

九宮格護肝大法

感染B、C型肝炎之後，有一部分人會慢慢變成肝炎、肝硬化、肝癌，這就是「肝病三部曲」。故應該由日常生活中預防，禁血液、體液的接觸和來路不明藥物，多健康生活、注意食物的保存、少加工食品，定期回診抽血做超音波，可以由**3禁3多2少1定**「九宮格護肝大法」幫你把關。

 禁菸、酒	 禁共用器具	 禁來路不明藥品
 多吃蔬果	 多運動	 多休息保持心情愉快
 定期回診抽血做腹超	 少吃易受黃麴毒素汙染的食物	 少吃加工食品

參考資料：

鄭穆良、林軒毓、謝泉發(2022)。花蓮地區肝硬化、肝癌死亡年齡及生活習慣初探討—以花蓮市某區域教學醫院資料庫為例。內科學誌，33(1)，57-63。 [https://doi.org/10.6314/JIMT.202202_33\(1\).06](https://doi.org/10.6314/JIMT.202202_33(1).06)。
 許金川、陳健弘(2022，6月)。B肝治療手冊·B型肝炎Q&A，（修訂版）。肝病防治學術基金會。