

平顶山市计生科研所不孕不育诊治中心：

# 处处留意，及时发现女性不孕的蛛丝马迹

□记者 牛瑛瑛

本报讯 30岁的李女士结婚3年了却一直没有怀孕，眼看年龄越来越大，她四处求医，最终检查出是内分泌因素导致的不孕。经过专业医生精心治疗，李女士目前已经有喜了。

“女性不孕有多种原因，大致可分为三大类：器质病变因素、免疫因素、内分泌因素，有时这三类或其中的两类原因可能并存。”近日，市计生科研所不孕

不育诊治中心的王宏锋医生提醒。

据悉，如何早期预防、诊断和治疗女性不孕症是很重要的。临床除少数女性是因为先天生理缺陷引发不孕外，大多数不孕症是后天疾病引发的。后天的疾病因素都是能预防的，只要在青春期、婚前婚后注意防护，做到关心、呵护生殖系统，及时发现不孕不育的蛛丝马迹，完全可降低不孕症的发病率。

王宏锋说，性经历过早者易

患不孕症；第二性征发育迟缓者易患不孕症；不注意经期保护者易患不孕症。若不注意经期卫生，可能发生阴道炎、宫颈炎、子宫内膜炎，附件炎、盆腔炎等，并且发生输卵管阻塞、通而不畅的可能性增加。另外及时发现内分泌方面的问题，如月经稀发、闭经、痛经、月经不止时，就应及时就诊。月经来潮过晚，往往提示生殖系统发育出现问题；月经来潮后又停止，往往说明内分泌出现异常；如果出现严重痛经，可能

存在子宫发育、子宫内膜异位症等问题；月经稀发甚至闭经，另外有肥胖、多毛等状况时，很可能是多囊卵巢综合征。

“身体过瘦或过胖也易患不孕症。有的少女月经初潮时间较晚，身体瘦弱，月经量少、色淡、质稀，或者是节食、减肥的女性同样易患不孕症；而过于肥胖的女性，婚后长时间不怀孕，要排除肥胖性生殖无能综合征、多囊卵巢综合征等疾病的可能。”王宏锋特别提醒。

## 男人早泄别乱治

为了改变病情，早泄患者可谓试遍了种种方法，但唯独缺少了主动就医。

一项研究报告指出，多数早泄患者至少会尝试5种自我治疗的方法，但很少有人首诊选择去医院。此外，尝试自我治疗的患者中，只有25%的人获得了长期效果。

该研究分两个阶段在美国、德国、意大利进行，1万多名早泄患者通过网络接受了调查。结果显示，约73.1%的患者知道有关治疗早泄的局部外用药物，59.9%的人了解目前各种治疗早泄的处方药。但约70%的患者往往会采取“口口相传”的非医学方式，来缓解自己的早泄症状。比如，近一半的人会改变自己的性生活模式，如性交中途停止刺激、延长前戏时间等；有41.2%的人将希望寄托于酒精，通过喝酒来推迟自己的射精冲动；有15.6%的人会求助于麻醉药物。只有9%的早泄患者会首先选择咨询医生；在第一次治疗时选择使用医生处方药物的人，也只占到4.2%。

这样的结果对于男科医生来说并不是什么好消息。早泄患者的这种自我治疗为日后正规治疗造成了极大的阻碍。因为在早泄的诱因中，心理因素是不能忽略的。自我治疗的失败往往会加重患者的焦虑、沮丧、紧张情绪，使得患者治疗的积极性也大幅降低。

在正规医院，医生会根据患者个体的病情特点，选择最合适的治疗方案。目前临床上治疗早泄，不仅有药物疗法，对一些原发性早泄患者，还可以采取手术的方式，且其安全性及有效性已得到临床验证。医生还可以指导患者进行行为疗法，虽然内容和患者自己在网络上查到的差不多，但缺少了医生的指导及提醒，患者对突发状况束手无措，更无法掌控行为疗法的疗程，从而导致失败。

(盛时)

## 老中医秘不外传的十大养肾秘诀



肾脏是生命之本，只要保养好肾脏，就好像有了茁壮的根和主枝干，叶子想要不茂盛都难。以下介绍10种老中医秘不外传的养肾秘诀。

### 1. 护好自己的双脚

足部保暖是养肾的一种方法，这是因为肾经起于足底，而足部很容易受到寒邪的侵袭。因此，足部要特别注意保暖，睡觉时不要将双脚正对空调或电风扇；不要赤脚在潮湿的地方长时间行走。另外，足底有很多穴位，如涌泉穴等，每晚睡觉前按一按，可起到养肾固精的功效。

### 2. 大便要通畅

大便不畅，宿便停积，浊气上攻，不仅使人心烦气躁、胸闷气促，还会伤及肾脏，导致腰酸腿疼、恶心呕吐等。因此，保持大便通畅，也是养肾的一种方法。大

便难解时，可用双手手背贴住双肾区，用力按揉，可激发肾气、加速排便；行走时，用双手手背按揉肾区，可缓解腰酸症状。

### 3. 饮水养肾

水是生命之源，水液不足，则可能引起浊毒的留滞，加重肾脏的负担。因此，定时饮水是很重要的养肾方法。

### 4. 有尿不要忍

膀胱中贮存的尿液达到一定程度时，就会刺激神经，产生排尿反射，这时一定要及时如厕。否则，积存的小便会成为水浊之气，侵害肾脏。因此，有尿时及时排出，也是养肾的方法之一。

### 5. 吞津养肾

口腔中的唾液分为两部分：清稀的为涎，由脾所主；稠厚的为唾，由肾所主。您可以做一个实

验，口里一有唾液就把它吐出来，不到一天时间，您就会感到腰部酸软、身体疲劳。这反过来证明，吞咽唾液可以滋养肾精，起到保肾的作用。

### 6. 饮食养肾

能够补肾的食物有很多，除了黑芝麻、黑木耳、黑米、黑豆等黑色食物外，核桃等坚果类食物也可起到补肾养肾的作用。

### 7. 睡眠养肾

充足的睡眠对于气血的生化、肾精的保养起着重要作用。临床发现，许多肾功能衰竭的患者都有过分熬夜、过度疲劳、睡眠不足的经历。因此，不熬夜，养成良好的作息习惯，早睡早起，有利于肾精的养护。

### 8. 避免劳累节制房事

体力劳动过重会伤气、脑力

劳动过重会伤血、房劳过度会伤精。因此，一定要量力而行，劳作有度，房事有节，这样才有助于养肾、护肾精。

### 9. 慎用药物

不论中药还是西药，都有一些副作用，有的药物常服会伤肾。所以，在用药时要提高警惕，认真阅读说明书，需要长期服用某种药物时，要咨询相关专家。

### 10. 运动养肾

生命在于运动，通过运动养肾，是值得提倡的积极措施。下面介绍一种既有助于养肾，又简单易学的运动方法。具体方法是：两手掌对搓至手心发热后，分别放在腰部，手掌向皮肤，上下按摩腰部，至有热感为止，早晚各做1遍，每遍约200次，具有补肾纳气的功效。

(宗合)

## 治疗白癜风 选对技术是关键

□记者 牛瑛瑛

本报讯 近段时间，虽然不断治疗可小李的白癜风还是没有减轻。据了解，近年来，虽然生活水平提高了，但有的人免疫力却因生活习惯等原因有所降低，从而导致一些疾病乘虚而入，白癜风就是其中之一。在此，平顶山中建二局医院皮肤科医生提醒，白癜风患者痛苦是别人无法体会的，因此治疗白癜风一定要选对治疗方法。

据介绍，白癜风的有效治疗取决于全面客观的诊断，而且选对治疗技术是关键。平顶山中建二局医院皮肤科新引进美国308纳米准分子激光治疗系统，该系统可通过激光照射激活酪氨酸酶，促使黑色素细胞再生。该系统具有见效快、疗程短、复发率低、不损伤皮肤等治疗特点，被认为是目前治疗白癜风、银屑病等皮肤病的有效方法。咨询电话：6125368、13353756193。

## 尿频尿急尿失禁 专用国药解烦恼

本报讯 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)采用维吾尔族秘制方，是专治成人男女尿频、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，尿路闭合有度，恢复正常排尿功能，控制自如。详情咨询0375-6161131；地址：市区矿工路中段市一高西100米路南惠民大药房一分店。(健康)

# 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 颈肩、头部问题 体验价  
艾 腰背、腿疼痛  
艾 妇科脾胃不好  
艾 失眠、畏寒、月子病等

## 30元

地址：鹰城世贸B座13楼48号 电话：2996777 3709968

# 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