

5. 内分泌失调。人流将使分泌水平急剧变化,影响身体健康、弱化身体功能,容易过早衰老。

6. 引发习惯性流产及早产。该手术将在一定程度上损伤宫颈,可能造成早产或习惯性流产。

7. 影响胎儿发育。流产术中可能损伤子宫内层或子宫肌层,进而使胎盘功能受阻,影响胎儿发育甚至生出弱智儿。

8. 感染。如果手术导致感染,将造成生殖系统炎症。

9. 产后出血。流产再次怀孕,因为胎盘血液难以正常循环,极易生产后大量出血甚至大出血。

接受人工流产前后,应当注意些什么呢?

在接受人工流产前,要注意以下几个方面:

1. 自我准备。术前一天沐浴,更衣。着装尽量宽松,方便穿脱。

2. 避免性生活。人流前一周内禁止性生活。

3. 调整禁食。不能摄入螃蟹、萝卜等可易使子宫收缩的食品。人流前六个小时禁食禁饮。

4. 测量体温。入体温超过 37.5℃,则不宜接受手术处理。

5. 心理调节。尽量放松,避免不良情绪影响手术进展。

6. 做出合理选择。必须选择手术条件、专业性较好的医院接受手术,避免发生意外。同时,参照经济条件以及身体因素选择适宜的流产方式。

7. 药物干预及检查。在医生指导下,服用宫颈软化药物。并积极接受早孕试纸检测、B 超检查、白带常规、炎症、血液以及心电、肝功等其他检查。

在完成人工流产后,要注意以下几个方面:

1. 注意休息。三天内卧床静养,此后可适当运动。15 天内避免接触冷水和从事体力活。

2. 强化营养。及时补充营养,促进身体快速恢复。

3. 保持外阴清洁。勤换内衣裤,术后 15 天内避免坐浴,防止阴道感染。

4. 严禁同房及做好避孕。一般休养 30 天后方可考虑同房。在子宫及卵巢等恢复正常功能前,注意避孕。

5. 严密观察。若术后一周仍然阴道出血,或身体明显异常,则尽早就医。

6. 心理调节。注意保持良好情绪,保持轻松、愉快,促进身体恢复。

不容忽视的打呼噜状况

蒲 魁

四川南充省南充市高坪区人民医院 四川南充 637100

【中图分类号】R766

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2019) 03-076-01

打呼噜又叫打鼾,它是人熟睡以后发出的不自觉的声音。它有轻有重,轻者如小桥流水,缠绵不绝;重者如闪电雷鸣,万马奔腾;而且打呼噜还很有节律,有起有伏,有停顿有连续。那么世界上与多少人会打呼噜?这个并没有一个确定答案,不过 1993 年在美国进行了“威斯康星睡眠族群调查”。参与调查的一共有 600 名受访者,结果显示 4% 的男性与 28% 的女性习惯性打呼噜。

打呼噜是由上呼吸道的振动构造引起的,所牵涉的组织包括舌头、软腭、悬雍垂、扁桃腺柱以及咽壁。睡眠时气流冲击呼吸道的软组织,使之振动,产生呼噜声。在人的上呼吸道有许多软组织的边缘可以产生振动,或气道狭小,气流冲击产生哨声,如鼻甲、增殖体、扁桃体、悬雍垂、软腭、舌体、会厌等。它们在气流的冲击下,通过振动产生声音。人在清醒直立时,这些软组织都由随意肌控制,保持一种垂直绷紧状态,所以不易产生振动。而睡眠状态下,自主意识消失,软组织放松并后坠使气道变狭小,有利于气流冲击产生振动,从而发出呼噜声。所以我们可以从一个人是否打呼噜来判断他是否熟睡了。

到目前为止,很多人认为打呼噜是正常的,甚至还有人把打呼噜看成是睡眠质量好的表现。其实并不是这,相反打呼噜是人类健康的大敌。轻者导致打呼噜者疲惫、白天嗜睡,重者还会导致高血压、脑血管意外、冠心病等心血管疾病和某些呼吸性疾病的发生。而形成低血氧症则容易使我们患上心律失常、心绞痛、心肌梗塞、高血压等,这是因打呼噜使得我们的睡眠呼吸反复的暂停,造成血液、大脑的严重缺氧,从而形成低血氧症。

为什么打呼噜呢?有如下原因。1. 上呼吸道堵塞或者狭窄。无论上呼吸道哪个解剖部位发生堵塞或者狭窄都可以导致打呼噜的发生。2. 肥胖。这是因为肥胖的人舌体肥厚,软腭、悬雍垂和咽壁过多过量的脂肪,容易导致气道堵塞。3. 内分泌紊乱。内分泌紊乱所致的如肢端肥大引起舌体增大等情况也易引起打鼾症状。

打呼噜使得我们的睡眠呼吸反复的暂停或喘气,患者往往只睡到一半就会醒来,导致睡眠不足,造成片段式的睡眠,因此患者没有办法获得完整、充分的休息。阻塞性睡眠窒息症还会引起注意力不集中、体力变差、白天嗜睡、心情不佳等症状。

如果打呼噜只是偶尔行之或很轻微,并不影响身体健康,一般不属病态。它多是由于熟睡程度不同和睡觉姿势不同而呈现不同规律。但是如果有人每天睡觉都打呼噜,并出现“入睡呼噜呼吸受阻暂停一憋醒一再次入睡呼噜”的四步曲规律,就是病态了,医学上叫它为睡眠呼吸暂停综合征。

如果患者经常晚上打呼噜并且同时伴有以下症状,那就要警惕了,这可能是身体发出的危险信号:张口呼吸、呼吸频繁的停止、反复憋醒、睡眠不宁、睡再多还是很困、嗜睡、睡眠浅、心律紊乱、睡眠遗尿或夜尿增多、记忆力减退、睡醒后头痛、白天的工作学习集中不了精神、睡醒后血压升高、反应迟钝、性欲减退、阳痿。出现上面这些症状的人应该引起高度重视,尽快去医院就诊,并配合医生积极治疗。注意检查鼻、咽、喉是否有病变,如慢性鼻炎、鼻窦炎、增殖体或扁桃体肥大、悬雍垂过长、舌短、会厌囊肿、软腭麻痹等,如有应积极予以治疗根除。