

守护青春花蕾 远离人流伤害

——基层未成年人生殖健康

宾阳县人民医院 江雪美

青春期是人生成长的关键时期,随着生理、心理逐渐发育成熟,未成年人对两性知识、亲密关系充满好奇。由于家庭教育缺失、校园科普不足、网络不良信息误导,许多青少年缺乏自我保护意识,对性行为、意外妊娠、人工流产的危害认识浅薄,极易发生过早性行为、非意愿妊娠,最终选择人工流产,对身心发育、未来婚恋生育造成不可逆的终身伤害。为切实守护青少年健康成长,普及科学生殖健康知识,规避人工流产风险,现开展专项健康科普。

一、走出误区:无痛人流≠无痛人流

在基层青少年认知中,普遍存在“无痛人流睡一觉就结束,对身体没有伤害、小年忆恢复快”的错误认知,这是导致低龄人流逐年增多的核心原因。

1. 子宫内不可逆损伤。人工流产通过负压吸引、刮宫操作清除胚胎组织,会直接刮除功能层甚至基底层子宫内膜。未成年人体内修复能力有

限,极易出现子宫内膜变薄、宫腔粘连、月经量减少、闭经,是未来不孕症、反复流产、宫外孕的重要诱因。2. 手术风险更高。低龄女性宫颈未成熟、宫体柔软,手术中易出现宫颈裂伤、子宫穿孔、大出血等严重手术并发症。3. 感染风险高发。基层部分青少年选择非正规机构手术,术后不遵医嘱休养,极易引发盆腔炎、附件炎、输卵管堵塞,造成终身生殖损伤。4. 严重心理创伤。未成年阶段的意外妊娠与人流经历,极易引发自卑、焦虑、抑郁、恐惧等心理问题,容易产生情感不信任、睡眠障碍,部分青少年会长期背负心理阴影,影响未来婚恋观与心理健康。

二、认清高危误区:这些避孕认知全是错

基层青少年是非意愿妊娠的高发群体,大多源于错误的避孕常识,也是科普宣教的重点内容:1. 安全期同房绝对安全。女性排卵极易受情绪、作息、压力影响波动,没有绝对的安全期,安全期避孕失败率极高。2. 体

外射精不会怀孕。同房过程中前列腺液中含有少量精子,足以导致受孕。3. 紧急避孕药可以当常规避孕方式。紧急避孕药激素剂量大,副作用强,频繁使用会导致内分泌紊乱、月经失调,仅可作为补救手段,不可常规使用。4. 一次人流不影响以后生育。单次不当人流即可造成宫腔粘连、输卵管堵塞,造成永久性不孕,不存在“年轻就没事”的说法。

三、未成年人过早妊娠的多重危害

1. 身体发育严重受损。未成年人身体仍处于生长发育阶段,过早妊娠会抢夺身体营养,影响骨骼、内分泌、生殖系统发育,而人工流产带来的创伤,会直接中断生殖系统正常发育,埋下长期健康隐患。2. 学业与人生轨迹受影响。意外妊娠会导致青少年被迫休学、辍学,打乱正常学习成长节奏,产生社交隔离、自我否定心理,严重影响个人成长与人生发展。3. 存在严重法律与安全风险。未满14周岁女性发生性关系,无论自愿与否,均

涉及法律风险。未成年人意外妊娠后,容易因害怕家长责骂、隐瞒病情,私自选择黑诊所、非法机构手术,极大增加大出血、感染、致残甚至致死的安全风险。

四、科学防护:未成年人自我保护核心准则

1. 坚决杜绝过早性行为。青春期的懵懂好感是正常心理,但未成年人身心尚未成熟,绝对不适合发生性行为。过早亲密行为是伤害自身健康的最大隐患,也是规避人流伤害最根本的方式。2. 学会边界守护与自我拒绝。在人际交往中树立清晰边界,拒绝暧昧胁迫、拒绝亲密越界,面对不合理要求勇敢说“不”,不盲从、不冲动、不侥幸,守护自身身体底线。3. 遇事不隐瞒,及时寻求帮助。遭遇胁迫、意外情况、月经推迟异常,切勿隐瞒,切勿私自买药流产、切勿前往无证诊所。第一时间告知信任的家长、老师,前往正规妇幼保健院、公立医院就诊,最大程度降低身体损伤。

结语:青春只有一次,健康不可重来。人工流产从来不是“简单的小手术”,而是可能伴随终身的健康隐患。希望每一位青少年都能正视青春、敬畏身体、守护底线,树立正确的婚恋观、价值观,远离意外妊娠与人流伤害,让青春在健康、阳光、自律中绽放最美好光彩。

心脏彩超:看懂心脏结构,守护心血管健康

吉林省神经精神病医院 杨威

心脏彩超是筛查心脏疾病、评估心脏功能的“金标准”,它能够直观、清晰地呈现心脏的整体结构、搏动状态和血液流动情况。无论是健康人群的日常体检,还是心血管不适人群的病症排查,心脏彩超都有着不可替代的作用。读懂心脏彩超,看懂心脏的健康状态,才能早发现、早干预各类心血管隐患,为全身健康筑牢核心防线。

一、什么是心脏彩超?无创无痛的心脏“透视镜”

心脏彩超全称彩色多普勒超声,是一种利用超声波反射原理成像的无创影像学检查。和CT、核磁共振不同,它没有辐射、操作便捷、价格亲民、可反复检查,适配各个年龄段人群,包括老人、儿童、孕妇等特殊群体。检查过程就像给心脏做一次实时动态“直播”,医生可以直观观察心脏的大小、形态、室壁厚度、瓣膜结构,同时清晰捕捉心脏收缩、舒张的搏动节奏,以及血液流动的方向、速度和流量。很多人误以为心脏不适

只需要做心电图,其实二者检查重点截然不同。心电图主要检测心脏的电活动,排查心律失常、心肌缺血等问题,而心脏彩超专注于心脏的“硬件结构”和“泵血功能”,能精准发现心脏器质性病变,弥补了心电图的检查盲区,是心血管检查中不可或缺的核心项目。

二、心脏彩超能查什么?全方位排查心脏隐患

心脏彩超的检查范围覆盖心脏结构、瓣膜功能、心肌功能、血流状态四大核心板块,能够精准筛查绝大多数心脏疾病,提前捕捉身体的隐形病变信号。首先是排查心脏结构异常,可清晰看出心房、心室是否扩大,心肌壁是否增厚、变薄,有效识别心房室肥大、心肌肥厚、心脏扩大等结构性问题,这类问题多由高血压、长期劳损等因素引发,是心衰的前期隐患。其次是筛查心脏瓣膜病变。心脏的二尖瓣、三尖瓣、主动脉瓣、肺动脉瓣是控制血液单向流动的“阀门”,长期使用易出现反流、狭窄、脱垂等问题。心脏彩超可精准判断瓣膜反流

程度、开口大小,排查瓣膜关闭不全、瓣膜狭窄等常见病症,避免因瓣膜问题引发血液淤积、心脏负荷加重。同时,它还能检测心肌收缩舒张能力,评估心脏整体泵血功能,判断是否存在心功能减退、心力衰竭等问题。除此之外,还可排查先天性心脏病、心包积液、心肌梗死后遗症等多种心脏问题。

三、读懂核心指标,快速看懂体检报告

多数人拿到心脏彩超报告,面对专业术语和数据无从下手,只需掌握几项核心指标,就能快速判断心脏健康状况。一是房室大小,正常左右心房、心室有标准尺寸范围,数值偏大通常提示心脏负荷过重,长期高血压患者极易出现心室增大问题。二是室壁厚度,心肌厚度超标多为心肌肥厚,会导致心脏舒张困难,影响血液回流。三是瓣膜反流,报告中轻度反流大多属于生理性现象,无需过度焦虑,定期复查即可;中度、重度反流则属于病理性问题,会增加心脏负担,需要及时干预治疗。四是射血分数,这是

评估心脏泵血能力的关键核心指标,正常数值在50%-70%之间,数值偏低说明心脏收缩功能减弱,泵血能力下降,是心功能不全的重要信号。

四、哪些人群需要定期做心脏彩超检查?

心脏疾病具有隐匿性,很多患者早期无明显症状,等到出现胸闷、心慌、气短、乏力等不适时,病情往往已经加重。定期做心脏彩超检查,是预防心血管疾病的关键手段。高血压、高血脂、糖尿病患者作为高危人群,长期患病会损伤心血管,加重心脏负荷,易引发心脏病变,建议每年定期检查。经常出现心慌、胸闷等不适症状的人群,需及时检查排查病因。有心脏病家族史、长期熬夜、过度劳累、肥胖、长期久坐的亚健康人群,以及老年人、备孕体检人群、儿童体检人群,都适合通过心脏彩超做健康筛查,早发现隐形心脏问题,规避突发心血管风险。

守护心血管健康,不能仅凭身体感受判断,摒弃认知误区、坚持定期筛查,通过心脏彩超做好心脏结构和功能监测,早发现、早干预、早养护,才能持续守护人体“动力引擎”,规避心血管疾病风险,保障身体健康与生命活力。

身高变矮、驼背别只怪衰老,警惕骨质疏松悄悄作祟

广元市第二人民医院骨科 杨佳旺

生活中,很多中老年人发现自己年纪大了,身形慢慢佝偻、身高逐年缩水,总习惯性认为是自然衰老的正常现象。在大众认知里,人老背驼、个子变矮是岁月使然,无需在意。但医生提醒,身高缩短3厘米以上、莫名驼背、腰背酸痛,从来不是单纯的衰老表现,大概率是骨质疏松发出的预警信号。

这种被称作“沉默的骨骼窃贼”的疾病,正悄悄侵蚀骨骼健康,引发不可逆的身形变形,甚至暗藏骨折风险。

骨质疏松是一种全身性、退行性骨骼疾病,核心是骨量持续流失、骨微结构遭到破坏,导致骨骼强度大幅下降、脆性显著增加。它的发病过程十分隐匿,早期几乎没有明显痛感,多数人直到出现身形改变、突发骨折,才发现骨骼早已受损,这也是其“沉默杀手”称号的由来。很多人不知道,我们脊柱的椎体是支撑身高的核心结构,也是骨质疏松最易侵袭的部位。

正常的椎体呈规整的长方体,内部布满细密的骨小梁,如同扎实的海绵支架,坚韧且抗压,能够稳稳支撑躯干重量。而患上骨质疏松后,骨骼代谢失衡,破骨细胞活性远超成骨细胞,骨小梁慢慢变细、断裂、稀疏,椎体内部变得空洞疏松,仅剩下一层薄皮支撑身体重量,抗压能力断崖式下跌。

身高变矮、驼背的根源,正是椎体的慢性压缩变形与微小骨折。人体脊柱椎体前侧受力更大、骨质代谢更快,骨量流失速度远高于后侧。日常站立、行走的轻微压力,都会让脆弱的椎体前部慢慢塌陷、变扁,从规整的长方体变成前窄后宽的楔形。单个椎体压缩的幅度或许仅有几毫米,但人体脊柱由二十多节椎体组成,多节椎体累积压缩,就会直接造成身高缩水。医学上明确指出,成年人身高较年轻时缩短3厘米以上,是骨质疏松的典型早期症状。

如果说身高变矮是骨骼受损的轻

度信号,驼背就是病情加重的直观表现。随着骨质疏松持续发展,越来越多的椎体发生前部塌陷、高度缩短,脊柱前后受力彻底失衡,生理弯曲被打断,逐渐向前弯曲形成固定的后凸畸形,也就是我们常说的驼背。需要重点提醒的是,这种骨骼结构性变形,和姿势不良导致的假性驼背完全不同,无法通过靠墙站立、挺胸收腹等姿势矫正恢复,属于不可逆的骨骼损伤。

更危险的是,骨质疏松带来的危害远不止身形变差。变形的脊柱会压迫胸腔、腹腔脏器,影响心肺、消化功能,导致胸闷、气短、消化不良等问题。同时,骨骼脆性大幅增加,哪怕是弯腰捡物、用力咳嗽、轻微转身等日常小动作,都可能引发椎体、手腕、髋部脆性骨折。其中髋部骨折被称为“人生最后一次骨折”,中老年人术后卧床极易引发肺部感染、血栓、褥疮等并发症,严重威胁生命健康。

很多人对骨质疏松存在认知误区,认为只有高龄老人会患病,无需提前

预防。事实上,骨量流失从30岁左右就悄然开始,女性绝经后雌激素骤降,骨量会出现断崖式流失,患病风险远超男性。长期久坐、缺乏运动、挑食缺钙、过量饮酒、长期喝浓茶咖啡、吸烟等不良习惯,都会加速骨量流失,让骨质疏松提前找上门。

想要守住骨骼健康,避免身形早衰、骨骼病变,科学预防和干预至关重要。日常饮食中要多摄入牛奶、鸡蛋、豆制品、深绿色蔬菜等含钙丰富的食物,同时适量晒太阳,促进维生素D合成,助力钙吸收。坚持快走、太极、广场舞等温和运动,适度力学刺激能强化骨密度、稳固骨骼结构。

对于40岁以上人群,绝经后女性、中老年群体,建议每年做一次骨密度检测,早发现、早干预。确诊骨质疏松后,切勿放任不管,需在医生指导下规范补钙、补维生素D,必要时接受药物治疗,延缓骨量流失。

总而言之,身高缩水、驼背佝偻不是衰老的必然结果,而是骨骼病变的重要信号。摒弃“老了就该驼背变矮”的错误认知,重视骨骼保养、定期筛查、科学养护,才能远离骨质疏松,守住挺拔体态与晚年健康。