健康生活—身體小百科（https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/health/health\_hl/health\_hl\_encyclopaedia.html

）

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。

器官：腦

常見疾病：中風

高危因素：

‧吸煙

‧酗酒

‧肥胖

‧高血脂

‧高血壓

‧糖尿病

‧缺乏運動

預防方法：

‧戒煙酒

‧適量運動

‧均衡飲食

‧保持健康體重

器官：心臟

常見疾病：冠心病

高危因素：

‧吸煙

‧肥胖

‧長期壓力

‧高血脂

‧高血壓

‧糖尿病

‧缺乏運動

預防方法：

‧戒煙

‧保持健康體重

‧選擇低脂食物

‧適量運動

‧放鬆身心

器官：大腸

常見疾病：大腸癌

高危因素：

‧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

預防方法：

‧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

器官：肺

常見疾病：

‧慢性呼吸道疾病

‧肺癌

高危因素：

‧吸煙

‧吸入二手煙

‧空氣污染

‧化學物如石棉

預防方法：

‧戒煙

‧營造無煙環境

‧呼吸新鮮空氣

器官：肝臟

常見疾病：

‧肝炎

‧肝硬化

‧肝癌

高危因素：

‧感染肝炎病毒

‧飲酒

‧藥物

‧食物中的天然毒素如黃曲霉毒素

預防方法：

‧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

器官：胃

常見疾病：

‧胃炎

‧胃潰瘍

高危因素：

‧感染幽門螺旋菌

‧酗酒

‧藥物

‧長期壓力

預防方法：

‧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

器官：皮膚

常見疾病：

‧曬傷

‧皮膚癌

高危因素：

‧於陽光下過度曝曬

預防方法：

‧戴闊邊帽

‧使用傘子

‧塗太陽油

‧留在陰涼處

（二零二二年六月修訂）