

学会放个健康屁

□ 记者 杨寒冰

非洲小国马拉维因近期颁布了一条禁令而名扬全球,这条禁令是:公共场合禁止放屁。此令一出,全球哗然。

在公共场合放屁的确是一件令人尴尬的事情,但是,硬生生把屁憋着,让自己进行“消化”,时间久了,又会对身体造成危害。

那么,人为什么会放屁?屁与人的健康有多少关联?平时如何注意饮食,减少放屁数量?让我们通过医生的指导,学会放个“健康屁”吧。

人为什么会放屁

解放军第一五〇医院消化内科住院医师彭晓介绍,食物在人的口腔内经过咀嚼后,经食道到达胃部。食物在胃里的停留是暂时的,经过胃的简单消化后,大部分的食物要在小肠内进行消化。在消化食物的过程中,肠子需要不断地蠕动,只要肠蠕动存在,就会有气体,这些气体随同肠蠕动向下运行,由肛门排出。当气体排出时,由于肛门括约肌的作用,有时会产生响声,这响声就是屁。

从人的生理角度讲,放屁是肠道正常运行的一种表现。一个正常的人,每天放屁5~10次,总共排出500毫升左右的气体。

屁多屁臭受饮食体质影响

为什么有的人屁要比一般人的多?而有的人的屁又格外臭呢?彭晓说,这与人的饮食习惯和肠胃功能强弱有关。

屁的多少与人的饮食习惯有很大联系。比如,有些人爱吃大葱、洋葱、生姜、生蒜、薯类、甜食、豆制品和面食等。这些食物含有可产生大量氢、二氧化碳、硫化氢等气体的成分,所以人在食用后,会不断地放屁。

如果想要减少放屁的次数,就应当减少食用淀粉类食物,增加蛋白质、蔬果类食物,使饮食达到平衡。

屁的多少与人肠胃消化功能的强弱也有关系,有人肠胃不好,消化不良,肠道细菌发酵快,也容易产生气体。这类人要注意增加对肠胃的保护,增强其消化功能。

臭屁有两种情况,一是大便稀溏,放出来的屁屎臭味很浓,如果大便排出,屁便停止。从这一点来看,“屁是屎头”的说法是有道理的。



洛阳脑病医院瘫肢矫正科协办 电话:63970111

二是屁的臭味特别浓,如同臭鸡蛋一样臭不可闻。这是由于进食了过多蛋白质类食物,使食物在肠道内发生了滞留。滞留的蛋白质类食物在消化道内被分解后,产生了胺类,胺就具有这种恶臭味。解决的办法是减少食用蛋白质类食物的量。

还有一种情况是吃得越“香”,放出的屁就越臭。如,多食用肉类、油炸食物后,就会放出很臭的屁。解决的办法是少食用这类食物。

屁是人体健康的镜子

有无排气(放屁)、大便怎样,是医生问诊时常常关注的问题。腹部做了手术的患者,可以进食的提示就是有气体排出,如果放屁了,就说明肠胃恢复了蠕动,可以进食了。可见,屁和人体的健康关系甚密。

如果长时间不放屁,说明身体出了问题。

新生儿不放屁,就要到医院进行检查是否为无肛症或肛门发育不全。

成人没有屁放,腹部腹胀、气鼓,就要考虑肛门、直肠是不是出了毛病,如炎症、肿瘤、便秘、痔疮等。必要的时候,需要在肛门插上排气管,帮助排气。患有肠套叠、肠扭转、肠梗阻的人,也不会放屁,因为屁都被肠子堵住了。

长时间不放屁且伴有剧烈的肠绞痛者,家属必须立即送其到医院诊治。此外,胃穿孔、阑尾炎穿孔形成的腹膜炎患者,也常常无屁可放。

所以,放屁仅是一件让人尴尬的事情,而不放屁则是一件危险的事情。因此,如果你有屁的时候,一定要选个没人的地方去排气,长时间憋着不放,屁中所含的硫化氢、氨、吲哚(yī n du ò)等有害物质被肠道重新吸收以后,对人体危害很大。

做一个健康的“屁”人

既然屁与人的健康息息相关,在日常生活中我们该如何做一个健康的“屁”人呢?

彭晓认为,要想做一个健康的“屁”人,先要保养脾胃,保养脾胃的前提是保持快乐的心情,因为情感因素对人的食欲、消化、吸收都有很大影响。据研究,不良情绪可导致食欲下降、腹部胀满、消化不良等。因此保养脾胃,先要保持良好的情绪,在良好的情绪下,合理饮食,使肠道健康。

饮食要有规律,一日三餐,定时、定量、不暴饮暴食;素食为主,荤素搭配;常吃新鲜水果、蔬菜,以满足身体的需求并保持大便通畅;少吃有刺激性和难以消化的食物,如酸辣、油炸、干硬和黏性大的食物,生冷的食物也尽量少吃。

亲近春天 远离过敏

□ 记者 崔宏远 通讯员 王俊

鼻子好像塞住了一样,还不停地打喷嚏、流鼻涕。王先生很纳闷,自己身体一直很好,也没有感冒,怎么会这样?到医院一检查,王先生患上了过敏性鼻炎。

上个周末,家住西工区的蔡女士带着4岁的女儿去了趟隋唐城遗址植物园,谁知回来后女儿一直说眼睛痒,还连连打喷嚏。到医院检查发现,孩子患的是过敏性鼻炎,由草木花粉过敏引起。

付宏伟表示,春季是人们最容易患花粉过敏症的季节。花粉过敏症发病部位以五官为主,表现为喷嚏多、眼结膜充血、肿胀、痒和流泪。一部分病人除呼吸道过敏外,皮肤也有过敏,主要发生在面、颈、四肢等暴露部位,表现为痒、发红,亦会出现红斑、丘疹等。

引起过敏的花粉种类随季节不同而异。付宏伟指出,春季最容易引起花粉过

敏的多为种子树,如法桐、杨柳、杨树等,这些植物的花粉量大、体积小,空气中含量高,借助风势更容易传播;田间分布最多的油菜花也容易引起花粉过敏,人们春天踏青郊游时要尽量远离这些过敏原。

付宏伟提醒,预防过敏的发生,先要尽量避免接触可能引发过敏的环境。有花粉过敏的人要尽量少吃高蛋白、高热量的食物,外出郊游踏青带上抗过敏药物或先口服抗过敏药物。需要特别注意的是,春天风大,灰尘和花粉等也会随之进入居室,形成过敏原。因此,春天打扫屋子更应该勤快些。

400年老药 治眼病有奇效

400年“特灵”国药 一蘸一抹 奇方奇效

爷爷患白内障10年了,越来越严重,前一段时间几乎看不清任何东西,本想做手术,可年龄太大,有一定的风险,眼看病情再发展下去就很可能失明,全家人非常着急!

刚看到“特灵眼药”时,全家还没有把握,可当用那个玻璃棒蘸水,再蘸点药往眼睛里点的时候,爷爷就告诉我们感觉到了一股清凉凉的东西往眼睛里进,眼睛非常舒服,也就3~5分钟的工夫,眼睛就不那么干了。几天后我们惊喜地发现,他眼睛里排出很多脏东西,爷爷仅用了3个周期便能分辨出每一个家人,5个周期过后,白内障基本康复了,真是太神奇了!

家人经过进一步详细了解,得知“特灵眼药”是由牛黄、麝香、熊胆、珍珠、冰片、硼砂、琥珀、珊瑚、红丹、大青盐等成分组成,已经有400年的历史了,现被批准为OTC国药,是中药保护品种,怪不得这么多人买!这个药不光能治白内障,还能治青光眼、玻璃体浑浊、视神经萎缩、结膜炎、泪囊炎、糖尿病眼病、老花眼、眼干眼涩、迎风流泪、视物不清等各种眼病。后来,好多患眼病的人都是用了这药治好的。

金牛“特灵眼药”每年都计划生产,被视为珍宝,目前我市已开通“特灵眼药”直供专线61720399,数量有限。特灵指定专销:七里河开心人大药房。

打呼噜 慢性咽炎 告诉你一个祛除的偏方

深圳消息:深圳王女士因打呼噜猝发心脏病和脑溢血,经抢救无效死亡。

有关专家指出:打鼾=呼吸障碍=呼吸衰竭=猝死。

打呼噜是影响身体健康的重大睡眠疾病,不仅影响心、脑、肾等人体器官,导致呼吸不畅、暂停,心脑缺血缺氧,造成高血压、脑溢血、性功能衰退、老年痴呆等疾病,严重者还导致脑中风,心肌梗死等恶性病变。

由中国中医药协会历经5年研制的国家保护品种止鼾清咽茶上市,我市金谷园路百草大药房业已引入。大家可咨询65669448。

止鼾清咽茶中特有的活性因子“冬凌草甲素”,直接作用于咽喉,将软组织及黏膜的毒素彻底清除,疏通扩大鼻咽腔,快速清除咽喉水肿,纠正咽部狭窄,呼噜、咽炎随之消失。每天2~3袋;轻松告别呼噜,家人不烦,并发病没有,血压不高,还等什么? 3~6天:轻松入睡,气流顺畅,鼾声减弱,胸闷心悸减轻;1~2周期:鼾声消失,呼吸平稳,睡眠香甜,乏力倦怠感消失,性功能提高,心律、心肌供血正常;白天嗜睡,晨起头痛、头晕、口干等症消失。

35年老便秘 停药了

我64岁,被便秘折磨了35年,药吃了,很多,服药有效停药无效,腹泻、腹痛遭老罪了,医生说我的直肠肿瘤、高血压、心梗,都是便秘引起的。

前些天,一位老同志向我推荐了畅维康胶囊,嘿!真好使。两天我就排便通畅了,大便软呼呼的,像香蕉,排便一点都不费劲。最神的是不腹泻、不腹痛、不乏力,没一点不好的感觉,便秘就好了。现在我一天一便,每次只用4分钟,腹胀没了,排便不用服救心丸了,30多年来,从没有过这种幸福,真开心。畅维康,便秘克星。

告诉便秘患者:畅维康是纯天然生物制剂,从红树林内生真菌中提取的天然成分,经全国1万例便秘病例的临床效果表明,它能够清除神经细胞中的毒素,并修复受损的肠道神经细胞恢复肠道原有的自主排便功能,总有效率极高。金谷园路百草大药房有售。 详询:65669548



春天来了,到户外亲近大自然让人既舒心又惬意。但春季过敏也是个令人头痛的问题。如过敏性鼻炎、过敏性角膜炎、过敏性哮喘患者一不小心就会中招。河科大一附院皮肤科主任医师付宏伟提醒,敏感特异体质的人外出要做好皮肤防护工作,以前有过敏史的人最好去医院做过敏原测试,有针对性地加以防治。

3月4日,26岁的王先生突然觉得

今日门诊
洛阳脑病医院 特约
电话:15838833838