

百度推荐&邢台四院介绍怎样缓解便秘&首选邢台市第四医院

产品名称	百度推荐&邢台四院介绍怎样缓解便秘&首选邢台市第四医院
公司名称	邢台市第四医院
价格	10.00/普通
规格参数	
公司地址	邢台市新兴东大街85号
联系电话	0319-3176457 15303391831

产品详情

百度推荐&邢台四院介绍怎样缓解便秘&首选邢台市第四医院

邢台市第四医院专家介绍可以通过饮食调节、改变一些生活小习惯来缓解便秘。1、饮食：多吃五谷杂粮、水果、含植物油的坚果(如花生、核桃)，少吃强刺激性、高脂肪、高蛋白食物，少喝酒和浓茶；多喝水，每天清晨，空腹饮1~2杯淡盐水或温开水，适当喝点蜂蜜、酸奶等。2、一些生活习惯：养成每日定时排便的习惯，经常忽视便意或强忍不排，大便在肠内滞留时间过久，其中的水分在肠道被大量吸收，可引起大便干燥而诱发便秘；

上厕所不宜看书、玩手机、吸烟等，消除一切分散注意力、延长排便时间的不良习惯；多运动，平时可做提肛训练，预防便秘，也可多进行腹部按摩，促进消化道的活动(腹部按摩方法：双手从右下腹开始顺时针绕脐周作圆周运动，重复数次)邢台市第四医院位于邢台市新兴东大街85号，1953年建院，是国内最有影响力的大肠肿瘤外科医院，拥有多名知名大肠癌外科专家、放化疗专家和中医肿瘤专家，是河北省大肠癌临床诊治中心，是国内治疗结直肠癌患者人数最多的医院。被卫生部门指定为肛肠疾病紧急救援中心、河北省肛肠肿瘤疾病最终诊疗机构、邢台市城镇职工医疗保险定点单位、新农合定点单位和惠民医院。邢台市肛肠病研究所、邢台市肛肠病医学会、邢台市大肠癌防治办公室、PPH技术培训办公室均设置在我院。