生态环境与健康生活——肚脐眼里的泥能扣吗?

**肚脐，人体第一道疤痕**

肚脐又被称为神阙穴，在胎儿期，肚脐内部有脐动脉和脐静脉，连接母体和胎儿，能够把母体内的营养通过脐血管带入到胎儿的体内，从而促进胎儿的生长和发育。

等到胎儿分娩之后，肚脐退化就形成了肚脐眼。

肚脐眼，从本质上来说它是胎儿在出生以后脐带脱落后留下的疤痕，一个人人都有的疤痕。

对于离开母体的人来说，几乎没有任何用途，也不能算做器官，它不会参与任何生理性功能，只是出生时留下来的一道痕迹而已。

但是，**每个人的肚脐眼却不一样**，有深有浅，有凹有凸。为什么会这样，对人体的健康有影响吗？

首先，我们来说说，健康的肚脐是什么样的呢？

正常肚脐，位于髂前上棘水平的腹部正中线上，脐孔直径一般约1.0-2.0cm大小。通常男性脐孔比女性大。脐孔的深浅取决于皮下脂肪的多少，皮下脂肪越厚，则脐孔越深，说明营养状态越好；皮下脂肪越薄，脐孔越浅，营养较少。正常情况下，肚脐是一个小凹陷或者是一个小突出，多为圆形形状。在肚脐下面的腹部肌肉形成一个小凹陷。若肚脐符合『圆、大、深』三个特点的，一般认为先天元气足。形态上，圆润饱满、颜色均匀，色泽红且明润，按之有力。女性肚脐为正圆形，则表示身体健康，卵巢功能良好；如果为男性，则表示精力充沛，血压正常，五脏六腑都很健康。

另外，肚脐眼的深浅，对于健康来说，并没有什么影响。

只是说，如果肚脐眼很深，相对来说，比较容易藏污纳垢，平时难以清洗到，会容易引起细菌的感染，从而出现肚脐发炎的情况。

**肚脐眼里的“泥”是什么呢？**

肚脐是一种特殊的皮肤组织，它的形态特殊，而且局部分布着特殊的皮肤附属器——顶泌汗腺（也叫大汗腺）。顶泌汗腺的分泌物，加上皮肤脱落的角质、小汗腺分泌的汗液中的尿素，以及来自外界的污垢，都会一并汇集到肚脐中。而且，大部分人的肚脐是凹陷的，是个藏污纳垢的好地方，细菌也会在里面繁殖发酵。如果不及时清洁，这些污垢就会在局部蓄积，长此以往，“泥”就慢慢积攒出来了。

**正确清理肚脐方法**

方法一：用一次性棉签沾干净的清水或75%的医用酒精，然后轻轻地擦拭肚脐里面。

方法二：肚脐内部如果比较脏的话，可以先用生理盐水、双氧水反复冲洗和浸泡肚脐眼，一般一日2-3次，一次5-10分钟；待把肚脐内部的脏东西完全泡湿、泡透了之后再进行清理。用棉球或棉签蘸着碘伏或生理盐水轻柔擦拭肚脐，将脏污的东西清理出来，同时也能够起到消毒的作用。

**注意**，动作要轻柔，一次清洗不干净，可以分多次清洗。

清洗干净了，臭味就没有了。平时记得，保持肚脐眼的清洁和干燥。

在消毒和清理淤泥后，可用百多邦软膏或金霉素眼膏，用棉签涂抹于肚脐眼的深部以及肚脐眼的表面，保护肚脐眼表面，防止细菌继发性感染的可能。

**乱抠肚脐，小心招来这4个隐患**

虽然肚脐没有直接和内脏相连，但它是腹腔内最为薄弱的部位，再加上和腹腔之间有相关的神经反射，所以有的人抠肚脐用力过猛会使肚脐受到刺激，招来这4个隐患。第一，肚脐眼周围皮肤破损，切忌用硬东西或用指甲抠肚脐，因为肚脐眼的皮肤比较薄弱，主要由表面的皮肤和皮肤下层纤维结缔组织构成，没有肌肉层。而手的指甲较为锋利，容易抓破表层的皮肤，肚脐眼处的皮肤破损后，容易受到细菌的感染，出现发炎、红肿、化脓等症状。如果出现肚脐感染化脓，需要口服抗生素治疗，必要时需把脓肿切开，脓液排出来，并定期给伤口换药。第二，肚子痛，肚脐眼的位置距离内脏比较近，脂肪层的保护作用比较弱，如果过于用力或频繁的抠肚脐眼，分泌物均被清除后，内脏容易受凉，造成了肚子疼痛的症状。另外，经常用手抠肚脐眼会损伤褶皱里的皮肤，刺激肚脐眼时会引起神经性的反射反应，产生疼痛感，诱发疼痛。脐下属于肠道部位，平时要注意肚脐眼的保暖，避免受凉而引起不适。一旦肚脐眼出现红肿、疼痛的情况，一定要及时去医院进行就诊。第三，腹泻，经常抠肚脐眼，易将分泌物清除，肚脐受凉可能出现肠胃受凉的情况，肠胃受到寒冷的刺激，可能会导致腹泻的情况出现。第四，炎症，出现这种情况是较为严重的，患者应十分小心，手指与指甲中含有大量的细菌，如果在抠的过程中不小心使细菌进入体内，可能会导致发炎的情况发生，严重的患者可能会出现腹膜炎、败血症等情况。