

## 肠道健康自测表

1. 生活不规律,排便时间不规律
2. 时常腹胀、放屁
3. 便后有没排净的感觉
4. 大便硬且黑
5. 经常便秘、腹泻
6. 需定期服用通便药
7. 大便和屁味很臭
8. 几乎不吃早餐
9. 吃红肉多,吃鱼少
10. 很少吃蔬菜水果
11. 进餐速度快于常人
12. 有抽烟、饮酒习惯
13. 脸色差,有色斑
14. 易长粉刺
15. 长时间伏案工作,运动量少
16. 压力大,经常睡眠不足
17. 性格过于敏感
18. 有体寒、水肿症状
19. 口臭
20. 平时水喝得少

## 肠道自测结果如下

1. 符合 0 项: 肠道完全健康,请继续保持。
2. 符合 1—4 项: 肠道基本健康,只需在此基础上,改善一些生活和饮食习惯。
3. 符合 5—12 项: 肠道稍有不健康,此时肠道已有负担,留意不良生活饮食习惯,加以改变,即可恢复。
4. 符合 13—16 项: 肠道亮起黄灯,负担已重,需要立刻采取措施,改善肠道内环境。
5. 符合 17—20 项: 肠道已亮红灯,处于危险状态,有得严重肠道疾病风险,需要就医咨询。

响消化系统。如:遇到考试或者紧急情况时,很多人会食欲不振、恶心、呕吐;恐惧、紧张的时候会出现胃痉挛、肠痉挛、腹泻;生气、愤怒的时候会出现消化不良、胃部胀痛等等。

### 胃肠道异常症状切记 “不可熟视无睹”

据通大附院胃肠外科主任朱建伟教授建议,市民,尤其是平时生活方式不规律、亚健康