



1.痔疮。估计因为大部分时候蹲马桶接近或超过半小时

2.静脉曲张明显一些了， 此前只是像线头一样的紫色血管，后来大概6月份的时候，突然发现血管变成了绿色更宽的血管。脚踝扭伤期间，连续泡脚接近两个月。自己买了红外线理疗仪烤灯烤脚。

3.大概6月份的时候开始，容易拉稀，大便粘马桶不成形。此时是清淡饮食和在外面胡乱吃6:4。大便健康的频率是差不多一个星期有2次香蕉便。

4.7、8月份开始发现痘印持续了很久都不消。一直到现在都有。但是至少3月份以前，不管怎么乱吃，痘印都会在3个星期内彻底消失，大部分时候一个星期就会消了。

5.总体熬夜比较多，平时最早12点睡，晚的话1、2点

6.之前有过排卵期出血。
22年国庆前一天献血小板淋了半个小时雨，当天晚上熬夜跟人吵了快3个小时的架，最后只睡了4个小时左右，国庆当天没补觉成功，并且当天晚上开始夜爬4个小时上山去等日出，凌晨又湿又冷。一直到早上七点多才下山，回到家休息已经是下午三点了。睡了两个小时左右继续出去玩吃饭。晚上正常睡了7个小时。10.3号早起七点去补牙。后面又跟朋友出去玩了两天，骑行很久。
22年10月开始至23年1月，排卵期出血。检查怀疑是子宫息肉。23年4月份因为崴脚加情绪激动吵架作息饮食不规律，又开始排卵期出血。（即月经干净后10天少量出血持续7-12天）5、6月依旧出血。

7.生理期月经变少始于5月，烧腊差不多一半。因为食堂饭油腻加总觉得拉肚子不适合吃，所以吃小碗菜，大部分时候就一个青菜一个蒸蛋或者一点肉菜。
6月份延迟4天且量少，7、8、9、10都少了30%的量。

8.今年4月份起换了环境睡觉，开始入睡困难、失眠。有因为焦虑所以睡不着。但是类似的环境以前周围再吵都能很快睡着。

9. 23年可能4、5月也可能10月起，开始每天早上漱口时咳痰。其中10月起咳嗽带血块血丝情况有一个半月。今年大概4月或者5月也是这种情况。

10.肚子胀气到疼很少，但是有排气感倒是有。就是觉得肚子不太舒服，一直想排气。但是频率还好，估计一个月两三次这样吧。

11.