

# 身體小百科

## 肝臟



肝炎、肝硬化、肝癌

感染肝炎病毒  
飲酒  
藥物  
食物中的天然毒素如黃曲霉毒素



高危因素

注射乙型肝炎疫苗  
不飲酒  
不濫用毒品  
不胡亂服藥  
不吃發霉的花生



預防方法

## 胃



胃炎、胃潰瘍

感染幽門螺旋菌  
酗酒  
藥物  
長期壓力



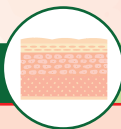
高危因素

不飲酒  
不胡亂服藥  
身體不適時看醫生  
保持心境開朗  
飲食定時



預防方法

## 皮膚



曬傷、皮膚癌

於陽光下過度曝曬

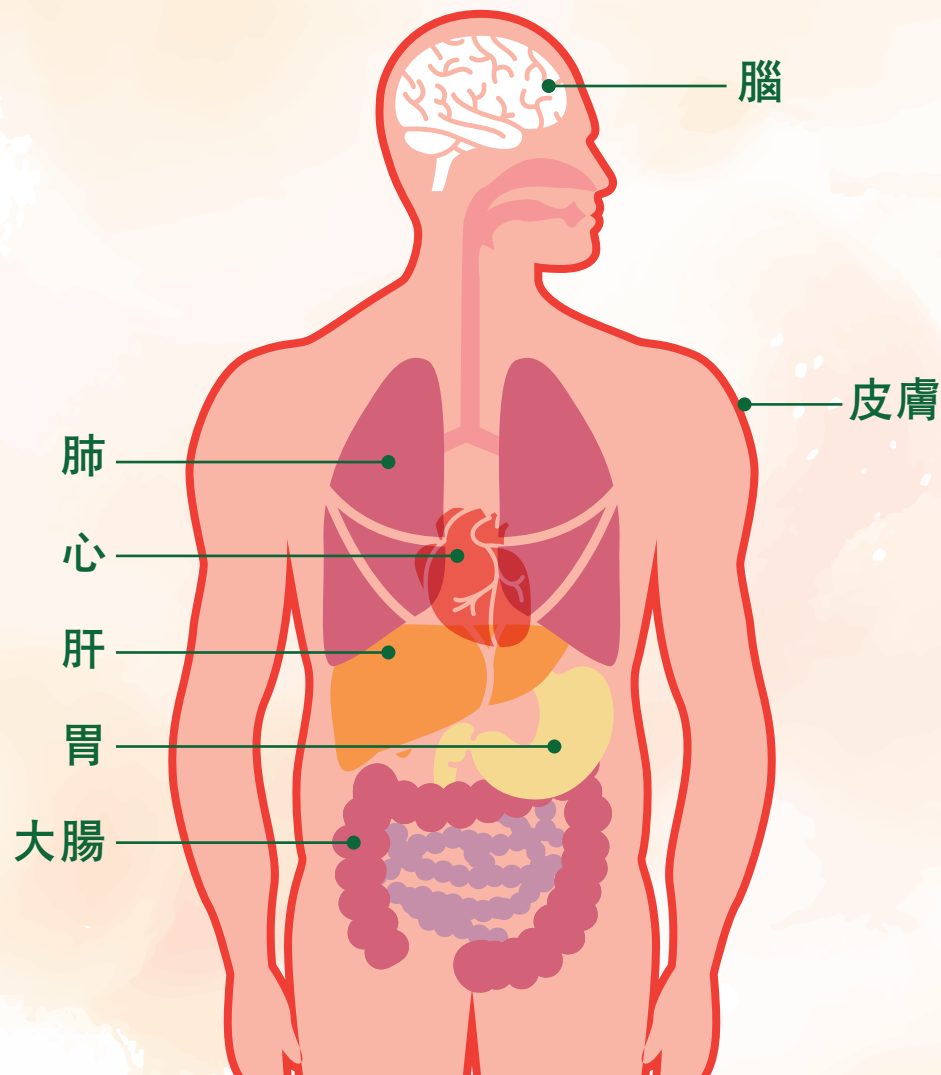


高危因素

戴闊邊帽  
使用傘子  
塗太陽油  
留在陰涼處



預防方法



# 身體小百科

人類的身體由腦、肺、心、大腸、胃等多個器官組成。想保持身體健康，我們就要呵護身體各個器官。日常的生活習慣和高危因素（例如吸煙、飲酒、肥胖）與某些器官的疾病息息相關。若果我們能改正這些不健康的習慣，對身體各個器官都會有益。以下是各個器官的一些常見疾病、高危因素及預防方法。

## 心臟



### 冠心病

吸煙  
肥胖  
長期壓力  
高血脂  
高血壓、糖尿病  
缺乏運動



高危因素

戒煙  
保持健康體重  
選擇低脂食物  
適當運動  
放鬆身心



預防方法

## 大腸



### 大腸癌

缺乏膳食纖維  
吸煙、酗酒  
吃過多高脂肪食物  
肥胖  
吃過多紅肉及加工肉類



高危因素

多吃蔬菜水果  
減少進食紅肉及加工肉類  
戒煙酒  
適量運動  
保持健康體重



預防方法

## 腦



### 中風

吸煙、酗酒  
肥胖  
高血脂  
高血壓、糖尿病  
缺乏運動



高危因素

戒煙酒  
適當運動  
均衡飲食  
保持健康體重



預防方法

## 肺



### 慢性呼吸道疾病、肺癌

吸煙  
吸入二手煙  
空氣污濁  
化學物如石棉



高危因素

戒煙  
營造無煙環境  
呼吸清新空氣



預防方法