Atitt binly disease case dsscase

Eye jinsi le ...

Tofa shaole

binly disease case dsscase

知道痔疮很多人第一反应就是饮食辛辣刺激导致，而湖南四川重庆等饮食都比较重口味，应该是痔疮发病率较高的地区。

湖南为什么成为痔疮高发地区呢？真的和湖南人无辣不欢有关系吗？根据研究发现吃辣确实和痔疮有密切联系，调查显示在痔疮患病人群中，经常吃辣的人约占66%。

1. 腹内压力增加：因腹内肿瘤、子宫肿瘤、卵巢肿瘤、前列腺肥大、妊娠、饮食过饱或蹲厕过久

3. 肛门部感染：痔静脉丛先因急慢性感染发炎，静脉壁弹性组织逐渐纤维化而变弱，抵抗力不足，而致扩大曲张，加上其它原因，使静脉曲张逐渐加重，生成痔块脱垂。

4. 遗传关系：静脉壁先天性薄弱，抗力减低，不能耐受血管内压力，因而逐渐扩张。

5. 职业关系：人久站或久坐，长期负重远行，影响静脉回流，使盆腔内血流缓慢和腹内脏器充血，引起痔静脉过度充盈，静脉壁张力下降，血管容易瘀血扩张，又因运动不足，肠蠕动减少，粪便下行迟缓，或习惯性便秘，可以压迫和刺激静脉，使局部充血和血液回流障碍，引起痔静脉内压力升高，静脉壁抵抗力降低。

1. 6. 局部刺激和饮食不节：肛门部位受冷、受热、便秘、腹泻、过量饮酒和多吃辛辣食物，都可刺激肛门和直肠，使痔静脉丛充血，影响静脉血液回流，以致静脉壁抵抗力下降。年高体弱、久病体虚、肛门括约肌松弛无力，劳累过度等都可以诱发痔疮的形成。

**缓解便秘的食物**

**1.酸奶**

酸奶也可改善便秘症状。据观察，饮食中缺乏酸奶可能会导致便秘。酸奶可促进肠道益生菌的生长，这对食物的正常消化非常重要。益生菌的缺乏不利于消化过程，可导致便秘。实

**2.浆果**

草莓、蓝莓和黑莓等浆果热量低，水分和膳食纤维含量高。膳食纤维有助促进胃肠蠕动，在通过肠道时能保持水分，对排泄物起到软化湿润的作用，从而缓解便秘。

**3.糙米**

糙米含有丰富的蛋白质、淀粉、维生素B1、维生素A、维生素E、纤维素、钙、铁和磷等矿物质，其中丰富的纤维质有助排便。

**4.燕麦片**

燕麦中的蛋白质、脂肪以及磷、铁、钙、B族维生素、维生素E、尼克酸、叶酸、泛酸等营养元素的含量，都在各类粮食作物中名列前茅，它还含有谷类食粮中均缺少的皂甙。针对便秘，燕麦不仅含有远高于其他粗粮的可溶性膳食纤维，其所含的维生素B1、维生素B12还能有效地调理消化道功能，从而达到改善便秘的效果。

西兰花

# Head

Syinge jonrwe Eye..

Bj ear...

Ya chondon..bucyi..

Shenjen balei lyage jiya..

# Body

Skin tsutsao

Snak skin..

Beigon glyogon

Fat

Jichwo..babha

Syinge jybaten....neig nvd chwre l n..

Nyesei ,boragan island,,lorain lyaci gere n ...jyjy ten...

Loida gere n ..



Baomumei gere n

# Leg

Jyocye jinmai cyvjo..

Hwi zijya

Foot bye lyez..

Atitt need fit fix body