

# 上完廁所回頭看一眼 如廁變化提示疾病

提及如廁問題，多數人都羞於啓齒，但如廁是否順利和正常，却能在一定程度上反映出健康狀況。大便溏稀、伴有腹痛、便中有血等癥狀以及排便習慣的持續改變，可能是癌癥的預警，所以如廁問題并非小事。

## 大小便中疾病信號被忽視了

人們吃下的食物經過消化，營養物質被小腸吸收，食物殘渣和代謝廢物在大腸中形成大便。腎臟是產生尿液的器官，血漿在腎臟的腎小球進行濾過，經過腎小管進行重吸收，到達腎盂後最終形成尿液，從輸尿管流入膀胱最後排出體外。大小便屬於人體代謝“廢物”，祇有通過正常“排泄”才能去除體內有害物質，維持正常新陳代謝。

國人的腸道健康不樂觀。據中國營養學會發布的《國人腸道健康2020年報告》指出，87.6%的國人遇到過腸道健康問題，前五大腸道問題分別是排便不規律、便秘、腹瀉、腹脹和消化不良，對腸道健康滿意者不到1/3。長期便秘會導致有害物質不能及時排出，引起腹脹、食欲減退、口臭，還會引起貧血、肛裂、痔瘡、直腸潰瘍等問題。尿液當中含有多餘的水分、無機鹽、尿素、尿酸等物質，長期憋尿、尿不盡會導致有害物質無法排出，輕則誘發尿道、膀胱炎癥，重則危害腎臟健康。

人體的一些變化都會在大便和尿液中有所體現。最常見就是，水喝少了，尿液變黃；吃得太精，容易便秘；吃了刺激氣味的食物，糞便氣味也會變。此外，糞便和尿液裏還藏著一些疾病信號，却被很多人忽視了。

50多歲的張先生一年前突然發現自己小便帶血，自認為是泌尿系統感染，就沒去看醫生，找點消炎藥吃了。不曾想，尿血問題逐漸加重，經常腰痛，實在熬不住了才到醫院檢查，結果被診斷為腎癌。由於發現太晚，治療效果很理想，張先生不久前已去世。40多歲的小張更不意外。他的便血問題已持續一段時間了，但自認為是痔瘡，少抽點烟，少喝點酒，可能就好了。但幾個月後，便血問題一直沒有改善，直到腹痛難耐到醫院做腸鏡時，他被診斷為直腸癌。

“這兩個病例都是我在臨床中遇到的，有同樣經歷的患者還有很多。他們都曾發現自己大小便異常，但因為沒有疼痛，都沒及時就醫，結果十分遺憾。”陝西省腫瘤醫院腹部腫瘤外科主任醫師李強說，大小便別看事小，却是人體至關重要的代謝過程，各種代謝廢物被排出體外，其中可能隱藏著癌癥的蛛絲馬迹。一旦忽視這些細微變化，就可能錯過最佳診斷和治療時機。

根據國際癌癥研究機構發布的2020年全球最新癌癥負擔數據，全球結直腸癌總體發病率已升至第三位，2020年全球新發193萬例。我國結直腸癌發病率躍居第二位，每年新發人數達55萬。另外，近年來膀胱癌和前列腺癌的發病率也呈上升趨勢。研究發現，早期膀胱癌和前列腺癌可能表現為排尿突然增多或減少，或出現無痛的血尿，而結腸癌可能表現為大便帶血或頻繁腹瀉，這都提示我們學會從大小便中發現疾病信號非常重要。

## 如廁變化提示疾病

健康的人，上廁所會有一種酣暢淋漓的感覺，但如果存在疾病，一切可就沒那麼順利了。李強主任說，正常的大便，不幹不稀，大便成形，顏色為棕黃色，一天1-2次，排便時間較固定，排便不費力。每日小便約6-8次，顏色淡黃，排尿不感覺困難，能一次性尿盡。如果大小便出現顏色、形狀、氣味、排便習慣等的變化，則要引起重視。

顏色變化。大便顏色發黑，在排除飲食和藥物原因後，要考慮可能是上消化道出血引起的，出血原因可能是食管癌、胃癌、小腸腫瘤及下消化道癌癥等疾病。大便帶血呈深紅色或鮮紅色，或伴有黏液，呈稀薄果凍狀，多數是下消化道出血所致，應考慮結直腸癌等下消化道病變。尿血可見于腎臟腫瘤、前列腺癌、部分宮頸癌患者。排出濃茶樣尿液，同時伴有皮膚顏色變黃、皮膚瘙癢等癥狀，很可能是癌癥引發的黃疸。

氣味變化。大便臭的原因是腸道內菌群失調，有害菌過度繁殖，產生了大量的糞臭素、硫化氫、吲哚、腐胺等有臭味的物質。雖說大便氣味不好聞，但不應當有腐臭味。腐臭味提示腸道內有較多的血液或黏液。大便惡臭，見于慢性結腸炎、胰腺疾病、直腸癌潰爛繼發感染時，也可能是進食高油高蛋白食物較多引起。此外，糖尿病酮癥酸中毒患者的尿液呈爛蘋果味。

形狀變化。正常形態的糞便為圓柱狀或香蕉狀，外表柔軟成形。大便不成形，部分可能是因為腸炎、腸黏膜受損；稀糊狀或水樣，見于各種腸道感染性或非感染性腹瀉、急性腸胃炎等；細條或扁平便，為直腸肛門狹窄的表現，可見于結直腸癌；球狀或堅果狀多見于便秘患者、老年人結腸癌。小便氣泡小、數量多，且很長時間不會消失，可能是血液中的蛋白含量超標，提示腎臟或泌尿系統受損。

習慣變化。大便次數明顯增多或減少，或有腹瀉和便秘交替的現象，伴有腹部疼痛，可能是結直腸癌的信號。北京大學公共衛生學院主持的



中國慢性病前瞻性研究，對50萬人進行了10年追蹤後發現，每天排便次數過多或排便紊亂的人，5年內患腸癌的幾率相對排便正常者明顯增高。尿頻、尿急在很多老年男性中很常見，可能因為前列腺增生、泌尿系統感染等所致。部分泌尿系統癌癥患者也會因腫瘤壓迫出現尿頻、尿急、排尿不暢、排尿中斷，甚至無法排尿。

## 順暢排泄，維護健康

復旦大學腫瘤醫院腫瘤預防科主任醫師鄭瑩表示，現代人生活工作緊張，要想維護正常的排泄、遠離腫瘤，要從健康的生活習慣做起。

不要忍便。很多上班族、學生族，因為時間緊張，時常“忍便憋尿”，反復如此，會使膀胱括約肌彈性下降，尿液中的毒素長時間滯留體內。長期忍便對健康危害更大，有毒物質不能及時排出體外，被人體吸收，長期下去影響肝臟功能。最好每天固定時間大便，形成排便反射，定期規律排便。

如廁不超10分鐘。現在很多人上廁所都習慣帶著手機，把如廁視為一種“放鬆”，如廁時不由自主地看劇、刷視頻、朋友圈，即使早解完了，也不起來。殊不知，這樣反而可能誘發便秘。因此，如廁時盡量不要有幹擾，完畢後不要長時間停留，排便後觀察一下再衝廁。如不明原因持續兩周以上大小便不正常，應及時就醫。

少吃高脂食物。城市結腸癌增長速度迅猛，主要與生活方式尤其是飲食有關。城市人群攝入了更多的蛋白質、油脂，有些人葷菜吃得過多，營養不能全被吸收，在大腸中產生大量胺類物質，大便味道重，破壞腸內微生物環境。建議多吃新鮮水果、蔬菜等富含膳食纖維的食物，補充益生菌，控制動物性脂肪攝入。

多喝水。多喝水有利于體內水循環，代謝廢物可通過糞便和尿液排出。便秘表現為大便幹結、難以排出。正常糞便中水分占比高，靠多喝水來緩解便秘是非常直接的，建議每天喝2000毫升水。多喝水還能增加尿量，衝刷尿道，減少尿路感染的發生。

定期體檢。健康人群應每年做一次便隱血和尿檢，肛門指檢適用于結直腸癌粗篩，40歲以上的人最好每5年做一次腸鏡，以便早發現、早診斷、早治療。泌尿系統如有不適，可以做B超、CT、膀胱鏡、腎鏡進一步診斷。前列腺癌篩查可以做前列腺特异性抗原(PSA)。此外，戒烟限酒、少吃加工肉類、堅持運動，控制體重也很重要。



## 夏日防感冒，喝點梔子花茶

夏日天氣越來越熱，容易讓人心煩意亂，進而影響人體的功能活動。此時，不妨少量喝些梔子花茶清熱瀉火。

梔子花和中藥梔子屬同一株植物的不同部位，兩者性味歸經功效類似。梔子花味辛、微苦、性涼，歸肺、肝經，可化痰止咳，對於夏季肺熱咳嗽、黃痰、咽乾痰稠不易咯出有一定作用，還能預防風熱感冒；梔子花有清肝涼血作用，對目赤腫痛、口苦口乾、心中煩熱失眠，以及牙痛、牙齦出血或鼻出血有緩解作用；梔子花還可潤腸通便，對於便秘、痔瘡、小便黃赤能起到

緩解作用。

茶飲方法：每次取新鮮或晾乾的梔子花2-3朵，取花瓣，清洗後用250毫升開水衝泡放涼就可以飲用，可反復開水衝泡直到味道變淡。因梔子花味苦，可加適量冰糖或蜂蜜調味。需要提醒，梔子花性寒，不適合長期大量食用，尤其體質虛寒的人不適合。



## 勢均力敵的愛情 最長久

兩個人在結合時，都希望“永結同心、白頭偕老”，那怎樣的關係才能長久維系呢？近日，德國馬丁路德大學和班貝克大學的科研人員發現，夫妻“權力平等”是擁有幸福而長久婚姻關係的秘訣。這意味着，好的愛戀不依靠名聲和財富來獲得，而是雙方要在婚姻關係中擁有某種程度的“權力感”（可理解為自由程度、能支配對方的能力）。

研究人員採訪了181對夫婦，年齡在18-71歲之間，平均在一起生活了8年左右。研究人員觀察了夫妻雙方的實際權力和對權力的感知，並分析這些對關係的影響，包括對伴侶的欽佩程度、信任程度、對性生活、關係的滿意度等。結果顯示，儘管現代社會男女日趨平等，男性在婚姻、家庭中仍然擁有更多的地位權力，可能與他們收入、教育水平較高有關。然而，金錢和地位並不一定影響一段關係的幸福，在和諧婚姻中起更大作用的，是“權力平衡”，即夫妻雙方都覺得自己可以自由地做自己想做的事情，並在做決定時，兩人都可以表達自己的想法、偏好，有商有量，而不是一方說了算。

發表在《社會與個人關係雜誌》上的這項研究成果表明，婚姻關係最牢固的伴侶，他們盡管在財力、社會地位上有高下，但祇要能在關係中做到勢均力敵，就有更可能維持幸福而持久的婚姻。



“接天蓮葉無窮碧，映日荷花別樣紅”，構成這美麗景色的，便是盛夏養生的荷塘三寶——荷葉、蓮子和蓮藕。

荷葉。荷葉是常見的中藥材，味苦性平，可以清熱解暑，臨床上常用於治療因感受暑邪導致的發熱、頭脹胸悶、口渴、腹瀉等癥狀。新鮮荷葉可以用來製作美食，比如荷葉蒸飯、荷葉蒸排骨等。如果嫌麻煩，也可以用荷葉和大米一同煮粥。具體做法：大米100克，鮮荷葉30克或幹荷葉10克，枸杞10粒。荷葉洗淨，浸泡30分鐘，剪碎後放入已大火燒開的米水中，再改小火慢慢熬煮，待大米黏稠後起鍋。喜歡甜味的，喝時可加少量蜂蜜。荷葉還可以和綠茶、茉莉花茶等一起泡茶，方法也很簡單：將荷葉剪碎，放入水中，用小火煮至水開後關火，再放入綠茶和茉莉花茶浸泡一會兒即可飲用。

蓮子。炎炎夏日，人的腸胃比較虛弱，容易腹

## 荷葉解暑熱 蓮子補脾胃 蓮藕安心神

## 天熱多吃荷塘三寶

瀉，蓮子能夠補脾益胃，特別適合夏季食用。從營養角度來說，蓮子雖然被歸為堅果，但它是富含澱粉的植物種子，基本營養素含量和雜糧非常接近。其中澱粉含量高達70%以上，蛋白質含量為12%左右，含有多種B族維生素，和稻米、小麥并無很大差別。所以，在安排膳食的時候，要把蓮子算在糧食當中，每天最好控制在一把以內。蓮子可以和雜糧一起熬粥，也可以和肉類一起煲湯。蓮子心味道有點苦，因為其中含有蓮心碱、異蓮心碱、甲基蓮心碱、荷葉碱等活性物質，同時還含有金絲桃甙、藜香甙等黃酮類物質，能清心去熱、消暑除煩，緩解心情煩悶，因此最好不要丟掉。

蓮藕。傳統醫學認為，蓮藕具有健脾開胃、養心安神、補血益氣的功效，是夏季良好的消暑清熱食物。從營養的角度來說，蓮藕有下面幾個優勢：富含膳食纖維，有助促進大便通暢、預防便秘；維生素C含量較高，達到19毫克/100克，可以幫助機體抗氧化、提高免疫力；礦物質較多，其中含量最高的是鉀，為293毫克/100克，高于香蕉、芹菜，是食物中的含鉀大戶，有助控制血壓。蓮藕生食、熟食均可，生食肉質脆嫩，熟食香酥甘甜。推薦用蓮藕煲湯，比如蓮藕排骨湯、綠豆蓮藕湯等。對於糖尿病患者來說，吃了蓮藕就要減少主食攝入量，以免升高血糖。