



慢性肝炎 是健康的隱形殺手

肝臟位於人體的腹腔右上方，因為沒有痛覺神經，所以肝病一直是健康的隱形殺手，也是台灣的國病之一。

肝臟在人體內的功能：

- 1.代謝醣類、蛋白質、脂肪、維他命、荷爾蒙。
- 2.膽汁的製造及分泌。
- 3.解毒與排毒功能。
- 4.血液凝固，抗貧血因子的生成功能。
- 5.血液循環量的調節。
- 6.肝臟可謂之具有身體的防禦功能的器官。

所以平時應注意：

- (1)多攝取新鮮的食物，避免食用黃麴毒素食物(例如：發霉的食物、花生製品、乾貨、醃漬及過期的食品)與酒精類飲食。
- (2)切勿迷信護肝偏方，避免造成肝臟負擔引發藥物性肝炎副作用。
- (3)均衡飲食，少食油膩或油炸食物，避免因膽汁分泌障礙，對油脂類及脂溶性維生素不易代謝。

另外，提醒

如果有出現睡不飽的疲倦、食慾降低、體重異常減輕或皮膚有泛黃、搔癢現象者，請盡快至醫療院所就醫檢查。

如果已是B、C肝炎帶原的民衆，請至少每半年至肝膽腸胃科接受肝炎指標(如：GOT、GPT)、肝癌腫瘤指標(如：胎兒蛋白，AFP)及腹部超音波檢查並讓專業醫師依照病況給予適當的抗病毒藥物或提供干擾素治療，勿自取民間偏方。