

## 一天排便几次 暗示大病来临

大肠息肉都会癌变吗？  
息肉其实分为肿瘤性和非肿瘤性，肿瘤性息肉多指腺瘤，特别是家族性腺瘤性息肉病，如果家族中一个人确诊，其他成员应进行相关检查并尽早治疗，以防癌变。但即便是腺瘤发展到癌一般需要5~20年，而且癌变几率与腺瘤大小、数目、病理类型、部位，以及患者年龄性别相关。非肿瘤性息肉则指炎症性息肉、增生性息肉等，基本不会发生癌变，但也要尽早切除。

结直肠癌的病因：  
结直肠癌的发病与很多因素，如饮食习惯、遗传，结肠炎症等有关。

1、饮食因素：如高脂肪低纤维饮食；动物蛋白、食物中亚硝酸盐及其衍生物含量高；摄入酒精；油炸食品；维生素A、C、E及微量元素硒缺乏等。在大肠癌发病中饮食因素被认为是极为重要的因素。在美国，上世纪50年代起倡导改变饮食习惯导致大肠癌发病趋势下降同样证实了这一点。而与之相对的，在我国随着人民生活水平的日益改善，国人的饮食习惯也发生了巨大变化，高脂、高蛋白、高热量的食物在菜谱中日益增加。这也是我国结直肠癌发病率不断上升的原因这一。

2、大肠的某些良性病变：如慢性溃疡性结肠炎、大肠腺瘤、家族性结肠腺瘤病、血吸虫病、大肠息肉等。患慢性溃疡性结肠炎超过10年者发生结肠癌的危险性较一般人高数倍，这是因为，肠道内的反复炎症，对肠道粘膜细胞是一种慢性刺激，这种刺激久而久之就会导致粘膜细胞的生长失去控制，发生恶变。存在大肠息肉的患者也一样，其发生大肠癌的相对危险度是无息肉者的22倍，因为息肉本身虽然是良性的，但是息肉可能会恶变。

3、遗传因素：据估计约20%的大肠癌病人中遗传因素可能起重要作用，如家族性腺瘤性息肉病、遗传性非息肉病性结直肠癌是最常见的遗传性大肠癌。研究发现，大肠癌患者的子女患大肠癌的危险性比一般人高2-4倍，约10%~

15%的大肠癌发生在一级亲属中有大肠癌病史的人群中。

4、职业因素与卫生习惯：缺少体力活动可增加患结肠癌的危险性。但一般不认为大肠癌是一种职业病。

结直肠癌的症状：  
1、排便习惯改变：多为排便次数或粪便性状改变，比如原来大便每天1次，最近不知道什么原因每天大便3~4次，或是说腹泻和便秘交替出现，以及大便形状发生改变，本来大便是软的成形的，最近突然像水一样，而且里边似乎有血或是脓，多提醒肠道里面可能出现了问题，应该到医院进行建检查。（应当指出，这些症状在其他疾病中也很常见，因此如果你有上述症状应进行全面体格检查）。有些人还伴有里急后重感，尤其是发生于青年人时。如果没有其他原因（包括旅行、生活环境变化及服用土霉素等）而常常发生便秘腹泻等肠功能紊乱，且正规治疗两周以上仍无效时，应当引起注意，可能是大肠癌的早期征兆。

2、便血：是结肠癌最早和最常见的表现。轻者仅表现为偶尔有少量出血，须经过实验室测试才知道有少量出血，重者可表现为粘液血便、粘液脓血便或鲜血便，常被误诊为痢疾或痔疮出血而贻误了确诊时机。由于癌所在的部位的不同，出血量和性状各不相同，长期出血可产生继发性贫血。

3、腹痛：部分病人以定位不确切的持续隐痛为首发或突出症状，部分病人仅腹部不适或腹胀感。当大肠癌合并糜烂、梗阻或继发感染，由于相应的肠段蠕动增加和痉挛，可出现明显腹部绞痛。有些病人表现为典型的不完全性肠梗阻性腹痛，即疼痛为阵发性绞痛，持续数分钟，自觉有气体窜过疼，接着有排气，然后疼痛突然消失，当这种症状出现在老年人时，应首先考虑大肠癌。

4、贫血：男性病人，尤其是无其他原因的失血，亦无肠寄生虫病的人，如发现进行性缺铁性贫血，应想到有胃或大肠癌的可能性。

## 心血管疾病患者 要注意日常保健

天气变冷，人的血管收缩，血黏度增加，冠脉血管阻力增加，很容易造成血压升高、心肌缺血缺氧等，增加心脑血管疾病恶化的机率。现在是秋季，早晚温差大，心血管疾病发病率也进入高发季节。

◆心血管疾病成低龄化倾向 要关注这些风险因素

近年来，由于人口老龄化及吸烟、高胆固醇饮食、缺少运动等不健康的生活方式，使得我国的心血管疾病发病率呈上升趋势，而且有低龄化倾向。

预防心血管疾病，我们需要关注七大风险因素：吸烟；肥胖；高血压；糖尿病；高血脂（血脂异常）；五十岁以上或女性绝经后期；早发心血管疾病的家族病史。

如果你存在三项心血管风险因素，那么你可能属于潜在的心血管疾病患者，应积极做好一级预防的工作。

◆健康提醒：心血管疾病患者要做好四个防范措施

1、避免寒冷刺激  
秋冬季节，气温降低，室内外温差过大，衣服增减不及时，会反射性地引起血管收缩，诱发心绞痛、高血压的发生。

2、避免劳累过度  
劳累过度是诱发心血管疾病的最常见的因素。适当的运动可使正常人及心血管患者的内皮功能改善，这对防治心血管病起有益作用。但有研究证明：过度活动可能对心血管病不利。

3、避免饱餐暴饮  
尤其是餐后即从事劳动或快步行走更易引发心绞痛。注意饮食不过饱，饭后适当休息。

4、避免情绪恶化  
临床上许多心血管病患者，由于情绪激动，发怒是心绞痛发作、血压升高，甚至过于悲痛发生心肌梗塞而死亡。由情绪波动引发者，服药一般效果不佳，应做到乐观对待疾病，保持情绪稳定，才可尽快康复或减少发作。

燕麦片的好处有哪些？燕麦是一种很好的食物，不仅有保健的功效还可以减肥，那究竟燕麦片的好处有哪些呢？今天小编就告诉大家燕麦片的好处有哪些？以及燕麦的四种正确吃法。



燕麦片的好处  
胃不和所致食少、纳差、大便不畅等。

1.燕麦可以有效地降低人体中的胆固醇，经常食用，即可对中老年人的主要威胁——心脑血管病起到一定的预防作用；

2.经常食用燕麦对糖尿病患者也有非常好的降糖、减肥的功效；

3.燕麦粥有通便的作用，很多老年人便秘，容易导致脑血管意外，燕麦能解便秘之忧；

4.它还可以改善血液循环，缓解生活工作带来的压力；含有的钙、磷、铁、锌等矿物质有预防骨质疏松、促进伤口愈合、防止贫血的功效，是补钙佳品；

5.燕麦中含有极其丰富的亚油酸，对脂肪肝、糖尿病、浮肿、便秘等也有辅助疗效，对老年人增强体力，延年益寿也是大有裨益的。

从营养学角度来说，燕麦片含有丰富的维生素B族、E以及铁、锌、镁等矿物质。另外，燕麦中还富含人体必需的亚麻油酸与单不饱和脂肪酸。燕麦中的膳食纤维，能够降低血中胆固醇的含量，减少罹患心血管疾病的概率。因此，常吃燕麦片好处多多。如果不添加任何其他成分，燕麦本身的钠含量并不高，大约100千克燕麦中只含3毫克钠。你提到的“燕麦中含有不少盐分”，应该指的是额外添加盐分的燕麦制品。这些加工后的燕麦品，钠的含量会增高。因此，对于有低盐需要的人士(例如高血压、糖尿病、肾病等病人)，建议选择吃不添加盐分的干燥燕麦片。

燕麦片适合人群  
一般人群均可食用

适宜产妇、婴幼儿、老年人以及空勤、海勤人员食用；适宜慢性病人、脂肪肝、糖尿病、浮肿、习惯性便秘者食用；适宜体虚自汗、多汗、易汗、盗汗者食用；适宜高血压病、高血脂症、动脉硬化者食用。

燕麦片食疗作用  
燕麦性平，味甘，归肝、脾、胃经；

具用益肝和胃之功效，用于肝

的状态，那正好迎合了现代人的一个愿望，吃进去了觉得很饱，但又不会吸收太多。吃了一盘，但实际吸收得并没有那么多，热量自然也大大减少了，因此，对控制体重非常有帮助。很多女性喜欢用燕麦做早餐，燕麦是粗粮，含有丰富的营养成分。经常使用还能起到预防心脑血管疾病和糖尿病的作用。但是单纯的燕麦吃起来味道不太好，想让燕麦变得更好吃。

燕麦片的四大神奇功效

1、减肥  
燕麦中含有的淀粉含量较少，而氨基酸和蛋白质的含量很高，经常将燕麦做为主食，可以减少淀粉的摄入，体内没有太多的热量，因此经常食用可以达到减肥的效果。

燕麦还具有很强的饱腹感，吃一点就会感觉肚子很撑，不想再吃其他的东西，因此不会有多余的热量摄入，进而不会引起发胖。很多女孩都希望拥有苗条的身材，建议多食用，燕麦可以帮助人体吸收腹部脂肪，长期食用燕麦可以让腰部变的纤细。

2、促进消化  
燕麦中的膳食纤维极其丰富，它可以使肠胃蠕动，促进消化，帮助人体新陈代谢。肠胃不舒服或者肠胃功能减退的人可以多食用燕麦，它可以帮助人体促进消化，增强食欲。

在早上起床吃一碗燕麦粥可以帮助体内排泄物更好的排出体外，燕麦可以帮助治疗便秘，在便秘时，可以用燕麦熬粥，吃一碗后再喝一点水，可以帮助排泄，另外，经常食用可以减少便秘的发生。

3、预防癌症

由于现在饮食习惯的不正确，引发癌症的几率很大，燕麦中含有的亚油酸可以抑制人体肿瘤的发生，因此经常食用可以预防癌症。

吸烟者可以多食用一些燕麦，燕麦可以减少吸烟引起癌症的发生。吸烟人员可以将燕麦作为主食食用，不仅可以为人体提供必需的能量和营养素，还可以帮助人们降低癌症的发生。

4、促进头发生长

燕麦中含有丰富的维生素B1、维生素E、钙、磷、铁、锌等营养物质，这些物质可以帮助人体头发生长，经常食用可以使头发更加健康柔顺。

头发容易枯燥的人，可以经常食用燕麦粥，不仅可以使头发变得柔顺，还可以使发质更坚固，如果将燕麦中加一些黑芝麻一起食用，可以更好的促进头发生长，让头发变得乌黑亮丽。

## 燕麦片的好处 燕麦的四种正确吃法