

“我经常放屁，每天几乎要放10多个屁，听别人说是肝不好，是不是真的？”

前天后台收到了一位粉丝的私信，询问放屁多是不是肝有问题。放屁是一种生理现象，但是经常会引起尴尬，频繁放屁究竟是不是肝脏在求救呢？



### 3、便秘

有长期便秘问题的人，粪便无法及时排出，长时间堆积在肛门附近，就会导致气体大量堆积，从而放屁次数也随之增多。

很多人认为肝是人体代谢器官，放屁次数增多也与肝不好有关联。

青岛西海岸新区中心医院病理科王保剑表示，放屁多不一定和肝有关系，但是，肝不好的患者，8成都曾出现放屁次数增多。

这可能与肝不好体内氨气可能会堆积有关。肝不好的人，放屁非常臭，闻到难闻，甚至还会伴有尿黄，排尿异常等。

## 二、肝不好，真正的表现有哪些？

放屁多并不一定是肝不好的表现，那么当肝脏出现异常，身体哪些部位会有所反馈呢？

### 1、眼睛不适

当出现梗阻性黄疸时，胆道结石感染可引起早期的皮肤、巩膜黄染，巩膜黄染也是肝脏问题最先表现出来，也最明显。

### 2、口臭

当肝功能出现异常，身体消化、吸收营养物质的能力自然也就受到影响。这也导致口腔容易滋生细菌，或者有胆汁返流的情况，此时患者张嘴就会有明显口臭。

### 3、伤口不容易愈合

肝脏一旦受到损害，皮肤再生能力和解毒能力也会相对较弱，当出现伤口破损时，伤口会难以愈合，且容易出现细菌感染现象。

### 4、身体疲劳

肝脏功能下降，影响身体营养物质吸收，身体就会出现疲劳乏力的情况。如果短时间内感觉自己身体疲劳，且有乏力感，就要怀疑可能是肝功能下降。



#### 四、屁太多憋着不放可以吗？

搭电梯时，密闭的空间，此时若肛门来了感觉，一旦忍不住，很容易发生尴尬的事情。但若是屁生生被憋回去。那么本该放出来的气体又往哪里去了？

气体不可能凭空消失，排不出去的屁就会在体内四处流窜，有部分会随着血液全身循环，也有的会进入肺部被呼出体外，还有些会被身体吸收。屁中含有一些有毒有害的物质，经常憋屁，这些有毒物质就会可能影响我们的肠道健康，出现腹胀、腹痛等现象。

屁虽然遭人嫌弃，但透过它确实可以有助于掌握肠道的健康情况。所以有屁快放，千万不要憋着。日常应多喝水、多吃高纤食物，帮助缓解腹胀，促动肠道蠕动，缓解放屁的尴尬。

参考资料：

[1]《为什么有些人放屁那么臭？是什么原因？》.龙华妇幼健康.2019-11-23

[2]《中医专家告诉您：“屁”事可大可小，有些是身体发出的警告信号》。  
吉报调查.2021-09-16

未经作者允许授权，禁止转载