

后暂时缓解了疾病，但是长期以来，就慢慢积累而成了慢性胃炎。

2 长期药物和食物的刺激。长期服用对胃粘膜有刺激性的药物，如消炎痛、辛可芬等药。在日常生活中，过量饮酒、过度吸烟、喝浓茶、饮食过冷或过热等都会刺激胃粘膜，从而导致慢性胃炎的发生。

3 细菌、疾病的感染。口、鼻等局部细菌吞入胃中，均会刺激胃粘膜，长时间的刺激就会引发胃部炎症，其中最主要的是幽门螺旋杆菌的感染。

4 胆汁的反流。十二指肠内容物主要有胆汁、肠液和胃液，这些液体尤其是胆汁反流刺激幽门导致关闭失调，刺激胃粘膜发炎。

5 环境的变化。不管是生活环境还是气候变化都会使胃不适应，它需要花一段时间去做调整，如果长时间的这种变化会导致胃部神经系统紊乱，胃液分泌与胃部运动不协调而引发慢性胃炎。

6 个人体质。其中包括胃酸分泌不足、营养不良、自身免疫较差等因素。比如胃酸缺乏就会导致细菌滋生而引起慢性胃炎，长期缺乏蛋白质、维生素等引起的营养不良也是慢性胃炎产生的原因之一。通过检测表明，免疫因素也与慢性胃炎有关。

我们知道了引起慢性胃炎的原因，接下来就应该在日常生活中注意预防慢性胃炎的发生。这里给大家介绍几个预防胃炎的好方法：

1 发现急性胃炎及时就医。一旦发现了急性胃炎就立即就

医，积极治疗，直至痊愈，以防慢慢转化为慢性胃炎。

2 戒烟忌酒。烟草中含有的有害成分会促进胃酸分泌，刺激胃粘膜，过量吸烟会引起胆汁返流。过量喝酒或者长期饮用烈酒会直接破坏胃粘膜屏障，引起胃粘膜充血、水肿甚至糜烂，大大提高了慢性胃炎的发病率。

3 慎用对胃粘膜有伤害的药物。经常使用像阿司匹林类药物会严重刺激胃粘膜，从而引起慢性胃炎或者胃溃疡。

4 少量多餐。不能吃的太撑，也不能饿着，不按时吃饭，长期下去自然就会患上胃炎。因此，我们可以少量多餐，一天可以吃五次，每一次都不要吃得特别撑。

5 保持心情愉悦。过度紧张、疲劳或者精神抑郁会导致胃粘膜功能障碍。所以应尽量避免情绪上的过大变化，保持心平气和。努力在日常生活中遇事开朗一点，不可急躁，并且心态平和，对身体各方面都有好处。

6 饮食合理搭配，做到营养丰富。老年人的消化系统随着年龄增长而慢慢变差，不合理的膳食可能会引起消化不良，因此饮食要做到搭配合理且营养丰富，还可以通过合理膳食的方法来调理胃。

健康比任何东西都重要，当我们年老时有一个健康的身体是多么值得庆幸的一件事。所以我们要在年轻的时候就注意保养，不要让自己在年纪稍微大一点的时候就弄出了一身的病。最后，在日常生活中，如果生病了一定要去医院就医，及时治疗，听从医生的建议。希望大家能够在平常生活中能够改掉一些不良的生活习惯，这对我们身体各方面都有很大的帮助。

人工流产危害多，你真的了解人工流产吗

张 芸

四川省南充市嘉陵区都尉社区卫生服务中心 四川南充 637000

【中图分类号】R169.42

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2019) 03-075-02

由于多种因素的作用，导致部分妊娠期女性需要终止妊娠，进而需要接受人工流产。人工流产主要包含药流和人流，方式不同，各有利弊。毫无疑问，接受人工流产，肯定会对身体造成一定的危害和影响。然而，你真的了解人工流产吗？

人工流产，一般是在怀孕 24 周以内，采取人工方式，让没有发育完成的胚胎和胎盘脱离母体，进而终止怀孕。在目前条件下，人工流产主要为药流、人流、无痛人流以及可视无痛人流等四种方式。

1 药流。该方式是指在医生指导下服药实现流产。该方式不需要应用医用器械，可以有效避免器械导致的感染以及对身体造成的伤害。但是该方法成功率相对较低，大约为 75%。该方法不能保证完全结束妊娠，如果失败，留存胎膜组织可能诱发母体血崩，进而危及生命。该方式只适用于孕前期，若怀孕期超过 55 天，则不宜采用该方式。

2 人流。该方式是采取刮宫术操作，实现胎儿组织与母体分离，并以器械吸取出胎儿组织。该方法效果显著，可以确保胎盘完全吸出；即便术中产生意外，也能及时得到处理。术后一小时无异常即可出院。但是，该方式将产生疼痛感，部分孕妇甚至因为疼痛而休克。本身就体虚则所使用的手术

器械，具有一定的感染风险。

3 无痛人流。该方式是目前条件下普遍使用的人流方式。该方式辅以全麻，成功率高且无痛苦，时间短。但是，如果术中出现意外，但因为接受全身麻醉，所以不会有任何反应，可能错失机会。进而危及生命安全。

4 可视无痛人流。该方式是借助内窥镜实现人工流产的方式。该方法具有无可比拟的准确性，手术时间很短，较之于其它方式更安全，可以确保将胎儿组织完全排出。但是，该方式所使用器械具有一定的感染风险，且具有一定的并发症发生率，诸如月经不调甚至导致不孕等。

那么，人工流产到底有哪些危害呢？主要有以下多个方面

1 月经不调。术后可能产生炎症、子宫穿孔等，进而影响生理周期，引发月经不调。

2 引发子宫病症。人流手术操作，将明显提升子宫内异位症、小腹疼痛等几率，引发痛经。且人工流产次数越多，子宫穿孔发生率越高。

3 闭经。医生操作不当可能损伤子宫内膜，可能导致功能无法重生，导致月经量少甚至闭经和绝经。

4 不孕。有人工流产史女性，不孕几率远超无人流史女性。

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。