

身体出现这5种“臭味”，可能是生病了。

1、口中臭鸡蛋气味：感染幽门螺杆菌

如果口中有臭鸡蛋般的气味，通过刷牙、牙线、咀嚼口香糖都无法去除，那可能是口腔感染了幽门螺杆菌。幽门螺杆菌可以在口腔和上消化道中栖息。对一部分人来说，这种细菌不会引起任何明显的症状；对于另一部分人来说，它会导致胃炎、消化性溃疡，甚至胃癌。

2、烂苹果般的体味：糖尿病

糖尿病患者体内胰岛素含量不足或缺乏，无法把糖分作为能量来源，只能把脂肪作为主要“燃料”。而当脂肪代谢时，会分解为丙酮、乙酸等酸性物质，呼出的气息就可能会带有烂苹果味。身体如果散发出腐烂的苹果气味，常与糖尿病酮症酸中毒有关，此时应当及时到医院急诊或内分泌科就诊，以确诊是否患上了糖尿病或糖尿病是否加重。

3、脚部的臭味：多汗症

脚臭的人，往往是脚爱出汗的人。脚部出汗过多是一种多汗症，如果你的脚总是出汗，一天时间内需要轮换穿两双袜子才能清爽一些，那就需要看医生了。温馨提示：用明矾泡水洗脚可缓解汗脚及脚臭问题。取约5克明矾放入泡脚水中，待明矾溶解后泡脚15分钟左右，连续泡一周。

4、大便异常臭味：胃肠道疾病

鱼腥臭味的大便可能提示阿米巴性肠炎；酸臭味大便可能见于脂肪酸分解或糖类异常发酵性疾病；恶臭味大便可能提示慢性肠炎、重度痢疾、消化道大出血、慢性胰腺炎或胰腺癌等胰腺病变，或者存在结直肠癌。

仅凭大便有臭味与无臭味，无法直接判定是否与肠道健康相关。即便是专业人士，仍需综合考虑患者的临床表现、粪便颜色或性状等参数，粪便培养、结肠镜等影像学检查结果，才能对疾病做出正确诊断。如果发现大便出现异常的臭味，建议及时到医院就诊。

5、小便腐败腥臭味：膀胱炎、尿道炎、肾功能下降等

小便发出异味可能与膀胱炎、尿道炎等有关，细菌、脓液，甚至尿液中的血液积聚在尿道中，导致尿液的外观和气味发生改变。而且，随着炎症的加重，这种尿臊味

也会明显加重。如果平时不注意私处的卫生且长时间处于高温、潮湿的状态，很容易滋生细菌，导致泌尿系统感染。

当肾功能出现下降，尿液中过多堆积毒素，也会使得尿液散发难闻的气味。如果尿液出现明显异味，且情况长时间持续，应及时就医以便进一步确诊。

如何改善自己的体味？

- 1、多运动，控制体重，减少慢性疾病风险，如果有基础疾病，如糖尿病，一定要规范治疗，避免因疾病导致出现异常体味。
- 2、注意个人卫生，早晚刷牙，勤洗澡，选择宽松、透气的衣物，并及时换洗衣物，避免汗液在体表的驻留，减少体表的细菌量。
- 3、学会正确刷牙和使用牙线，减少牙龈炎的发生。
- 4、保持家居环境的卫生，勤打扫，多开窗通风，床上用品也要定期清洗，最好一周左右清洗一次。
- 5、在保证营养均衡、全面的前提下，尽量少吃或不吃有异味的食物。

转自：CCTV生活圈

来源：安徽交通广播