免食用不新鮮貨發霉的食物
3. 多吃蔬菜水果、少吃油膩的食物
4. 避免不必要的打針、刺青、穿耳洞，也不要與人共用針頭、針筒、牙刷及刮鬍刀
5. 不要注射毒品
6. 不要嫖妓
7. 保持輕鬆的心情，並維持固定的運動習慣
8. 應定期追蹤檢查
9. 請勿服用偏方
10. B型肝炎與肝硬化、肝癌等病變相關性極高，B型肝炎帶原者罹患肝癌的機率比一般人高很多倍。依台灣地區十大死亡原因統計資料，自民國七十一年以來，癌症即躍居首位，其中肝癌居男性癌症死亡率第一位，亦居女性癌症死亡率第二位，而肝癌初期幾乎沒有症狀，肝癌若發現得晚，很難治療，但若及早發現，治療效果好。目前防治的方法只有從『早期診斷，早期治療』著手。建議B型肝炎帶原者每半年至少追蹤檢查血中「甲型胎蛋白」含量一次，每半年至一年作一次肝臟超音波檢查，以確保身體的健康。

☆ 臺安醫院關心您 ☆

肝病特別門診製作

102/01/09

