

您现在的位置: 首页>科学传播>科普文章

自我保健与长寿

2010年09月19日 浏览次数

一、自我保健的概念和意义

通过自我保健能提高免疫力功能即提高抵抗力,清除体内毒素,达到体内酸碱平衡,放慢脑萎缩的进程,改善记忆力。

世界卫生组织认为:自我保健是指由个人、家庭、邻里、亲友和同事自发的卫生活动,并做出与卫生有关的决定。自我保健并非单纯指对自己的医疗照顾,而是从健康的角度利用多种形式,采取一切有利于健康的自我保健措施,包括积极合理地利用医务人员所提供的保健。国际上这种保健措施主要体现社会与医疗部门支持下的卫生、医药和保健方面的自助和互助。在我国,多年来人们普遍认为:只有求救于医生或医疗机构才能得到健康。不仅把医疗机构所担任的责任(治愈创伤和严重疾病)交给了它,而且把事实上只属于自己的责任(照顾自己的健康和安适)也交给了它,完全忽视了自我在保健中的作用,医疗机构也力求去满足人们那些不该要求的期望。在自我保健中一个较为突出的特点就是告诉人们:多依靠自己,少依赖医生。自己负起责任来改进个人卫生习惯,勤洗手,不要随地吐痰,乱丢废物等等。个人生活方式要有规律性,定时吃饭,定时休息,定时睡觉。个人生活环境要清洁,家庭周围环境要整洁。从身心和情绪方面进行调节、考虑和决策个人的健康及医疗保健问题。开展自我保健是卫生事业发展史上的一次战略性转变、是医学发展与社会同步发展的必然结果。自我保健是一种最为充分的健康,因为它能发挥人们在保健中的主观能动性。

二、自我保健内容:

合理膳食,适量运动,平衡心态,戒烟限酒。

对健康来说:有人说静比动好,碰到不称心的事发泄出来好,吃素比吃荤好,吃粗粮比吃细粮好等。这些讲法都不全面的。最好是静动4;忍6发泄4;素6荤4;粗粮6细粮4是黄金搭配,对身体健康是有益的。

1、心理调节正常的心理调节是指健康的心理活动和性格。

a、情绪要好大家都知道生命是一种自然过程,任何人都不能阻挡得了。随着老年到来,必然会生理、心理和社会生活方面的种种改变,退休年龄到了,要退休回家,许多人有失落感,对这些改变不能马上适应,也是客观事实,要正确认识老年来临的拦路虎。当然刚进入老年阶段的心情十分复杂。归纳起来无非是感概、恐慌、不服老、退缩等等。这反应属于可理解,因为这是人生重大转折,我们要想办法让自己在有限的时光里,让生命健康发光(洪照光医学教授话中提到人活到120岁、齐伯力教授讲健康活到100岁)努力维护自身健康的同时,实现一个老年人应有的人生价值,正视老龄,人人都要到这一步,人皆有之,必经历之,不要“不服老”,也不能退缩,有的人说退休后混饭吃等死,这种说法是不对的,要正确态度处理好人生这一阶段。的确进入老年后兴趣会变得狭窄,情绪变得不稳,信心变得不足,思维会比以往固执,性格会变得孤僻等。我们想:真正可怕不是生理上的变化(眼花(按压养老穴)、失眠(按压神衰)或吃高钙奶(睡前)、听力下降(按压耳朵)、走路不方便(吃虾皮及按摩膝盖)、消化能力下降(慢嚼细咽、咽唾液)、牙脱落(刷牙时牙刷上一半牙膏一半放盐叩齿)、冬天怕冷(冷水洗脸)、记忆力比以前差(鸣天鼓)等。而是老年人心理上的变化,这种心理上的变化可以采取心态要宽松、乐观(知足常乐),参加唱歌、跳舞、游泳、听音乐、练书法、书画、上老年大学等等来调整心理。密切夫妻感情人到老年由于各种原因思想和性格可能发生变化变得固执起来,脾气也可能变得比较急躁,如处理得不好,双方会常常发生争吵,有的产生更坏的后果。老年夫妻是家庭的长者,在家中居于中心地位。老年夫妻融洽,对家庭的和睦有重要影响,多想过去相

处时的好处，要珍惜现在相处一起的时间要互敬、互爱、互信、互勉、互帮、互让、互谅、互慰是保持良好夫妻关系的法宝，是密切夫妻感情“填充剂”，和“润滑剂”，共渡愉快的晚年。与儿孙关系老年人要用发展的眼光看待和认识自己的子孙，对子孙的正当要求和追求要理解要支持，对合理建议，独立意向和创造精神要尊重要接纳，并鼓励子孙参与家政，子孙也要特别注意历史看待理解长辈的经历，人生态度生活方式和需求特点，自觉做到敬老爱老养老对老年人的依存需求、自尊需求、求助需求、欢乐需求要满足，做到人格上尊重，精神上多安慰、生活上多关心。只有这样的家庭成员之间才能和睦相处，欢乐融融。老年人要准确地对自己的疾病，有些老年人有一点小毛病就怀疑自己浑身都是病，对高血压（按摩降压沟、醋花生），糖尿病（苦瓜、罗汉果、荔枝干）高血压者更担心自己中风死亡（溢血或血栓），生癌的人忧伤、紧张、恐惧、与家人生气，甚至绝望以上的想法都是不正确的，应该正确对待自己的疾病，抱着既来之则安之，用正确的心态对待疾病（思想上与疾病作斗争），再积极配合药物治疗会取得较好的治疗效果。例如冶金所有一位同志由于正确对待自己的疾病生肺癌开刀发现该癌生在气管上不是肺叶上而且有葡萄样一串癌，开刀做切片还是有癌细胞，后来做气管镜还发现有癌细胞，过了一段时间再做气管镜没有癌细胞，现在还活着已经20年了，在一起住胸科医院同样的肺癌病人早已离开人世。这说明心情好能起到治疗的作用，当然并不是说只要心情好不用药治疗的错误观点。现代医学更重视心理因素对健康的影响认为任何疾病的发生与发展都和社会心理学和生物学三个方面的因素有关，如精神状态，人格特征，社会文化背景等更不能掉以轻信。心理因素之所以会电话影响到人的躯体健康，是因为人的生命机体本来就包含身和心两个方面，是生理与心理的有机统一体。任何人的一生绝不可能一帆风顺、遇到困难、挫折在所难免，尤其是当今社会，竞争机制和快节奏生活，使心理社会因素对人的健康影响越来越大。心身疾病的患病率相当高。为什么不良情绪和恶劣的心境会诱发致病呢？一般来讲人的机体的生理机能有惊人的稳定性，这种机能的稳定性是与生俱来的（天生的），它使人能应付各种复杂紧张的生活环境。因此，只要外来的心理生理负担不超过心理生理的承受能力，不是长期的（当然各人是不同）而是短时的，那么任何人都不会外来因素造成的暂时紧张和心理不平衡而得病。因为人体是一个不断变化着的有机体，它无时无刻不在寻求体内环境的恒定，不断地与外界环境保持统一，也就是不间断地调整和保持心身的平衡（即适应性），人们在日常工作、是常生活中受到轻度的刺激、暂时的紧张或精神压力是屡见不鲜的，而这种紧迫与“压力”不但不可怕，相反还能增强人的应激力，提高活动的积极性，甚至调动人的大脑更有“节奏”、更有“弹性”地工作，但是，当这种应激状态或是恶劣的心境，反常的情绪持续超过了应有的限度，它必然会干扰以致破坏正常生理和心理的机体平衡。这种状态持续时间越长，人体付出的代价就越大，本来非常健康的身体就会逐渐滋生出各种疾病。当然，这种应激的耐受力，不同气质的人，在同等程度的心理压力所产生的心理应力是各不相同的，其身体受损程度也各不相同。心理学家的结论是：那些性格开朗、乐观大度、思维活跃、应变力强的人受害最浅，反之，那些嫉妒、失望、厌世、忧郁、焦虑、恐怖、紧张、暴怒、悲哀者受害最深。俄国生理学家巴浦洛夫讲：“一切顽固沉重的忧郁和焦虑，是以给各种疾病大开方便之门”。一个人乐观与否，情绪好坏，对于健康长寿和疾病的防治将起到举足轻重的作用。情绪会引起人体生理的反应，人体生理反应也会引起不良情绪。认识这个道理，是保证健康成功的一半。但还要牢记生活中另一半，欢欢喜喜、热热闹闹、相亲又相爱、广交朋友、互相关心、互相帮助、助人为乐、信任自己的能耐，这样对于和疾病防治起到很大作用。据医学资料统计，有稳定家庭和职业又有良好的社会关系的人，往往要比私人生活和工作不满的人健康得多。生活不愉快的人关节炎发病率要高于生活愉快的人10倍；在缺乏亲密关系家庭中长大的人比在亲密和睦家庭长大的人癌症发病率要高许多。总之老年人要重视心理保健，充分认识“情绪是生命的指挥棒”“生气是服毒”“忧郁是病魔”即心理可致病也可治病的道理。

2. 生理调节 良好的生理调节可以促进健康，使身体处于良好的状态。因为人的生理活动是有规律性的。如人体的“生物钟”在22—23点时出现一次低潮，最佳睡眠时间是在21—22点。所以养成良好的生理规律及生活节奏，充分的营养，有规律的工作、学习、休息、睡眠、身体锻炼。这些生理的调节都将在自我保健中产生积极作用。

3. 行为因素 行为因素与健康有着密切的关系，不良行为，生活习惯对疾病的发生和发展起着重大作用。如吸烟、酗酒等、不良饮食（过饱等）、不正常性行为等。

4. 卫生预防 通过定期检查身体，早期发现疾病的体征，便及时地采取措施如45岁以上的人定期做心电图检查对及早发现心脏的异常变化有很大帮助，肿瘤检查等早发现早治疗。

5. 健康教育 通过健康教育使人们掌握更多的卫生保健知识，采取更为科学的措施，提高自己的健康水平。

三、自我保健的措施与健康长寿

1、坚持运动 自我保健中特别强调需氧运动，散步，游泳等，需氧运动对心血管系统非常有益。

2. 合理营养 食物是人类生存的基础，具体地说就是摄入的热量必需满足人体的需要。粮食占一旦食物总量30—50%，蛋肉、鱼占10

—16%；油脂占5—18%；乳制品占16—18%；豆制品占10%；蔬菜和水果占12—20%；此外矿物质，维生素，纤维素。

3. 控制紧张 紧张是人们对刺激物或环境变化作出反应时表现出的心理和生理反应。适度的紧张可以使人充满活力，工作效率提高，但过度紧张又会危及人们健康。

4. 生活规律 人体活动是有规律的，其生物周期、情感周期和智力周期，在体力周期的正半期对疾病抵抗力增强，负半期反之；情感周期正半期情绪高涨，乐观，负半期反之；智力周期正半期记忆力增强，反应灵敏，思维清晰，负半期反之。

5. 现在具体谈一下自我保健和疾病防治：

1. 早上起来刷牙，牙刷上一半放牙膏一半放盐，要用温水刷，晚上也刷一次，刷牙时间长一些，这样能保护牙齿。b. 早上空腹（饭前一小时）喝淡盐水二杯（温）加蜂乳一到二匙加入二杯水中（高血压患者注意盐量），中午喝一杯温开水吃中饭时吃一些汤，晚上喝一杯糖开水（糖尿病者喝温开水），睡前再喝一杯温白开水，因为空腹饮水能促使胃分泌足够的消化液，以促进食欲帮助消化吸收，进餐时喝一些汤。喝水除清洗肠胃外还能降低血粘度。

2. 吃饭要定量定时一般应一日三次（胃病患者一日五，六次）二次间隔4小时左右，早餐占全日30%，午餐占40%，晚餐占30%，吃饭时要细嚼慢咽。细嚼时唾液里的淀粉把淀粉转化为糖起到初步消化作用，减轻胃的负担，有利吸收，不要挑食要养成有啥吃啥，粗细搭配荤素搭配的习惯，不要暴饮暴食，不要吃得过饱，吃七分饱，吃得过饱会使血液过多集中于肠胃，使心脑等重要器管相应缺血。不能吃烫的饭菜，汤。因吃太烫的东西会生食道癌胃癌。

3. 洗脸早晨起来用冷水洗，晚上洗脸要温开水，可以防止感冒和减少皱纹。

4. 泡脚要用热水45—50℃最好浸过脚踝时间半小时冷了加热水。热水洗足春天升阳固脱，夏天温邪乃除，秋天脏腑润育，冬天丹田暖。通过上述4点可以保护牙齿清除肠胃毒素，保护皮肤，消除疲劳，提高免疫能力。免疫力中医叫正气能胜疾病，能使小病消失大病好的快。

5. 失眠睡前喝一杯温热高钙牛奶，吃面包加B6；按压神衰；桂圆肉4—6个汤于睡前喝，抱枕头睡觉。

6. 脂肪肝新鲜山楂15克洗净加水浸泡4小时煮烂喝汤日一次常吃对冠心病高血压有一定疗效。

7. 胃、十二指肠溃疡卷心菜洗净捣汁一杯200—300ml略加温饭前吃，每天二次，10天为一疗程。卷心菜含维生素u对胃止痛促进胃溃疡愈合。

8. 糖尿病吃苦瓜、罗汉果，荔子干。苦瓜中有一种胰岛素样多肽一部不好生气，否则血糖明显升高。

9. 冠心病 丹参10g黄芪10g红枣10只和20粒莲心，黑木耳5g，2只鸡蛋加些糖每天一次。

10. 皲裂 发黑烂香蕉一只捏热后开一小洞将香蕉肉象挤牙膏一样挤出，于每晚洗净手、足涂擦患处，有点痛正常现象。

11. 冻疮 尖头辣椒数只煎汤趁热熏洗（未溃烂）

12. 冻疮溃烂新鲜鸡蛋煮熟取蛋黄放在铁勺中用火煎熬使蛋黄油析出去渣冷却备用。溃烂处先用3%H₂O₂清洗然后敷上蛋黄油，外用纱布包扎，在、五天伤口愈合，皮肤溃烂也有效。

13. 痔疮出血 生柿子2—3个生吃。尿频按压关元穴不能吃豆浆。

14. 高血压按摩降压沟81次。

15. 骨质疏松多吃牛奶、鱼、虾（连皮）、虾皮、紫菜、海带事、豆制品到户外适当运动。

16. 前列腺肥大(1)按压前列腺穴(2)按压关元、中极、曲骨穴曲。胸闷难过按压内关穴。

17. 改善记忆力鸣天鼓。

18. 预防听力衰退和耳鸣，按压耳朵。

19. 便秘水泻按压天枢。

20. 疲牢，精神紧张温风吹手掌3—4分钟感到烫移开反复6—7次。

21. 改善腰椎间盘突出人横在床上上身和脚向上跷，身体平躺腰部填枕头一只，，屋内爬行。

22. 使皮肤白嫩用天然纤维刷子在洗澡时刷擦脚底，一切内脏都与脚底相连刺激促使体内激素的分泌。

23. 小腿抽筋消除法，脚掌尽量往回勾脚跟使劲往下蹬。

24. 经常清洁皮肤使呼吸畅通有利排出垃圾还能调节体温。

25. 皮肤瘙痒用淘米水加二匙盐煮15分钟洗痒处就止痒。花椒一把用开水泡半碗盖闷好滤出花椒水，用消毒纱布蘸花椒水擦洗7天很少复发。

26. 咽喉痛吃豆腐。

27. 老花眼视力糊涂按压养老穴；用热毛巾敷眼。28. 跌交引起的肿块用冰水浸，消肿止痛。

29. 抗癌抗癌多吃米仁汤，国产米仁清洗浸泡后与大米一起煮粥或与绿豆、山药、莲心一起煮汤，每天早、晚各一碗能有效提高人体免疫力可以起到防癌抗癌作用。

30. 增强内脏握手方法。31. 拉耳尖强肾。32. 按摩胸和擦背。按摩脚底提高免疫力。33. 伸舌防脑萎缩。34. 打嗝两匙醋一匙糖捣匀慢慢咽下。35. 脚干燥用醋泡脚。36. 眼睛充血吃维生素C2片/天连服三天，涂金霉素眼膏。37. 落枕按压列缺、落枕穴食指和中指间下方。38. 受风寒引起高烧用冰块装塑料外包毛巾着肉放在二大腿间。39. 肝病揪捏右手拇指的第二关节、膝痛揪捏左手小指根部擦摩膝部，眼疲劳揪捏中指三个关节。40. 尿频头朝北，脚与肩同宽分开二手心朝北下半蹬20秒共20次。41. 尿潴留1) 热敷2) 葱白9寸25克明矾捣碎混匀敷在肚脐上。42. 尿失禁。1) 小便时有意识断断续续和提肛。2) 石榴皮和石榴枝、43) 颈椎病推颈推到微出汗每天2次。44) 烫伤(水、火、油)手用葱切开贴在烫伤处1~2天好。45) 通风除不能吃嘌呤高的食物外在车前草水浓煎服(40克)2次/天。46) 头痛1) 前头痛按压食指前第二节。2) 头顶痛按压中指前第二节3) 偏头痛按压无名指后第二节4) 后头痛按压小指后第二节。47. 推胸腹300次有利于大小便，失眠。心，肺，肝，肾，脾，小肠，大肠，胃，胆，膀胱，通血脉。48. 核桃仁排胆结石补脑。

30. 儿童进补实:

①体弱儿童指体质较差，抗病率低，经常感冒是缺少Va，Va与儿童呼吸道粘膜的免疫力关系密切，体内缺少Va细菌或病毒偷袭呼吸道发炎。应该吃胡萝卜、动物肝、柑橘等或在医生指导下服Va药。

②生活 不少儿童肚子痛，既不发烧又不腹泻，肚子内也没虫，疼痛几分钟后自行缓介或消失，可能与体内钙元素缺乏引起肠道痉挛有关，从生理机能看，血钙是维持神经肌肉正常兴奋的重要因素，血钙降低，神经肌肉的兴奋性就会增高，肠壁平滑肌强烈收缩，出现腹痛，多吃一些奶、蛋、牛肉、虾、黄鱼、海带、芝麻、豆类制品等高钙食品。

③铬是近年来才被科学家认识的一种人体必需微量元素，在人体眼睛正常发育中有着不可替代的作用，如儿童摄取不足，眼内的渗透压就不平衡，导致晶状体鼓出变凸，致使屈光度增大造成近视。该吃蛋类、豆类、玉米等杂粮。

④脸的浅表性干燥鳞屑性淡色斑叫单纯糠疹与蛔虫无关，有人认为虫斑(园形式椭圆形)实际上是缺乏VB族所致，补充VB族和适当涂抹含水甘油则(虫斑)逐渐消失。

⑤生活中常见健康的儿童总是面带微笑，眼球灵活，目光有神。有一些儿童老是板起面孔，表情呆滞，不笑或偶然一笑，这是血液中铁量太低造成，如一星期内连续补铁严肃的表情会逐渐消失，变得愉快。吃动物肝，禽畜血、海带、蛋黄、禽肉及鱼虾等。

⑥贫血的儿童补铜，有人认为贫血应该补铁为啥要补铜？因为血红蛋白中的铁是三价铁，从食物中摄取的铁是二价铁，需要含铜的活性物质—血浆铜兰蛋白的氧化作用，使体内的二价铁转化成三价铁。所以单纯补铁效果不好，一定要同时补铜，贫血很快消失，吃动物肝(特别是牛肝)牡蛎、虾、果仁、蔬菜、鲜肉等食物含铜丰富。

⑦给高血压儿童补钙，儿童血压升高原因是吃盐量过多造成，补钾盐可以使体内钠盐从尿中排出。一个人每天吃二只香蕉和红枣、黑枣、莲子、柿饼等都含有钾。

⑧肥胖儿童需要补微量元素，肥胖是病，但儿童与成人不一样不要节制食量，吃Va、VB6、VB12、尼克酸等维生素和钙、镁、锌等微量元素将多余脂肪代谢成热量散失，体重可恢复正常。

⑨过敏儿童吃糙米，儿童被皮炎、湿疹等过敏性疾患所困扰。皮炎病程长反复发作、瘙痒难受搔抓留细菌感染，儿童过敏除遗传因素外日本专家研究发现食物引发是主要原因。肉类牛奶、禽蛋等动物食品为罪魁祸首。肉食为例会使人体红细胞质量降低，形体变大，缺乏生命力，容易破裂，由这种低质量的红细胞组成人体，对自然适应能力与同化功能大大削弱，加上牛奶、蛋类中质分子易从肠壁渗入血液，诱发组织胺与一羟色胺等过敏毒素的释放易发过敏反应。多吃糙米、蔬菜过敏症状可以消除。

⑩孤独症儿童补钙儿童孤独症主要多食用“酸性食物”酸性食物指肉、蛋、糖等营养型食物因富含磷、碳、氯等元素进入人体内代谢成酸性成分使血液偏酸成为酸性物质的大脑导致思维功能紊乱出现孤独症，应补充水果蔬菜等“碱性物质”增加体内钾、钙、镁等矿物质的浓度恢复血液酸碱平衡改善孤独症。

人为啥会衰老

一. 病理性衰老: 疾病促进衰老, 衰老又诱发疾病(据统计65岁以上80%左右有慢性病), 目前认为病理性衰老是衰老的主要原因。

二. 生理性衰老：人体本身也会自然衰老，称生理性衰老。国内外生物界一致认为，自由基损伤机体是引起生理性衰老最直接、最主要原因。自由基又称游离基，是一类化学性质非常活泼，极容易与别的物质发生化学反应的物质，主要是有氧自由基和羟自由基两种。

人体内自由基来源：

(1)外源性是机体在外界物理和化学因素（如电离辐射、紫外线、吸烟、空气中臭氧及有毒化学物品）的作用下产生的。

(2)内源性人体在呼吸过程中（4%）98%被消耗，有2%的氧却转化为氧自由基。但人体内部的各种氧化酶（如过氧化物歧化酶SOD）和抗氧化剂（如VE、VC、β-胡萝卜素、硒等）能够清除体内自由基。SOD是一种含有金属离子，能够消除氧自由基的金属酶上前已发现三种（CuZn-SOD，Mn-SOD，Fe-SOD）。生理情况下，自由基不断产生，也不断被清除，因而处在动态平衡状态，对机体的结构及功能不构成损害、但由于环境污染日趋严重（空气、水、食物）使自由基产生增多，各种抗氧化酶、抗氧化剂却因为人体缺乏必要的矿物质和维生素而数量减少活动减弱，机体清除自由基的能力下降，使自由基在机体内不断积累对机体造成越来越严重的损害。所以需要补充VE、VC。由于自由基的化学性质非常活泼，很容易与直接邻近的分子发生化学应对人体造成各方面的危害

1. 破坏细胞膜 2. 形成脂褐素 3. 破坏蛋白质结构 4. 酶失活性 5. 破坏激素

6. 引起DNA的突变 7. 免疫系统受损，而导致人体衰老，生病。

人为啥不健康会生病

一、营养问题

1. 营养不足引起 a. 免疫力降低 b. 新陈代谢不佳。

2. 营养过剩

a. 动脉硬化及心脑血管病

b. 高血压（遗传外）过多吸入盐。饮食总热量过剩高脂肪饮食缺乏硒、钙、铜、铁、锌等矿物质，缺乏维生素A、C、E缺乏膳食纤维都与发生肿瘤有关。

二、生物因素

1. 微生物—病菌、病毒、真菌、衣原体、螺旋体

2. 植物—花粉、孢子、毒菌

3. 动物—寄生虫、蚊、蝇、蚤、螨、鼠、蛇、蜂、蝎子、猫、犬等。如感冒、肺炎、肺结核、病毒性肝炎、痢疾、沙眼、红眼病、不孕症、大叶性肺炎、风湿热、原发性肝癌（由乙型肝炎引起）、登革热（泰国发源地）。

三、物理因素

1. 放射性物 氡建筑材料中都有长期门窗不开氡的浓度增加致白血病，所以每天打开门窗使房间空气流通。

2. 冷和热 冷引起冻伤，因低温而休克致死。热引起烧伤烫伤、中暑等。

3. 光及电磁波 强烈光可损伤眼睛，过多紫外线引起皮肤癌。电磁波引起失眠、烦躁脑瘤也可能有关系

4. 声、噪音引起神经功能紊乱及机体抵抗力下降强烈噪音可导致耳聋。

5. 电 能烧伤人体甚至致人死亡触电雷电也会死亡。

四、化学因素

1. 来自环境污染空气中硫氧化物、碳氢化物、氮氧化物、一氧化碳、颗粒状物质。水和食品中D、D、T苯胺、汞镉、铬、铅、砷、氰化物、氟化物、亚硝酸盐、放射性元素。

2. 人体自身产生毒素。

五、心理因素与不良生活习惯

心理忧、郁、不平、失望、伤感、不良生活习惯、体力活动少、贪食贪睡、作息时间不规律、缺少睡眠都是重要的致病因子。

六、免疫亢进因素反应活性过高（异常免疫反应）引起疾病称过敏反应如注射青霉素反应等。

七、遗传因素如凝血障碍、精神病等、糖尿病、高血压、肿瘤。

八、先天性因素 有些有害物质和药物影响妊娠损害胎儿，引起胎儿先天性心脏病，先天性愚型等。