

肝脏



肝炎、肝硬化、肝癌

感染肝炎病毒
饮酒
药物
食物中的天然毒素如黄曲霉毒素



高危因素

注射乙型肝炎疫苗
不饮酒
不滥用毒品
不胡乱服药
不吃发霉的花生



预防方法

胃



胃炎、胃溃疡

感染幽门螺旋菌
酗酒
药物
长期压力



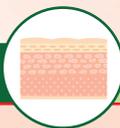
高危因素

不饮酒
不胡乱服药
身体不适时看医生
保持心境开朗
饮食定时



预防方法

皮肤



晒伤、皮肤癌

于阳光下过度曝晒



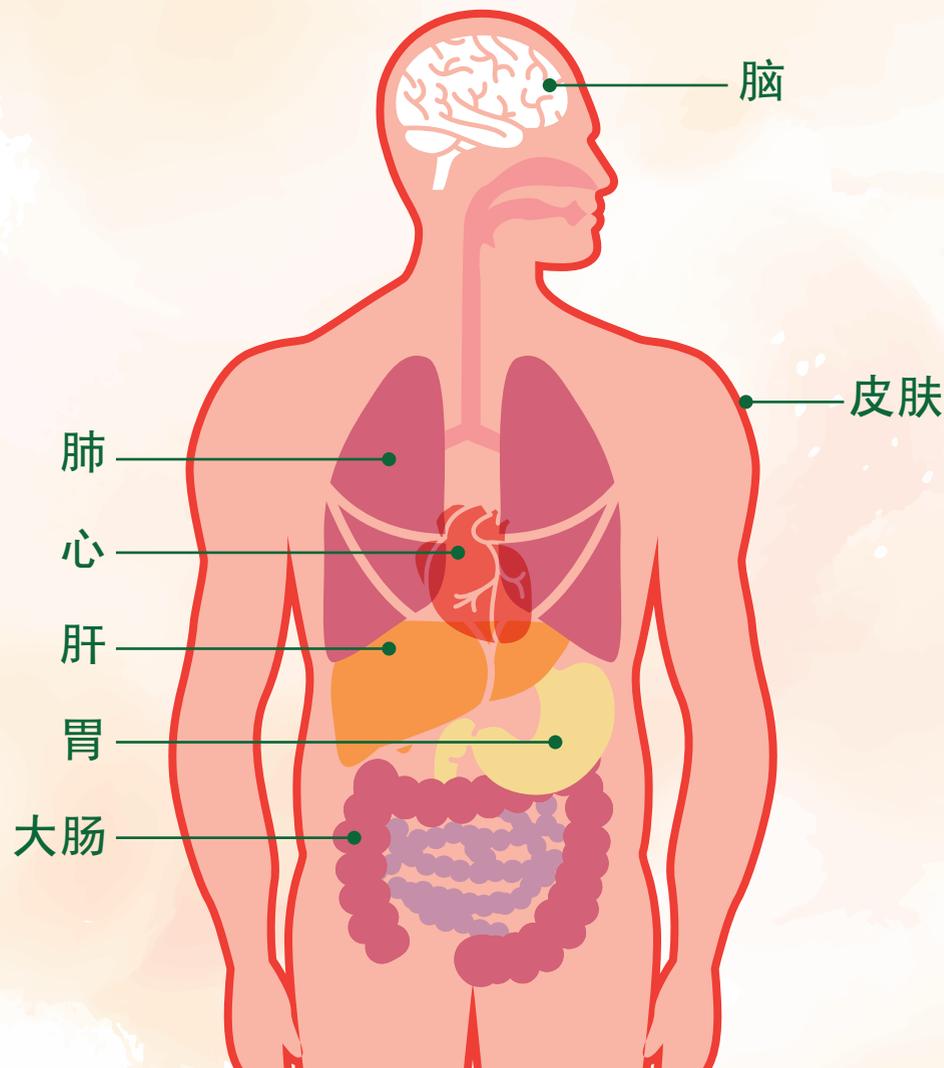
高危因素

戴阔边帽
使用伞子
涂太阳油
留在阴凉处



预防方法

身体小百科



身体小百科

人类的身体由脑、肺、心、大肠、胃等多个器官组成。想保持身体健康，我们就要呵护身体各个器官。日常的生活习惯和高危因素（例如吸烟、饮酒、肥胖）与某些器官的疾病息息相关。若果我们能改正这些不健康的习惯，对身体各个器官都会有益。以下是各个器官的一些常见疾病、高危因素及预防方法。

心脏



冠心病

吸烟
肥胖
长期压力
高血脂
高血压、糖尿病
缺乏运动



高危因素

戒烟
保持健康体重
选择低脂食物
适当运动
放松身心



预防方法

大肠



大肠癌

缺乏膳食纤维
吸烟、酗酒
吃过多高脂肪食物
肥胖
吃过多红肉及加工肉类



高危因素

多吃蔬菜水果
减少进食红肉及加工肉类
戒烟酒
适量运动
保持健康体重



预防方法

脑



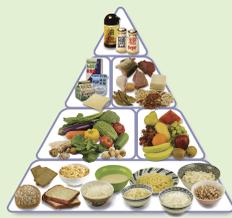
中风

吸烟、酗酒
肥胖
高血脂
高血压、糖尿病
缺乏运动



高危因素

戒烟酒
适当运动
均衡饮食
保持健康体重



预防方法

肺



慢性呼吸道疾病、肺癌

吸烟
吸入二手烟
空气污浊
化学物如石棉



高危因素

戒烟
营造无烟环境
呼吸清新空气



预防方法