

护肝的“三不”原则 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/492/2021_2022__E6_8A_A4_E8_82_9D_E7_9A_84_E2_c67_492343.htm 基础肝脏护理 你的肝脏需要你的悉心照料，这样，它才能悉心的照顾好你。肝脏，是你的身体内的发动机，食品储藏室，精炼厂，食品加工机以及垃圾处理厂，它是你的守护天使。但让人烦恼的是，肝脏往往是沉默不作声的，当它出现问题时，它也不会抱怨一句，直到造成重大损害为止。因此，你需要每天都让它处于健康状态，不用让自己患上肝炎。为了达到此目的，你必须坚持健康的饮食，多做运动，多呼吸新鲜空气，以及避免一些会对肝脏造成损害的事情。为了保护好自己的肝脏，你必须坚持以下的“三不”原则：1) 不要喝太多的酒！很多人都知道，肝脏扮演着过滤器的角色，而喝酒过多会对其造成严重损害。肝脏专家表示，男士每天喝酒多于两杯，女士每天喝酒多于一杯都属于过量。对于肝脏这个非凡的器官来说，它最不凡的造诣就是能够再生。（肝脏的3/4是可以移去的，而且移去的部分能够在几个星期内自动生长出来，与原来的形状是一模一样的！）但是，如果你喝酒过多，以致肝脏操劳过度的话，就可能会造成肝细胞永久受损或者留下伤疤，这就是我们说的硬化了（cirrhosis）。2) 不要把酒和药物混在一起服用 药物，特别是看起来无害的醋氨酚（对乙酰氨基酚，退热净，一种替代阿司匹林的解热镇痛药），是不应该与酒精饮料混在一起服用的。很多处方药和非处方药（包括中药），都是由一些对肝细胞存在潜在威胁的化学物质制成的，在与酒一起服用时，对肝细胞的威胁更大。如果

你因病毒感染或者代谢失调而患病，那么你服用的药物就很可能对肝脏造成损害。此时，你应该问问医生，看看药物是否会对肝细胞造成损害。3) 不要靠近环境污染物从涂料稀释装置喷出来的浓烟，以及其它烟雾飞沫都会被肺内毛细血管吸入，然后运送到肝脏，在肝脏内进行解毒，然后释放到胆汁里。为了预防肝脏受损，这些化学物质的数量及浓度应该要控制好，不能多！要确保自己的生活环境空气流通，若碰到污染物，可以戴上面具，掩护好皮肤，以及尽快用肥皂和清水把皮肤上沾染的化学物质清洗掉。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com