

肝功能異常

日常生活注意事項

1. 生活規律，不可熬夜或過度勞累。
2. 臥床休息可增進肝臟血流量，有利肝細胞新生。
3. 攝取充足蛋白質，一方面利於肝細胞再生，一方面可避免肝臟退化。
注意五穀根莖類食物的攝取，他們可以提供充足的熱量把蛋白質節省下來用在細胞組織的再生。
4. 少量多餐，暴飲暴食會增加肝臟的負擔，不利於肝臟復原。
5. 補充維生素 B（例如：家禽、海鮮、香蕉、綠葉蔬菜、大豆製物、糙米全穀類）及維生素 K（例如：綠葉蔬菜）。
6. 避免食用加工食品，如泡麵、罐頭、醃漬食品、肉乾、肉鬆，過量的油炸食物及咖啡因的攝取也會對肝臟細胞造成刺激，不利於肝臟組織的修補。
7. 不要隨意服用成藥、偏方及來路不明的食品乃至於「肝藥」，它們往往會造成肝臟更大的傷害。
8. 嚴禁菸酒，酒不但直接損害肝臟，也會影響其他營養素的吸收利用，對肝臟的傷害尤其嚴重。
9. 多運動並定期接受肝功能追蹤檢查。

桃新凡事用心  聯新國際醫院 桃新分院 對您無限關心

總機：03-3325678 預約專線：03-3326161