

肠道不健康的 常见 6 大表现:

1. 便秘：排便困难，排便时肛门出血；
2. 腹泻、肠易激惹：表现为急、慢性腹泻，大便不成形、水分增加，排便次数明显增加；
3. 排便恶臭：正常大便应呈偏酸气味，而并非刺鼻恶臭；
4. 放屁很臭：肠道内有害菌产生了大量的硫化气体，导致经常放臭屁；
5. 口臭：口腔呼出气体发出难闻的气味；
6. 肤色粗糙、晦暗：体内毒素不能及时排除，被人体吸收，则导致皮肤粗糙、黯沉、长痘等情况的出现。肠道疾病风险，需要就医咨询。

保持肠道健康的 10 大建议

1. 在控制食物总能量的基础上，养成细嚼慢咽的习惯，少食多餐；
2. 不要不吃早餐，保证一日三餐的时间规律性、营养性，深夜不大量进食；
3. 食用富含膳食纤维的食物，每天吃一斤蔬菜和半斤水果，经常进食全谷物和豆类；每周吃鱼 3~5 次；
4. 减少摄入脂肪含量较高、盐多油腻、煎炸的食物；
5. 每天喝 1500~2000 毫升饮用水，减少饮用含有咖啡因、酒精、糖含量高的饮料；
6. 改善胃肠道的血液循环，不吸烟、不酗酒；
7. 适当摄入含有益生菌的发酵乳产品，保持胃酸分泌的节律性，保护胃黏膜，防止产生溃疡；
8. 保证充足的睡眠、休息时间，提高气候变化的适应能力；
9. 加强体育锻炼，保持健康的体重；
10. 注意心态、情绪调节，保证每一天都有一份愉悦的心情。

的人群，需要吸取“前车之鉴”；若出现纳差、暖气、反酸、腹痛、腹胀、腹泻、黑便、便血、便秘等，需要至胃肠外科、消化内科专科进行正规诊治，例如：进行粪便常规 + 隐血筛查试验、肛门指诊、电子胃镜及肠镜检查等去明确有无胃肠道癌症，切不可“大意、漠视”，更不可相信“偏方”延误诊治。

最后，再次友情提醒各位读者出现胃肠道系统相关症状，如：纳差、暖气、反酸、腹痛、腹胀、腹泻、黑便、便血、便秘等，还是敬请及时到胃肠外科、消化内科专科门诊就诊，在专科医生指导下专业诊断、治疗，切勿自行“随意”用药！