

## 消化系统大科普

□ 谭利娜

消化系统是我们身体内的重要系统之一,它涉及到将食物转化为营养物质,并进一步提供给身体使用。消化系统由口腔、食管、胃、小肠、大肠和其他辅助器官如胆囊、胰腺等组成。下面将对消化系统进行详细的大科普。

### 一、口腔

口腔是消化系统的入口,它的主要功能是咀嚼和混合食物。在口腔内,食物被牙齿咀嚼成更小的碎片,同时唾液腺分泌的唾液将食物润湿,并开始进行初步的消化。唾液中的酶会分解一部分食物,为后续的消化过程做准备。

### 二、食管

食管是连接口腔和胃的管道,它的主要功能是将食物从口腔输送到胃。食管通过肌肉的收缩和松弛来输送食物,同时防止食物回流到口腔。

### 三、胃

胃是消化系统中的主要消化器官之一,它储存并进一步消化食物。在胃中,胃液中的酶和盐酸(胃酸)会分解食物,将其转化为更容易被身体吸收的营养物质。同时,胃还负责调节食物的流动速度,确保食物被充分消化。

### 四、小肠

小肠是消化系统中的主要吸收器官,

它负责吸收经胃消化后的营养物质。小肠通过绒毛结构大量地吸收营养物质,并将其转运到血液中,供给全身使用。

### 五、大肠

大肠是消化系统的最后一部分,它主要负责吸收水分和形成粪便。大肠内的有益菌群可以帮助我们进一步消化食物,同时将多余的水分和矿物质吸收进血液。

### 六、辅助器官

除了主要的消化器官外,还有一些辅助器官如胆囊和胰腺。胆囊分泌胆汁,帮助消化脂肪;胰腺分泌胰液,帮助分解蛋白质和脂肪。这些辅助器官在

消化过程中也起到了关键作用。

### 七、消化系统的健康

保持消化系统的健康对我们的整体健康至关重要。良好的饮食习惯、充足的睡眠和避免压力等都可以有助于维护消化系统的健康。避免过度饮酒、吸烟和食用刺激性食物也可以保护我们的消化系统。

总之,消化系统是我们身体的重要组成部分,它负责将食物转化为营养物质,供给全身使用。了解消化系统的结构和工作原理有助于我们更好地维护其健康。

(作者单位:河北省张家口万全区医院)

## 妊娠期糖尿病的相关知识

□ 连青亚

妊娠期糖尿病是一种特殊的糖尿病类型,主要发生在孕妇身上。虽然它通常在妊娠期结束后会自行缓解,但仍然可能对母亲和胎儿的健康产生重大影响。本文将为您科普妊娠期糖尿病的相关知识,帮助您更好地理解这一疾病。

### 一、什么是妊娠期糖尿病

妊娠期糖尿病是指在妊娠期间发生的糖尿病。这是两种常见的妊娠并发症之一,另一种是妊娠期高血压。与普通糖尿病不同,妊娠期糖尿病在怀孕前可能没有糖尿病的症状,而在怀孕期间出现高血糖症状。

### 二、如何诊断妊娠期糖尿病

妊娠期糖尿病的诊断通常在孕24-28周进行,通过口服葡萄糖耐量试验(OGTT)来进行。在OGTT中,孕妇需要口服一定量的葡萄糖,然后测量血糖水平。如果血糖水平高于正常范围,则可能被诊断为妊娠期糖尿病。

### 三、妊娠期糖尿病对母亲和胎儿的影响

1.对母亲的影响:妊娠期糖尿病可能导致孕妇出现高血压、先兆子痫、感染、羊水过多、酮症酸中毒等并发症。此外,妊娠期糖尿病孕妇在产后2-10年内有较高的风险发展为II型糖尿病。

2.对胎儿的影响:妊娠期糖尿病可能导致胎儿出现畸形、早产、巨大儿、低血糖、呼吸窘迫综合征等问题。此外,胎儿在出生后也可能面临较高的风险发展为II型糖尿病。

### 四、如何预防和治疗妊娠期糖尿病

1.预防:通过调整饮食和生活方式,可以降低患妊娠期糖尿病的风险。建议孕妇保持健康的饮食习惯,避免高糖、高脂食物,多吃蔬菜、水果和全谷类食物,同时保持适度的运动。

2.治疗:对于已经被诊断为妊娠期糖尿病的孕妇,医生会制定个性化的治疗方案,包括饮食控制、运动和药物治疗。

疗(如胰岛素)。孕妇需要在医生的指导下进行治疗,并定期进行血糖监测,以确保血糖水平得到控制。

妊娠期糖尿病是一种常见的妊娠并发症,对母亲和胎儿的健康可能产生重大影响。通过了解妊娠期糖尿病的相关知识,孕妇可以更好地理解这一疾病,采取预防措施降低患病风险,并在必要时接受及时的治疗。同时,医生也会根据孕妇的具体情况制定个性化的治疗方案,以确保母婴健康。

(作者单位:河北省邢台市隆尧县医院)

## 心律失常的危害和护理知识

□ 王素美

心律失常是一种常见的的心脏疾病,它指的是心脏的节律或频率出现异常。这种异常可能表现为心悸、胸闷、头晕,甚至昏厥等症状,对患者的日常生活造成严重影响。本文将详细介绍心律失常的危害以及如何有效的护理。

### 一、心律失常的危害

1.心血管事件:心律失常可能导致心脏供血不足,进而引发心肌梗死、心力衰竭等严重心血管事件。这些并发症可危及患者的生命。

2.脑供血不足:心律失常可能导致脑供血不足,引发头晕、头痛、黑蒙等症状,严重时可能导致昏厥。

3.全身症状:心律失常可能引发心悸、胸闷、气短等症状,影响患者的日常生活和工作。

4.心理压力:心律失常可能导致患者产生焦虑、抑郁等心理问题,影响其心理健康。

### 二、心律失常的护理知识

1.定期检查:对于心律失常患者,定期进行心电图检查是必要的。这有助于了解病情的发展情况,及时调整治疗方案。

2.合理饮食:饮食应以清淡、易消化为主,避免高盐、高脂、刺激性食物。保持充足的水分摄入,以降低血液粘稠

度,预防血栓形成。

3.适量运动:适量的有氧运动有助于改善心肺功能,缓解病情。然而,运动应避免剧烈、高强度,以免加重心脏负担。

4.调整生活方式:保持规律的作息时间,避免熬夜和过度劳累。减少烟酒摄入,避免吸入二手烟。保持良好的心态,避免情绪波动。

5.学会自我监测:患者应学会自我监测心率和心律,如有异常应及时就医。在日常生活中,如出现心悸、胸闷等症状,应立即休息并寻求医生帮助。

6.药物护理:遵从医生建议,按时

服药。如有疑问或出现不良反应,应及时与医生沟通。切勿随意更改药物剂量或停药。

心律失常虽然可能带来严重的危害,但只要及时发现并采取有效的护理措施,就能降低其对身体的影响。通过定期检查、合理的饮食和运动、调整生活方式以及学会自我监测等方法,患者可以有效地控制病情,减少并发症的发生风险。同时,对于出现的心律失常症状,应保持冷静并采取适当的急救措施,及时就医以避免病情恶化。

(作者单位:河北省廊坊市大城县中医医院)

## 子宫肌瘤,你了解多少

□ 李晓萌

子宫肌瘤是一种常见的妇科疾病,由平滑肌和结缔组织组成。近年来,子宫肌瘤的发病率逐渐升高,且呈现年轻化趋势。本文将为您全面解析子宫肌瘤的相关知识,包括其定义、症状、预防、治疗等方面,帮助您更好地了解这一疾病,做到心中有数,从容应对。

### 一、什么是子宫肌瘤

子宫肌瘤是女性生殖器官中最常见的一种良性肿瘤,主要由平滑肌和结缔组织组成。根据其生长位置、大小和症状的不同,子宫肌瘤可以分为不同类型,如浆膜下肌瘤、肌壁间肌瘤和黏膜下肌瘤等。

### 二、子宫肌瘤的症状有哪些

1.腹部肿块:肌瘤逐渐增大,可在腹部触及肿块。

2.经期异常:月经量增多、经期延长或不规则出血。

3.疼痛:下腹坠胀、腰酸背痛等。

4.压迫症状:肌瘤增大,可压迫周围器官,如膀胱、直肠等,引起相应症状。

5.其他症状:如白带增多、贫血、不孕等。

### 三、如何预防子宫肌瘤

1.保持健康的生活方式:合理饮食,适量运动,避免长期熬夜和过度疲劳。

2.定期进行妇科检查:每年进行一次妇科超声检查,及早发现异常情况。

3.避免多次人工流产:多次人工流产会增加子宫肌瘤的发病风险。

4.保持良好心态:情绪稳定,避免过度焦虑和紧张。

5.饮食调理:多吃富含维生素和矿物质的食物,如新鲜蔬菜、水果等,少吃高脂肪、高糖分的食物。

### 四、如何治疗子宫肌瘤

治疗方法根据肌瘤的大小、位置和症状而定。常见的治疗方法有药物治疗、手术治疗和超声引导下穿刺术等。

1.药物治疗:适用于症状较轻、肌瘤较小的情况,常用的药物有促性腺激素释放激素类似物(GnRH-a)和中药等。

2.手术治疗:包括宫腔镜手术、经阴道手术和开腹手术等,适用于症状严重、肌瘤较大或药物治疗无效的情况。

3.超声引导下穿刺术:是一种微创治疗方法,通过超声引导将穿刺针插入肌瘤内,抽吸部分肌瘤组织或注射药物,达到缩小肌瘤体积的目的。适用于无生育要求且不愿手术的患者。

总之,了解子宫肌瘤的相关知识对于女性来说非常重要。通过本文的介绍,相信您对子宫肌瘤有了更全面的认识和了解。如果您有任何疑问或需要帮助,请咨询专业医生。

(作者单位:河北省邢台市隆尧县医院)