

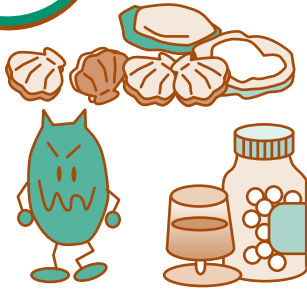
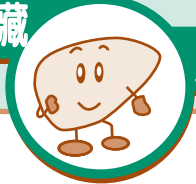
# 身體小百科

## 肝臟

肝炎 肝硬化 肝癌

### 危險因素

肝炎病毒  
酒精、藥物  
污染及未經煮熟的食物



### 預防方法

不共用他人之剃刀、牙刷  
乙型肝炎疫苗注射  
注意食物衛生  
不吃發霉的花生  
不飲酒  
不濫用藥物

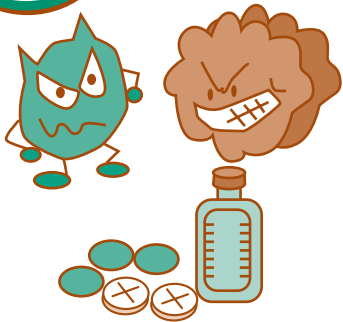
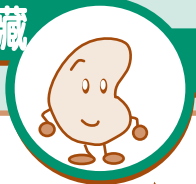


## 腎臟

腎炎 腎衰竭

### 危險因素

病毒  
病菌  
藥物



### 預防方法

每天喝 6-8 杯流質飲品  
(包括清水、清茶、清湯、純果汁等)  
不濫用藥物  
不吃太鹹食物



## 皮膚

皮膚損傷 皮膚病 皮膚癌

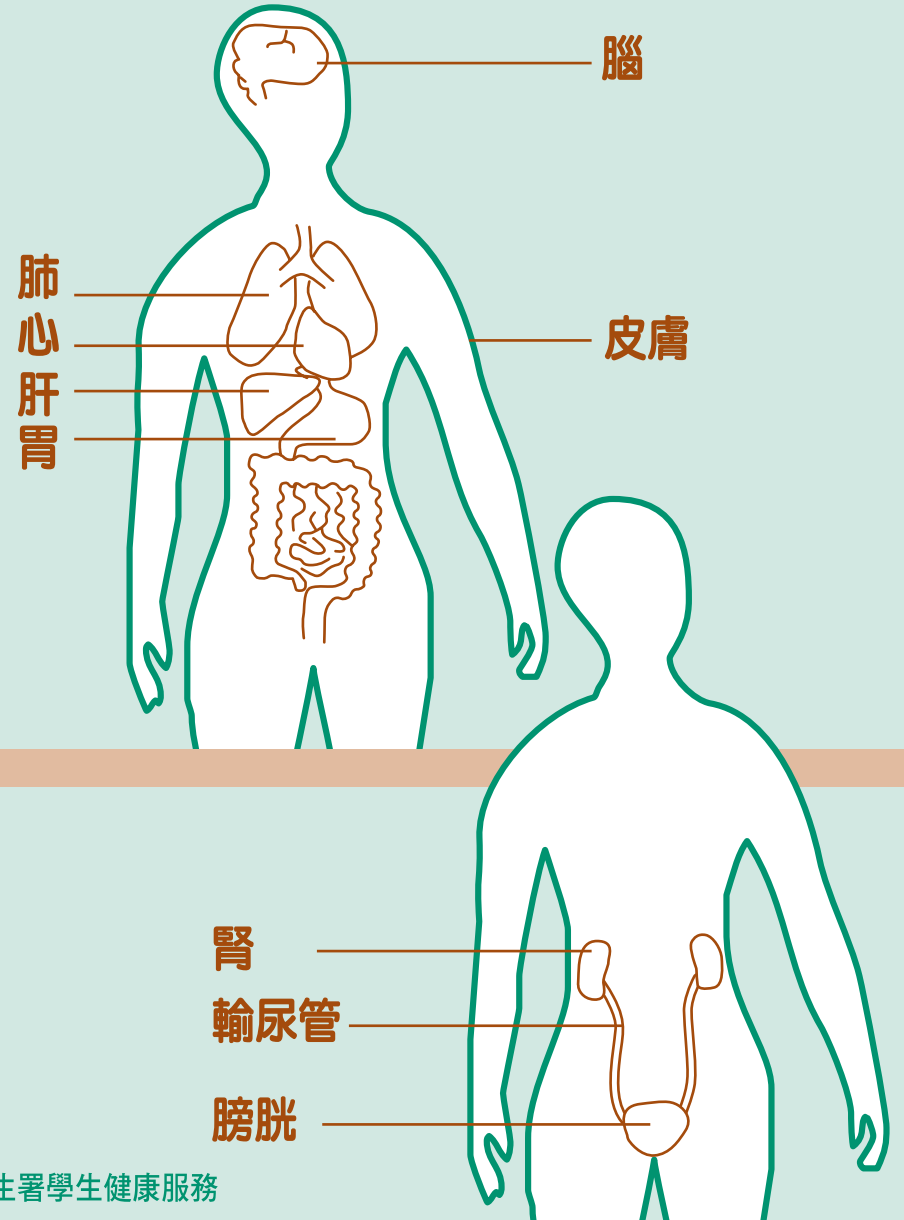
### 危險因素

火、熱水、尖銳物件  
忽視個人衛生  
過度曝曬陽光



### 預防方法

注意運動和家居安全  
每天洗澡、勤換衣物  
出外帶備太陽帽、太陽油



# 腦



## 頭痛 腦震盪 中風

### 危險因素

吸煙、酗酒  
 肥胖  
 膽固醇過高  
 過度緊張或疲勞  
 撞傷



### 預防方法



戒除煙酒  
 不吃肥膩食物  
 適當休息和運動  
 避免撞傷

# 肺



## 肺結核病 支氣管病 肺癌

### 危險因素

吸煙  
 吸入二手煙  
 污濁空氣  
 結核菌



### 預防方法

不吸煙  
 無煙環境  
 清新空氣  
 適當運動  
 卡介苗防疫注射



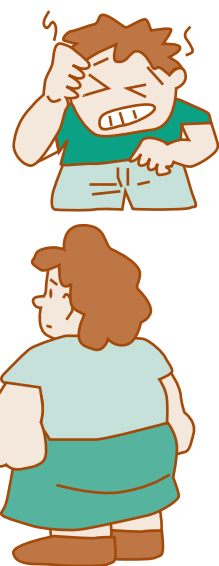
# 心臟



## 冠心病 風濕性心臟病

### 危險因素

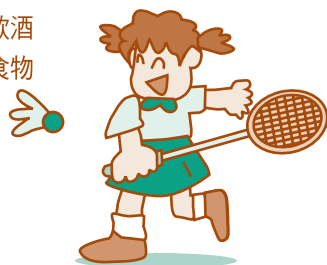
吸煙、酗酒  
 太鹹太肥膩食物  
 肥胖  
 精神壓力  
 病菌



### 預防方法



不吸煙、不飲酒  
 選擇低脂肪食物  
 適當運動  
 鬆弛身心



# 胃



## 胃潰瘍 胃癌

### 危險因素

暴飲暴食  
 吸煙、酗酒  
 精神緊張  
 刺激性食物  
 加工食物



### 預防方法



飲食定時定量  
 不吸煙不飲酒  
 作息定時  
 保持心境開朗  
 少吃太酸太辣食物  
 少吃煙燻食物