

# 保护“人体的母亲河”——消化道

▲ 广西崇左市人民医院 曾昭静

黄河、长江被称为我们的母亲河，在人体里，也有一条“人体母亲河”，那就是消化道。我们人体 90% 的营养和能量要由消化道来提供。消化道是人体的消化系统，从口腔开始，通过食管、胃、小肠和大肠，最终到达肛门。消化道的主要功能是吸收食物中的营养物质。消化道是人体的重要器官，它将食物变成身体需要的营养物质和代谢废物，并将它们输送到全身各处。

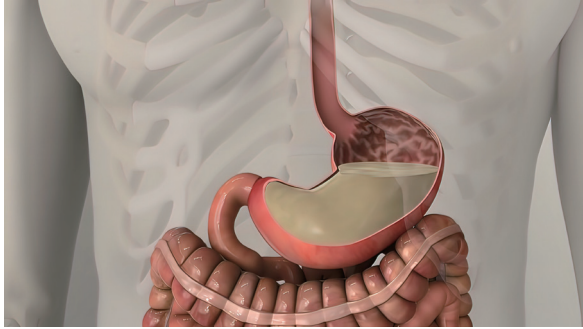
## 认识消化道

消化道是指从口腔到肛门的整个消化系统。它包括口腔、食管、胃、小肠、大肠等。消化道的主要功能是将食物分解成营养物质并吸收，同时将废物排出体外。消化道中的消化酶和肠道菌群参与了这个过程。每个器官在消化过程中都有着不同的作用和重要性。

**口腔** 口腔是人体的门户，是消化道的主要组成部分，位于人体面部的下部，呈 V 字形。口唇是口腔的主体部分，是面部最突出的部分。口腔分为两唇、两颊和上腭三部分，内有牙齿、舌、唾液腺等器官，参与了食物的咀嚼、消化。

**食管** 食管是连接口腔和胃的管道，长约 25 厘米，直径约 2.5 厘米。食管的主要功能是将口腔中咀嚼好的食物推送到胃中进行消化。

**胃** 胃是我们人体主要的消化器官，它



的形状像一个扁圆形的袋子，当食物进入胃部后，胃会将其进行分解、消化。同时，胃还能分泌一种叫做胃泌素的物质，它可以促进食物的消化和吸收。胃是一个位于腹腔中的器官，呈囊状，成人容积约为 1000~3000 毫升。胃的主要功能是通过胃液的分泌和机械性消化将食物转化为半流质状态。

**小肠** 小肠的主要功能是消化吸收食物中的营养物质，同时还将食物中的水和无机盐等小分子物质通过吸收运送到血液中，并将未消化的食物推向结肠进行进一步消化和吸收。小肠内有大量的绒毛，这些小肠绒毛可增大肠黏膜的表面积，以利于小肠的消化和吸收。小肠内还含有很多消化酶，比如脂肪酶、淀粉酶、蛋白酶等。小肠是消化道中最长的部分，全长约 6 米，分为十二指肠、空肠和回肠三部分。

**大肠** 大肠是连接于小肠末端的一段肠道，成人全长约 1.5 米，包括盲肠、结肠、直肠和肛门。大肠的主要功能是吸收水分和电

解质，将未消化的食物残渣转化为固体粪便，最终排出体外。

## 保护消化道的必要性

保护消化道非常重要，因为消化道是我们身体吸收营养、排出废物的重要通道。如果消化道受到损害，就会影响到身体的正常功能，甚至导致严重的健康问题。

**预防消化道疾病的发生** 消化道疾病包括胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、肠炎、肠结核等，这些疾病会给人们的身体带来很大的痛苦，甚至危及生命。通过保持健康的生活方式、饮食习惯和规律的体检，可以预防这些疾病的发生。

**促进营养吸收** 消化道是人体吸收营养的主要途径，如果消化道受损，就会影响营养的吸收和利用，导致身体缺乏必要的营养物质。通过保持健康的饮食习惯、规律的饮食和适当的运动，可以促进消化道的健康，从而提高身体的免疫力和抵抗力。

**预防癌症发生** 消化道是人体内最容易发生癌症的部位之一，包括胃癌、肠癌、肝癌等。通过保护消化道，可以降低癌症的风险。

## 保护消化道的方法

**饮食方面** 避免暴饮暴食，减少辛辣刺

激、油腻食物和高糖食物的摄入。适量摄取膳食纤维，帮助清理肠道中的垃圾，保持肠道中的菌群平衡，防止发生便秘，损伤胃肠道。同时，注意饮食卫生，避免吃进不洁食物，防止细菌性食物中毒和肠道传染病等。

**生活方式方面** 保持良好的生活习惯，如规律作息、充足睡眠、适度运动等。避免吸烟和饮酒，减少精神压力和焦虑情绪，有助于维持消化道的正常功能。

**药物方面** 如果需要使用药物，一定要在医生的指导下使用，并严格按照医嘱用药，避免滥用药物或长期使用药物。

**保护口腔** 保持口腔卫生，刷牙漱口，避免牙齿龋齿和牙周炎等口腔疾病。

**保护肝脏** 避免过量饮酒，减少药物的使用，保护肝脏健康，有助于维持消化道的正常功能。

综上所述，人体在整个生命活动中，必须从外界摄取营养物质作为生命活动能量的来源，满足人体发育、生长、生殖、组织修补等一系列新陈代谢活动的需要。人体消化系统各器官协调合作，把从外界摄取的食物进行物理性、化学性的消化，吸收其营养物质，并将食物残渣排出体外，它是保证人体新陈代谢正常进行的一个重要系统。保护消化道需要从饮食、生活方式、药物、口腔和肝脏等多个方面入手，保持健康的生活习惯，有助于维持消化道的正常功能，预防消化道疾病的发生。

# 硬膜下血肿是怎么回事

▲ 广西钦州市第一人民医院 曾繁靖

硬膜下血肿，这个名字可能对大多数人来说并不陌生，但了解它的详细情况却并不如表面看来那么容易。硬膜下血肿通常伴随着一系列严重的症状，可能会威胁患者的生命。硬膜下血肿虽然并不是罕见的病症，但却常常被人们忽视或误解。通过了解硬膜下血肿的相关信息，您将更容易认识到头部创伤的风险，以及在出现症状时该如何寻求医疗帮助。硬膜下血肿是一项值得关注的医学议题，它的了解不仅有助于我们更好地保护自己和他人的脑部健康，还可以在可能出现这种情况时，及早采取必要的措施，挽救生命。本文将带您深入探讨硬膜下血肿的起因、症状、诊断和预防方法，以使您对这一医学问题有更清晰的认识。

## 硬膜下血肿的概念

硬膜下血肿，是一种严重的颅内出血情况，通常由头部创伤引起。具体来说，硬膜下血肿指的是血液在颅内硬脑膜下腔积聚的情况，而硬脑膜是位于颅骨内、脑组织和颅骨之间的薄膜。在正常情况下，硬脑膜下腔是无血液的。但当头部受伤或出现其他原因时，如血管破裂，血液可能渗入硬脑膜下腔，形成血肿。

根据伤后血肿发生的时间，分为以下三大类：急性硬膜下血肿（伤后三天以内发生的硬膜下血肿）、亚急性硬膜下血肿（伤后三天至三周内发生的硬膜下血肿）和慢性硬膜下血肿（伤后三周以上逐渐出现的硬膜下血肿）。

硬膜下血肿的症状通常在头部创伤后数小时至数日内逐渐显现，它们可以根据血肿的大小和患者的年龄而有所不同。常见的症状包括剧烈头痛，这是最常见和显著的症状之一。此外，患者可能会感到恶心、呕吐，出现情绪波动，嗜睡或极度疲劳。言语困难和认知障碍也常常出现，患者可能会表现出失忆、困惑和反应迟钝。在某些情况下，硬膜下血肿可能导致瞳孔不等大，面部或四肢肌肉瘫痪，甚至失去意识。这些症状的严重程度可能会随着血肿的增大而加剧，因此早期诊断和治疗对于避免严重后果至关重要。老年人和酗酒者更容易出现症状，因为他们的硬脑膜较为松弛，更容易发生出血。

## 硬膜下血肿的起因

硬膜下血肿的起因通常与头部创伤密切相关。这种创伤可能是各种原因引起的，包括摔倒、车祸、运动伤害、跌倒或其他

头部受伤的情况。在这些创伤事件中，头部受到冲击或损伤，可能会导致颅内的血管破裂，血液开始渗入硬脑膜下腔，也就是硬膜下血肿的形成。除外伤外，一些潜在风险因素，如高龄、酗酒、出血性疾病或使用抗凝血药物的个体，也更容易患上硬膜下血肿，因为这些因素可能增加了颅内出血的风险。

## 硬膜下血肿的诊断和治疗

医生通常会使用神经影像学技术来诊断硬膜下血肿，包括头部 CT 扫描或磁共振成像。这些图像可以显示出硬膜下腔内的血液积聚，确定血肿的位置和大小。

硬膜下血肿的治疗取决于血肿的大小、患者的症状和一些其他因素。治疗选项包括：（1）外科手术：对于大型或症状严重的硬膜下血肿，通常需要进行手术，以减轻颅内压力，并将积聚的血液排除。（2）药物治疗：一些小型硬膜下血肿可以通过药物疗法来管理，但这通常需要密切监测患者的病情。

## 怎么预防硬膜下血肿

要预防硬膜下血肿，可以采取以下关键措施：

**加强头部保护** 在高风险活动中佩戴头盔，如骑自行车、滑板、滑雪或进行体育比赛。头盔可以有效降低头部受伤的风险。

**注意交通安全** 始终使用安全带，包括汽车、摩托车和飞机上，以减少交通事故导致的头部创伤。

**老年人防滑跌倒** 老年人容易出现硬脑膜松弛，因此要小心摔倒和滑倒的风险，以避免头部受伤。

**避免酗酒和药物滥用** 避免滥用酒精和药物，因为它们可以增加出血风险。

**定期身体检查** 定期进行健康检查，特别是检查高血压和出血性疾病等潜在风险因素。

**遵守交通规则** 无论是驾驶还是步行，都要遵守交通规则，以减少交通事故发生的可能性。

## 结论

硬膜下血肿虽然并不是罕见的病症，但却常常被人们忽视或误解。了解这项疾病的相关知识，不仅有助于我们更好地保护自己和他人的脑部健康，还可以在可能出现这种情况时，及早采取必要的措施，挽救生命。