

度和重度，轻度属于单纯性的阑尾炎，中度属于化脓穿孔线性的阑尾炎，重度是坏疽性的阑尾炎甚至会造成阑尾周围脓肿。

2 引起阑尾炎发生几个因素

1) 部分患者的阑尾细长还卷曲，这样就会导致回盲瓣关闭不全，造成消化不良的食物的粪石嵌顿在阑尾腔内而形成梗阻。而阑尾腔内的机械性梗阻是诱发阑尾炎最主要的病因。

2) 机体发生感染，包括上呼吸道的感染，病毒以及细菌都会迁延至右下腹阑尾区，导致阑尾炎的发生。

3) 遗传的因素。

3 引起急性阑尾炎的原因

阑尾管腔阻塞：造成阑尾管腔阻塞的常见原因：淋巴细胞的增生，占 60%，常见发生在年轻人身上；消化不良的食物的粪石，占 35%，患者经常进行高糖、高蛋白、高脂肪等，部给机体摄入为维生素类，造成胃肠蠕动的功能慢慢的下降，而因实用这些高能量的食物，粪便就会变得粘稠，从而形成粪石；阑尾出现炎性的狭窄，异物以及事物的残渣和体内的蛔虫等都会引起阑尾炎，但是这些情况都比较少见，并不多见；阑尾的官腔细长并且卷曲，开口还狭窄这样属于阑尾解剖结构异常。

细菌入侵：在阑尾管腔被阻塞后，腔内的内容物排出受到阻碍，而细菌的繁殖会分泌毒素以及外毒素来损伤黏膜上皮，导致感染更加的严重，而倡导炎症性疾病也会蔓延至阑尾而形成阑尾炎。

慢性阑尾炎：多数都是由急性阑尾炎变化来的，但是少数的患者开始就是慢性的。

好发人群：多在 20-30 岁的青年人身上发现，男女的比例就是 2-3:1，误诊率达到 20%，死亡率则达到 0.1%-0.5%。

4 什么是阑尾炎手术？

阑尾炎手术是一种比较常见的外科手术，因为阑尾炎是

一种炎症性的疾病，炎症性的疾病也会分为轻重两种，所以一般重度的阑尾炎的手术就会比较困难，重度的阑尾炎会导致盲肠的肿胀演变成盲肠炎，即使手术后也会比单纯性的阑尾炎恢复的要慢，并且阑尾炎的手术是腹腔消化器官的手术，伤口的愈合或者腹腔内的伤口的愈合程度主要就是看肠道的恢复功能，有没有排气的现象，也就是俗称的放屁，一旦排气功能恢复了，那么就表明手术是非常成功的了。

5 阑尾炎手术是小手术吗？

阑尾炎的手术一般都是小手术，因为现在阑尾炎在临床上属于一种非常常见的疾病，虽然发病率很高，但是微创手术或者是开腹手术，对阑尾炎来说都有很好的固定效果，其操作也都很标准化，而且切除的过程相对来说也都比较简单，但是也会有个别的阑尾炎手术，因为位置特殊，粘连的比较严重，这种阑尾炎的手术，操作起来是非常困难的，因为还要担心会出现肠漏的现象，这就超过了中等程度的手术的难度。虽然是小手术但并不是说小手术就不需要重视，对外科医生来说这致使操作时间短，解剖的操作点少而已，不会发生致命性的错误，并不是咱们所理解的小手术。阑尾手术的要点是切断阑尾的动脉，然后在阑尾的尾部进行结扎以及缝合，但是如果手术的医生不仔细的话，也会造成严重的大出血，甚至是阑尾残端瘘，即使是小手术也的信心才行。

6 如何预防阑尾炎？

1) 要保持乐观的情绪，不要产生忧郁、愤怒、悲伤等不良情绪。

2) 注意天气的变化进行增减衣物，不要受凉。

3) 饮食的管理，注意不要暴饮暴食，加重胃肠道的管理，不要食用刺激性比较大的食物以及生冷的食物。

4) 便秘的时候要即使找出原因，不要随意使用可以通便的药物以及要及时驱除肠道内的寄生虫。

宫颈癌预防是关键

陈 碧

成都市成华区妇幼保健院 610000

〔中图分类号〕R737.33

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2021) 03-070-02

一、什么是宫颈癌？

宫颈癌是指宫颈的上皮发生了癌症，或者是宫颈的腺体发生了癌症，所以宫颈上皮发生癌症，就叫宫颈鳞癌，占了宫颈癌 90%；如果是宫颈腺体发生的癌症，就叫宫颈腺癌，只占整个宫颈癌的 10%；而腺体和上皮都存在癌症，称为综合性的腺鳞癌。

宫颈癌是全球妇女中仅次于乳腺癌的第二个最常见的恶性肿瘤，高发的年龄主要为 50-55 岁左右。宫颈癌的发病率虽然是第一位的，但是死亡率却不是第一位的，因为宫颈癌的治疗和其他癌症相比会成熟一些，宫颈癌早期的临床表现：出现褐色的分泌物或者是血性分泌物，有部分患者性生活以后会出现出血的状况，当出现这种情况的时候，就应该及时去医院进行相关的检查，做到早发现、早治疗。

宫颈癌的发生与发展过程早期临床表现很容易被忽视，

一旦发展为癌症病扩散至其他器官后就会严重威胁女性的生活质量和存活时间，大多数因宫颈癌去世的女性正处于生命中的黄金年华，他们的离开给家庭和社会带来了很大损失。

二、如何预防宫颈癌？

尽管宫颈癌严重威胁着女性的身心健康，但还是可以通过定期筛查进行有效地预防的。也就是宫颈癌是可以预防的，这应该引起大家的高度重视。患宫颈癌之后完全治愈的可能性不大，并且复发性宫颈癌的治疗十分困难，有许多的女性在发现宫颈癌的时候都已经是中晚期了，那么在生活中应该怎么预防与筛查宫颈癌呢？预防的最主要手段体现在以下两个方面：

一、宫颈癌最常见于早婚早育、性伴侣免疫力低下、有吸烟酗酒以及不良性行为等的女性。而引起宫颈癌的因素：

①首先就是病毒感染，高危型 HPV 持续感染是宫颈癌的主要

危险因素, 99% 的宫颈癌都伴有高危型 HPV 感染; ②其次是性行为及分娩次数以及初次的性生活年龄小、初次生产的年龄比较早、多孕、多产等都会增加患宫颈癌的概率; ③日常的生活习惯, 这也可能是导致宫颈癌的元凶之一。比如有抽烟、不良生活习惯都会增加女性感染上病毒的机率, 甚至还会增加癌变的几率; 长期的营养不良、卫生条件差也可以影响疾病的发生。如果没有进行定期的筛查, 就会增加患上宫颈癌的概率。

第二妇女应该及时进行妇科的检查, 从早发现、早预防和早治疗的角度做好临床前宫颈癌的预防。只有通过妇科医生的检查才能准确地分析每位妇女所患的宫颈癌的病因。相比于一级预防的宫颈癌疫苗而言, 宫颈癌的规范的筛查属于二级预防, 目前临床在我们国内主要就是靠宫颈癌的筛查, 因为国内现在的疫苗还不是非常普遍的, 即使不打疫苗, 通过规范的宫颈癌筛查宫颈癌是可以预防的, 这就需要广大的

妇女经常前往医院进行定期的检查, 如果一旦出现早期症状, 能够早期发现, 避免宫颈癌的扩散, 这对于及早治疗妇女的宫颈癌是有很多好处的, 希望能够引起妇女们的关注。

预防宫颈癌需注意避免过早性生活, 避免不洁性生活, 加强体育锻炼, 使身体有较好的免疫能力, 有性生活的妇女应当定期进行宫颈细胞学及 HPV 的检查, 通过这些预防能够达到比较满意的效果。

[参考文献]

- [1] 徐丛剑, 华克勤. 实用妇产科学第 4 版 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2019.612-631.
- [2] 张惜阴. 实用妇产科学第 2 版 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2019.633-647.
- [3] 刘新民. 妇产科手术学第 3 版 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2019.244-282.

什么是动脉粥样硬化? 如何预防

龙昭熙

四川省南充市高坪区青松社区卫生服务中心 四川南充 637100

[中图分类号] R541

[文献标识码] A

[文章编号] 2095-7165 (2021) 03-071-01

我们正常人的动脉都为光滑和有弹性的, 但当血管内胆固醇或钙质黏附在血管内血管壁会逐渐变厚, 经过长时间后会演变成动脉粥样硬化, 动脉硬化会使血管壁变窄变硬, 从而可能引起脑中风、心肌梗塞等疾病, 因此动脉粥样硬化一旦形成, 对身体健康的危害巨大, 这一危害在老年人群中需特别注意。

不同的动脉粥样硬化程度, 患者所反映出来的症状也不一样。例如冠状动脉粥样硬化程度达到 75% 以上, 患者容易出现严重的心律失常, 容易出现心肌梗塞、心律失常, 严重时出现猝死, 严重危害生命健康安全。很多人认为动脉粥样硬化疾病如此严重, 一定来势汹汹。其实并不然, 从血管皮质受损, 再到发生动脉粥样硬化, 这一过程是十分漫长的, 大约可以达到四十年时间。因此, 当五六十岁的老人出现动脉粥样硬化, 追述根源, 有可能是十几岁时青春期血管皮质受损, 导致低密度的脂蛋白进入血管壁造成的。

哪些人容易患动脉粥样硬化? 目前来说, 高血压的患者需特别注意。高血压患者容易患上动脉粥样硬化, 而一旦患上, 高血压会使动脉粥样硬化变得更为严重。而若动脉粥样硬化程度加重, 高血压亦会变得严重。因此, 这是一种恶性循环。高血压患者如果血压调节不好, 心肌梗塞的概率是正常人的 3 倍, 脑溢血的概率是正常人的 6 倍。

糖尿病人也容易产生脂肪斑块, 需特别注意。高脂血症患者体内高脂血浓度强, 血管壁上容易附着斑块, 因此会导致血管变窄, 发生动脉粥样硬化。除上述外, 有些不良习惯, 例如抽烟、酗酒或肥胖的人, 作息时间不规律, 压力过大的人发生动脉粥样硬化的概率都较普通人高。有家族史的人, 家族中有近亲属患有动脉粥样硬化的人, 也容易患上动脉硬化, 其原因尚不明确。

据研究, 不吃早餐可能是造成动脉粥样硬化的原因之一。

因此若想预定动脉粥样硬化, 一定要养成每日按时吃早餐的好习惯, 尽量选择健康营养易消化的早餐。美国的一项研究表明, 睡眠也是影响动脉粥样硬化的原因, 研究发现, 睡眠时间未达 6 小时的被实验者比 8 小时的被实验者患动脉硬化的概率增加 20%。睡眠质量差的人比睡眠治疗好的人出现动脉粥样硬化的概率高出 34%。因此要想预防动脉硬化, 一定要规律作息, 保持每天八小时的睡眠时间, 睡前可听一些舒缓的音乐来帮助调整睡眠质量。糖尿病人在控制血糖的基础上, 还应积极控制血脂升高, 患者可以遵循医嘱使用降低密度脂蛋白胆固醇的药物, 这对糖尿病患者预防动脉硬化很有效果。如果糖尿病患者已经患有动脉硬化症的话, 更需特别注意控制血糖血脂, 以免对身体造成高危伤害。

患有高血压的动脉粥样硬化患者要积极控制血压, 合理进食, 控制体重。同时需要服用一些预防动脉粥样硬化的药物, 以达到降低动脉粥样硬化的效果。但是, 药物需遵循医生的指示, 不可自行服用。

很多患者在动脉粥样硬化的治疗上过分的依赖药物, 觉得药物医治百病, 什么事吃药就好了, 从而不注重生活改变。这种观念是非常不对的, 纵然动脉粥样硬化的药物治疗非常重要, 但患者的生活方式也同样重要。健康的生活方式是维持健康身体的重要因素, 不管是任何疾病的药物治疗都应建立在健康的生活方式上。

由于动脉粥样硬化发展十分缓慢, 长达四十年之久, 且具有隐匿性, 初期患者没有任何症状, 因此很难早期发现动脉硬化。因此若想预防动脉粥样硬化, 需要从生活中的健康习惯做起。新一代的 90 后父母们, 可以在孩子五六岁时就注意引导养成良好的生活方式。要想预防动脉硬化, 尽量少吃动物性脂肪含量较高的食物, 例如油炸食品, 汉堡, 人造奶油, 薯条等。