

平顶山市计生科研究所不孕不育诊治中心： 不孕不育患者就诊时需注意什么？

本报讯 近日，笔者在市计生科研究所不孕不育诊治中心采访时了解到，引起不孕症的原因十分复杂，有的是先天性发育的问题，有的是因某些疾病引起的，有的是由于生活条件的不适宜、放射线照射、中毒等原因引起的。原因可能在女方也可能在男方，只有通过周密检查才能明确。

据统计，约有10%的育龄夫妇由于患有各种不同疾病而不能

生育，给他们思想上造成很大压力，使原本幸福的家庭出现裂痕。

该中心医生张迎春提醒不孕不育患者，建议他们掌握一些诊治不孕不育的知识，利用这些知识来识别真假医院和真假医生，在治疗过程中掌握主动权，她特别总结了四条经验：

第一，要求医生确诊。因“不育症”不是一个疾病的名称，而是由150余种疾病引起的共同临床表现，若医生不能确诊，只

是抱着“试着治，不行再换方法”的态度来治疗，那多半对患者没有任何帮助，相反还会贻误治疗时机。

第二，拒绝过度服务。有些医院在没有搞清楚患者病因的情况下，先让患者做一系列的检查，并给患者开一堆药物，百般劝诱患者买单，这时患者应该冷静下来，在没有明确诊断和搞清楚病因的情况下不要接受所谓的检查。

第三，要求有选择权。针对

每一种病因，一般都有几种治疗方案可供选择。患者应要求医生提供所有可行的治疗方案，以便选择最简单有效的治疗方案。

第四，要求出示检测标准、治疗过程影像。如果医生只是一味地推荐某种药物，而没有明确提供药品的成分和厂家，说是“秘方”或“保密”的必是假药。出示检测标准及治疗过程影像是现代医学完全可以达到的。

(牛哲)

308准分子激光： 白癜风和银屑病“终结者”

308准分子激光是目前世界皮肤科领域最炙手可热的高科技产品，是目前世界上治疗白癜风、银屑病最为有效的尖端顶级设备，该技术在欧美被称为白癜风、银屑病的“终结者”。

最近，平顶山中建二局医院传来好消息，308准分子激光治疗仪落户该院，为白癜风、银屑病患者带来了福音。选择308准分子激光有五大理由：更先进，其技术是目前公认的治疗白癜风、银屑病的金标准；见效快，一次照射后24至48小时即可见效；疗程短，一般5至10次即可基本恢复；抗复发，愈后不易复发是其区别于传统治疗的亮点之一；更便捷，接受该仪器治疗无需过多准备，治疗过程仅需十几秒，随治随走。咨询电话：6125368、13353756193。(牛哲)

两性课堂

8个习惯提升性爱质量

良好的饮食和生活习惯不仅有助于身心健康，对性爱及夫妻关系也有良好的促进作用。近日，美国“每日健康”网站盘点了对性爱最有帮助的8个习惯：

1. 一起锻炼出汗。美国“VC”网站近期进行的一项调查显示，一起锻炼的夫妇中有85%的人认为他们的性生活有所改善，还有1/5的夫妇表示一起运动有助于消除生活中的矛盾，改善夫妻关系。美国科罗拉多州立大学的婚姻学家表示，经常运动可以改善性爱，一是使血流速度加快，触觉敏感。二是能有效提高生殖肌肉的力量，增进性爱快感。三是增强腹部、臀部的肌肉弹性，让人更具有性魅力。此外，一起锻炼还增加了夫妻相处的时间，培养了共同的兴趣爱好，这让婚姻变得更健康、更幸福。

2. 经常在家吃饭。家里自制的食物比餐馆中的食物更卫生、健康，可以搭配的方式也更加丰富。夫妻一起计划和准备一顿大餐，也是交流感情的一种方式。意大利有研究显示，经常一起在家做饭和吃饭的夫妻，性生活频率更高，夫妻配合也更加默契。

3. 每天睡够7个小时。美国婚姻关系学家通过对上百对夫妻进行调查发现，夫妻的睡眠质量与性爱满意度、婚姻质量密切相关。此前有研究发现，缺乏睡眠的夫妻生活中容易发生冲突，这是因为睡眠少会对情绪调节和认知功能造成损害。因此，建议夫妻要规律睡眠，保证每天有7个小时的睡眠时间。

4. 一起看喜剧欢笑。看喜剧是夫妻共度美好时光的一项良好选择。欢笑能增加内啡肽的分泌量，减轻压力，缓解疼痛，提升免疫力和降低血压。夫妻一起快乐大笑，还能让彼此变得性感，增加性爱概率。一项对结婚45年以上的夫妻进行的调查显示，



资料图片

多讲笑话、保持幽默感是婚姻幸福长久的必要条件之一。

5. 常备健康零食。健康的零食能帮助人们保持体内血糖水平的平稳，增加能量供给，增强自控力，避免发生争吵和冲突。如果你准备和伴侣讨论重要的事情，千万不要空着肚子，请食用一些健康的零食如开心果、苹果干、牛肉干等。

6. 多吃蔬菜和鱼。“地中海饮食”是经过专家证明的健康饮食方式，这种饮食方案不仅能改

善心脏健康状况，还能增加睾酮激素的分泌量，促进性欲，降低男性患上勃起功能障碍的风险，提高婚姻生活的整体幸福感。这种饮食主要提倡夫妻在日常饮食中多吃新鲜果蔬、深色的鱼肉、谷物、橄榄油等。

7. 腾出时间来解压。慢性应激(如长时间生活在压力环境中)会对健康造成严重的负面影响，如血压升高和体重增加。急性应激(如与朋友吵架、工作任务面临着最后期限)也会对婚姻

关系造成不良影响。夫妻要养成善于解压的好习惯，如洗热水澡、做按摩、读有趣的书，它们都能镇静神经和舒缓压力。

8. 远离烟草。吸烟与心脏病、癌症和其他很多疾病之间存在关联。戒烟不仅能降低人们患上这些疾病的风险，还能提升心理健康水平。研究表明，成功戒烟的人其焦虑抑郁程度下降，做事更加积极，性生活方面变得更主动。戒烟还能减少男性勃起方面的问题。(胜时)

两性中女人最不能容忍5件事

女人总是太心软，一味地姑息男人对你的无视、迁怒和不尊重。以下5点，在爱情中绝不要容忍。

1. 欺骗
谎言会击碎信任这个两性关系中最重要基础，一旦他有了

欺骗你的行为，是时候重新思考你们之间的关系和未来了。

2. 暴力
情感关系中不允许任何暴力的存在。不要屈服于他对你身体上的虐待，这应该是你的底线。

3. 冷漠
个性冷酷的男人对于女人总有致命的吸引力，但你最好分清楚，他只是外表冷酷，还是内心冷漠。如果是后者，你很难长久地容忍下去。

4. 坏脾气
每个人都会遇到让自己感到愤怒的事和人，但愤怒和失控

是两个截然不同的概念。一个用不恰当的方式表达愤怒的伴侣(比如摔东西、骂人)，会给你们的关系带来灾难性的后果。

5. 缺乏尊重
如果他以任何一种方式表现出对你的不尊重，不要一味地姑息，这只能说明他根本不值得你托付一生。(胜婉)

中药泡茶巧除脂肪肝

据统计，脂肪肝已成中老年健康的头号杀手。脂肪肝易引发高血压、糖尿病、动脉粥样硬化、心脑血管疾病、消化系统疾病、性功能障碍以及肝

硬化和肝癌。中医院老中医赵启楠主任总结多年的临床经验，把具有清脂助消化、清肝助肝气、生津养肝作用的山楂、沙棘、荷叶等六味纯中药

科学配伍，研发出了专门针对脂肪肝、高血脂、大肚子的“六味益甘茶”。

经临床验证它含有一种特殊成分“降脂聚合肉碱”，能把脂肪从肝脏上剥离下来并搬运到线粒体进行燃烧，然后随尿液排出体外。轻度患者一般1

个疗程可完全康复；重度患者3-4个疗程可康复；97.6%的脂肪肝患者均可取得显著的治疗效果！

地址：平顶山市矿工路市一高西100米路南惠民大药房；详情咨询：0375-6161131。

(牛哲)

等离子低温消融术 专治疑难鼻炎咽炎

鼻炎、咽炎与感冒症状类似，易被患者忽视，导致病情发展严重，长期下去会降低人体抵抗力，久治不愈还可能诱发哮喘、心肌炎、肺炎及耳聋耳鸣等难治之症。

位于中兴路27号的中建二局医院2楼耳鼻喉科引进STORZ内窥镜成像扫描，可准确、清晰定位病变部位，并引进美国DNR数字低温等离子消融术等多项新技术，10分钟治愈，适合各种疑难慢性鼻炎、过敏性鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉、咽炎、异物感、咽干刺痒、声音嘶哑、扁桃体炎、打鼾、耳聋、耳鸣等病症。该疗法具有不开刀、不出血、痛苦少、不损伤正常组织、不影响工作学习、疗效持久不复发等优点(节假日不休)。内窥镜检查仅50元，咨询电话：18203752828。(牛哲)

天光下消丸 尿频、尿急、尿失禁专用国药

平时大笑、咳嗽、打喷嚏、拿重物，一使劲就会溢尿，去厕所稍慢一点就会尿到裤子上，让人苦不堪言。长期尿失禁会引发盆腔炎、膀胱炎，甚至引发膀胱肿瘤、尿毒症等重大疾病。

天光下消丸(国药准字Z22020487)采用维吾尔族秘制秘方，是专治成人尿频、尿急、尿失禁的专利中药丸，每天早晚各服一次。下消丸以中药固肾为主，同时恢复膀胱括约肌弹性，增强膀胱腺功能。服用一个疗程，尿频、尿急、尿失禁明显好转；三个疗程，尿路开合有度，恢复正常排尿功能，控制自如。详情请致电0375-6161131。地址：矿工路市一高西100米路南惠民大药房。(牛哲)

膝关节病： 最新突破 百用百灵

人上了年纪，会出现关节不灵活、上下楼关节疼痛、久坐站起时关节僵硬迈不动步，严重者关节积水肿胀甚至变形。尽管是常见病，一旦患上却很难根除。

贵州中医大师谭永海六十年如一日专攻此类疾病，他依据“人间有种病，地上就有一种草”的中医理念，对黔南民间流传千年之久的骨科验方进行了大量研究，终有良药“百灵奇草神贴”问世。患者只需在每晚睡时贴敷一次，经络就能迅速打通，疼痛当晚就能缓解，一般一周时间炎症消除，继续使用软骨修复、滑膜组织恢复正常，上下楼、逛公园、做家务不在话下，能像正常人一样生活。地址：矿工路市一高西100米路南惠民大药房；咨询电话：0375-3835818。(牛哲)