

# 肝感動 小心肝—— 你好我就好

簡文仁 物理治療師



永綦教育基金會

肝病防治互助小組

2013年8月31日



# 肝臟功能

- 1.合成：蛋白質、酶
- 2.轉化：營養素、脂質
- 3.解毒：化學物、氨
- 4.代謝：葡萄糖、脂肪酸
- 5.排泄：血紅素—膽紅素—膽汁



# 肝臟的問題

- 脂肪肝：營養過剩、運動不足
- 肝炎：A、B、C、D、E
- 肝硬化：纖維化
- 肝癌：健康大殺手



# 肝病的由來

1. 沉默的化工廠
2. 發炎→ 硬化→ 癌變
3. 細胞失常→ 組織失能→ 器官衰竭
4. 聚毒→ 過勞→ 罷工
5. 壓力、酗酒、亂息、亂吃、懶動



# 肝病的預防

1. 均衡飲食
  2. 規律運動
  3. 定期健檢
  4. 拒絕偏方
  5. 紓壓安眠
- 減少毒素輸入  
提升排毒效應



# 肝病與運動

1. 促進血液循環
2. 加強排毒功能
3. 紓解壓力過勞
4. 勵行健康生活



# 運動的原則

1. 溫和性、綜合性、規律性、持續性
2. 個人化、階段化、趣味化、生活化
3. 設計運動處方
4. 如意操三健康



# 肝病運動的效果

1. 維持身體功能：肌力、耐力、活動力、免疫力
2. 提升生活品質：舒適自在、參與無礙
3. 降低肝病症狀：疲勞、沒胃口、憂鬱





# 運動處方的建議

1. 模式：綜合方便喜好、拳法操法功法
2. 頻率：一周3到5次，可分期付款
3. 強度：低中強度，20—60% 儲備心跳數
4. 時間：20到30分鐘
5. 期限：至少持續3個月以上
6. 調整：漸進量力



# 處理的原則

1. 輕度適量運動
2. 減少體能消耗
3. 調整動靜作息
4. 提供心理支持



## 肝病如意操

- 1. 均衡飲食多蔬果——彩虹多元五七九
- 2. 規律運動扭一扭——折腰擺臀不怕醜
- 3. 定期健檢抖一抖——早期發現早戒酒
- 4. 拒絕偏方走一走——每日萬步到九九
- 5. 紓壓安眠少發火——心情輕鬆身似柳



# 謝謝大家

一起努力  
慢性疾病  
和平相處  
生活品質  
生命價值

