

平顶山市计生科研所不孕不育诊治中心:

# 五种因素有碍女性“孕气”

□记者 牛瑛瑛

本报讯 虽然结婚好几年了,可市民杨女士还是没有怀上宝宝。近日,曾四处求医的她找到了市计生科研所不孕不育诊治中心医生张迎春。经检查,她怀不上宝宝的原因是患上了继发性不孕症。张迎春说,近年来,继发性不孕症的女性所占比例越来越大,年

龄也趋于年轻化。“造成女性继发性不孕的原因虽然很多,但大多数和流产有着直接关系。要当妈妈,首先要学习如何保护自己,用自己健康的身体迎接宝宝。”近日,张迎春特别提醒。

根据多年临床经验,张迎春特别总结了几条不孕因素,希望引起女性朋友注意:

1.短期内多次人工流产,易引

起输卵管炎、宫颈和宫腔粘连、闭经等,因而造成不孕。对于不想要孩子的家庭,丈夫应主动采取避孕措施,妻子也可口服避孕药。

2.就业竞争加剧使很多职场女性压力增大,长期处于忧虑、抑郁或恐惧不安的精神状态中,卵巢不再分泌女性荷尔蒙及不排卵,月经开始紊乱甚至闭经,这样也不易怀孕。不孕女性应及时减轻工作压

力,适度调整工作状态;严重的必须通过激素治疗才能恢复健康。若连续三个月不来月经,最好到医院就诊,否则可能造成卵巢萎缩。

3.经期同房,易造成免疫性不孕。经期宫颈会变得松弛,保护能力也会下降。如果同房,易使细菌和血液进入盆腔,从而引发感染。若逆流的经血在盆腔里残存下来,会造成子宫内膜异位症。

4.减肥过度,导致排卵停止。盲目减肥会导致营养不均衡,另外微量元素严重缺乏也会影响生育能力。

5.生育比较晚,也可能导致不孕不育。女人一生携带的卵子数量是一定的,到了35岁以后,那些质量好的卵子就已经用掉了,妊娠率会下降,流产率、胎儿畸形率会增高。

## 揭秘男人羞于开口的那些事

美国波士顿大学医学院临床心理学家斯坦利·杜沙姆说,在性爱方面,女性常常对另一半抱有过的期望,可这对男性来说并不是什么好事,他们甚至称之为“最心惊胆战的经历之一”。因为这份期待会导致男性承受巨大的心理压力,出现性焦虑。

斯坦利·杜沙姆表示,有性焦虑的男性通常特别关注勃起质量,因为害怕过快败下阵来,所以他们常常匆匆地“办完事”,有时还可能对发生的性爱场景感到害怕。这些人会体验到与其他焦虑类似的感觉,比如性爱前心跳加快、呼吸急促等。一般来说,青年男子由于缺少经验,容易出现性焦虑;上了年纪的男性则因性功能障碍,导致性焦虑加剧。专家表示,如果发现自己有性焦虑的可能性,不妨从以下几方面着手解决。

**不要简单归咎于婚姻关系。**很多人误以为感情不和才会在性爱方面出问题,但斯坦利·杜沙姆表示,如果男性感到婚姻美满,反而更容易发生性

焦虑。如果男人非常在意另一半,想和她厮守一生,这会给他带来巨大的婚姻压力,从而出现性焦虑。

**没有感觉时应推迟性爱。**不少人误以为男性随时准备性爱,且永远乐此不疲,这种观念对男性健康很不利。如果男性没有性爱的心情,又常常勉强为之,最终会导致性焦虑。斯坦利·杜沙姆说,没感觉时不妨把性爱推迟。

**忘掉不愉快的经历。**仅仅是一次不完美的性爱表现,也会在男人脑海里挥之不去,引发焦虑,而且会陷入心理焦虑和性表现问题的恶性循环。要学会忘掉不愉快的经历,积极给自己做心理建设,重拾自信。

**换个性爱地点。**性爱环境也会导致性焦虑。在令人不安、感到尴尬的场所做爱,或受到外界干扰,都会带来焦虑感受。

**学会大事化小。**当男性的性表现低于预期,如果女方采取“大事化小”的态度,并安慰另一半这不是什么大问题,



那这一次的性爱表现就真的不是什么问题;但如果女方认为男性某方面出了问题,且过于苛责,男性就可能出现性焦虑。

**专注感受当下。**如果男性出现性焦虑,他在性爱中就会把关注焦点从男欢女爱的兴奋刺激转移到担忧会出错的事情上,这种思维模式会导致焦虑感自我强化。斯坦利·杜沙姆说:“男人应该将注意力集中于性爱本身,而不是头脑中所想的事情,不要老琢磨自己不够坚挺。”

**开诚布公地交谈。**坦诚交流性爱感受,有助于克服性焦虑。不妨让另一半知道性爱给你带来哪些压力,而且性

爱并不一定像期待中那样完美,这样会卸下许多心理包袱,然后再将性爱重新聚焦于关键方面,比如如何令双方更好地满足。

**卧室不是赛场。**性爱并不是竞赛,斯坦利·杜沙姆说:“把性爱看成竞赛,认为性爱不成功就会失败,是不应该带进卧室的错误态度。”不妨立足现有条件,尽情享受两人世界。

**权衡服用“壮阳药”的利弊。**服用对抗勃起障碍的药物是克服性焦虑的方法之一,但其利弊也需谨慎考虑。斯坦利·杜沙姆说:“有些男人会对药物产生一定依赖,如果关键时刻没有壮阳药,反而会更加担忧和害怕。” (盛时)

## 伟和疼痛门诊医生提醒: 颈椎病应分型对症治疗

本报讯 10月17日下午,市民杨先生第二次前去伟和疼痛门诊(湛河渠小伟外科诊所)接受治疗。他患的是神经根型颈椎病,在这里采用中医中药治疗后症状明显好转。

据该门诊主任窦小伟介绍,近年来,颈椎病患者不断增多,而且趋于年轻化,最小的只有十几岁。由于颈椎病的类型多样,治疗起来也应分型对症治疗。

1.颈型颈椎病:俗称“落枕”,可见患者头部偏向患侧;2.神经根型颈椎病:表现为神经性疼痛,呈钻痛或刀割样痛;3.椎动脉型颈椎病:主要表现为头疼、眩晕和视觉障碍;4.交感型颈椎病:主要表现为有疼痛、感觉异常、心悸等;5.脊髓型颈椎病:主要表现为进行性双下肢发冷、疼痛等;6.混合型颈椎病:多数既有神经根型又伴有交感型(或其他二型),只不过其中某一型的症状表现更为突出而已。

颈椎病的治疗方法很多,应针对不同类型采用一种或几种相结合的治疗方法,效果更佳、更稳定。不少患者都是通过电话18937550259与窦大夫预约就诊的。(牛瑛瑛)

## 邵一摸

看腰椎间盘突出症,坐骨神经疼,颈肩腰腿疼引起的酸麻胀困疼,新华路中段找邵一摸,优惠活动进行中……

咨询热线:13071764113  
地址:市新华路与湛北路交叉口北20米新华路邵一摸疼痛专科

## 平顶山博爱妇产医院

港式医院、平价医院 新农合、医保定点医院

平顶山博爱妇产医院是以女性为主要服务对象,集妇科、产科特色诊疗,女性心理、生理保健于一体的现代化专业女性全科医院,全程引进香港管理模式,秉承“质优、价廉、温馨、快捷”的医疗理念与管理模式,致力于为平顶山广大女性朋友提供高品质低收费的医疗服务。

咨询电话:8861111  
地址:建设路与新华路交叉口东50米路北

## 刻苦钻研技能 全心全意为病人

——记市妇幼保健院妇科腔镜中心副主任张一帆

10月17日,记者来到市妇幼保健院妇科腔镜中心采访副主任张一帆时,她正坐在电脑前聚精会神地整理病历。张一帆很忙,这次她也是忙里偷闲接受采访,之后还要上手术。

张一帆毕业于郑州大学医学院临床医学系,2000年到市妇幼保健院妇产科工作。15年中,她紧跟医学步伐,刻苦学习,钻研专业技能,2010年受医院委派赴北京大学人民医院,跟随国内知名妇产科教授王建六和崔恒学习,针对妇科卵巢肿瘤治疗进行深造。2014年,她又受医院委派赴中山大学二附院学习腹腔镜技术。学成归来后,她协同该中心主任宁键,利用妇科内窥镜技术,

在子宫肌瘤、卵巢囊肿、宫外孕、子宫内膜异位症、不孕症等疾病的治疗方面积累了丰富的临床经验。

张女士,22岁,未婚,患子宫肌瘤,肌瘤直径约8厘米,较大,想做微创小、痛苦小的腹腔镜手术,以免影响以后结婚生育。去年,她辗转多家医院,都因瘤子大,风险高,没有医院敢收治。后来,她来到市妇幼保健院,张一帆接诊并认真检查后表示一定会竭尽全力把手术做好。做好充分术前准备后,张一帆带领科室人员成功为张女士实施了腹腔镜下子宫肌瘤剔除术。今年5月,张女士结婚并怀了宝宝后,专门跑来向张一帆报喜、道谢。

凭借出色表现,今年5月,张一帆被提拔为妇科腔镜中心副主任。任职后,她感觉肩上的担子重了许多,加班加点,随叫随到,毫无怨言。10月12日晚,张一帆加班到晚上9点左右正准备下班,突然来了位急诊宫外孕患者,她又立即投入抢救中,忙到第二天凌晨1点。病人病情稳定后,她才放心离去。

为把科室管理好,提升整体业务水平,她协助主任宁键每周组织科室人员进行一次业务学习,带领大家利用腹腔镜模拟器,针对腹腔镜操作技术反复练习,要求大家对每位术前病人进行科内会诊、讨论,确保科室医疗安全。

张一帆为病人考虑得十分周全,却对家人照顾得少之又少。儿子上五年级,为不耽误工作,她把儿子送进午托班和晚托班。早出晚归的张一帆,有时一天和儿子说不上几句话。

张一帆还有一大特点——每天不论工作再忙再累,晚上睡觉前,总要阅读半个小时的医疗书籍,关注医学发展新动态、新技术。“医学发展很快,不学习就要落后。另外,妇科要求的知识面很广,对专业技能要求很高,所以我们要不断汲取新知识,争取学会更多的新技术,从而造福病人。”张一帆说。(本报记者牛瑛瑛 通讯员王春英 苗四海)

**艾馨养生馆** (艾草堂) 灸

知艾者福 善灸者寿 女人越灸越美丽 男人越灸越健康

艾馨养生馆 艾草堂

我艾我健康

颈肩、头部问题 体验价 30元

腰背、腿疼痛 妇科脾胃不好 失眠、畏寒、月子病等

地址: 鹰城世贸B座13楼48号 电话: 2996777 3709968

## 平顶山学院招生

平顶山学院是一所综合性全日制普通高等院校。我校2015年成人高考开设:汉语言文学、法学、会计学、护理学、学前教育、工商管理二十多个本专科专业。考生可于10月26至30日,访问河南省招生办公室网站(www.heao.gov.cn),登录“河南省成人高校招生考生服务平台”,在填报志愿一栏,正确填写平顶山学院相关专业的代码。

电话:2657606