

市计生科研所不孕不育诊治中心： 是什么阻碍了女人的“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的医生张迎春。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，继发性不孕在不孕症中所占比例越来越大，患者年龄也趋于年轻化。“造成女性继发性不孕的原因虽然很多，但

大多数和人工流产与药物流产有直接关系。”张迎春说。

根据多年的临床经验，张迎春总结了几条导致不孕的因素，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，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。一个女人一生携带的卵子是一定的，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，流产率会增加，畸形率也会增高。

经常憋尿 有多伤人？

不少人经常憋尿，其实这种习惯非常不好，对于老年人来说尤为如此，因为憋尿而致病的例子在临床上并不少见。

据郑州大学第二附属医院泌尿外科副主任赵兴华教授介绍，经常憋尿对人的健康伤害较大，可能诱发一系列泌尿系统疾病，如损伤膀胱功能、引发尿路感染、诱发前列腺炎症、诱发膀胱癌等。

对于女性来说，憋尿的危害更大。由于女性的子宫位于膀胱后，憋尿使膀胱充盈，充盈的膀胱便会压迫子宫，使子宫向后倾斜。如果经常憋尿，子宫后倾则难以复位，当膀胱严重压迫子宫时，会妨碍经血流出，可导致严重的痛经症状。

除泌尿系统疾病之外，憋尿还会诱发心血管疾病。这是因为，在憋尿引起的生理和心理双重紧张的诱导下，高血压病人的血压会升高、心跳加快；冠心病病人还会因此出现心绞痛、心律失常等症状。憋尿不仅会使心率加快、心肌耗氧量增加，而且有可能成为心脑血管病的发作诱因，严重的还会导致脑出血或心梗，甚至猝死。赵兴华建议，即便是在天冷之时也不应长时间憋尿，一定要做到有尿就排，不要因为贪图一时的温暖而“自找”疾病风险。（辛健）

宝丰人民医院 党员志愿者下乡义诊

□记者 牛瑛瑛 通讯员 韩素

本报讯 6月29日，为庆祝建党95周年，宝丰县人民医院纪检委书记王天强、事业发展科科长冯丰龙带领相关科室党员志愿者来到宝丰县大营镇上李庄村，对该村村民进行了义诊。

义诊在上李庄村标准化卫生室前及卫生室对面浓密的树荫下进行，党员志愿者为上李庄村的村民免费进行了血糖检测、血压测量等健康体检，并耐心为村民讲解了夏季养生、保健的重要作用及相关疾病的预防知识，对村民们提出的健康问题现场进行了诊治和答疑。

当天他们为200余人次的村民进行了健康体检，发放健康资料200余份，深受村民的欢迎。

医疗健康 刊登热线：13733786699

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

睡出来的男人问题



资料图片

睡觉，不仅与健康密切相关，还会影响我们的性生活。美国睡眠医学研究会调查发现，那些睡眠习惯错误的人，性生活满意度相应较低。以下是一些会影响性爱质量的睡眠习惯，听听专家如何支招改善吧。

床太软：减弱性力量

睡觉时床垫太软，会造成身体中间部位下陷，躯干构成弧形，使脊椎周围韧带和椎间负荷过重，增加腰椎生理弯曲度，长期下去会引起腰背疼痛。同时，睡软床肌肉不能获得充分放松，久而久之，会影响性爱时肌肉的力量。清华大学玉泉医院性医学科教授马晓年指出，性爱中，腰背部的肌肉力量很重要，尤其对男性来说，采用男上女下和侧卧位姿势时，男性要靠腰、腿部力量帮助控制性爱力度。腰部一旦受损，很容易影响性爱动作。

支招：床垫软硬要适度，一般以躺在床上能让身体各部位感觉妥帖、腰部能得到良好支撑为宜。此外，没有噪声、床较大、床品整洁等因素也有助于提升性生活质量。

枕头高：影响勃起度

我们常说“高枕无忧”，但日本睡眠研究者通过对近百位不同年龄的已婚者进行调查发现，枕头太高会影响性功能。首先，长期枕头过高，容易导致脑部血液循环不畅，使脑垂体分泌性激素的功能下降，可能进一步影响性欲。其次，枕头太高容易使心脏受到压迫，影响血液循环，而长期血液供给不足有可能导致男性勃起功能障碍。再次，枕头高会影响颈椎健康，严重时会影响性兴奋的神经传导，进而降低性敏感度，容易引发性冷淡。最后，枕头高容易使气管不通畅，加重打鼾，导致体内缺氧，影响双方睡眠质量，对性功能也会造成不良影响。

支招：要根据自己的身高、体型选择高度合适的枕头。中国睡

眠研究会睡眠障碍专业委员会委员施明表示，以仰卧时头与躯干保持水平为宜，即仰卧时枕高一拳，侧卧时枕高一拳半。枕头的长度最好比肩膀宽一些，过小的枕头也会影响睡眠质量。材质上，一定要选择软一点的棉质枕头，枕上去后要有收缩弹性，如荞麦枕。

趴着睡：损伤生殖器

在所有睡眠姿势中，趴着睡被认为是最不利健康的。施明指出，男性在床上趴着睡会压迫阴囊，刺激阴茎，容易造成频繁遗精，影响正常工作和生活，还会使阴囊温度升高，对精子生长不利。女性趴在床上睡，很有可能导致乳房畸形。在办公桌上趴着休息，会压迫颈动脉，造成交感神经功能障碍，大脑缺血缺氧，出现头痛、头晕等症状，进而影响性欲。

支招：美国性爱专家凯瑟琳·梅瑟认为，睡眠姿势以舒适自然最为适宜，夫妻性生活后，丈夫可从妻子身后环抱着她入睡，使双方身体充分接触，又不压迫心脏，

有利于促进夫妻感情和提高睡眠质量。如果双方都比较疲惫，背对背侧卧睡也是不错的选择。

睡太晚：当心性早衰

随着生活多元化，“夜猫子”一族越来越多。此前，搜狐网进行的一项调查显示，超过八成成人有晚睡习惯，近七成人因此出现健康问题。熬夜对健康有诸多危害，容易导致抵抗力下降、记忆力下降、内分泌失调、肠胃问题等。美国芝加哥大学社会学教授劳曼从两性关系角度指出，熬夜让很多年轻人变得“性早衰”，二三十岁的人，性能力还赶不上五六十岁的中老年人。对男性而言，睡得太晚会造成清晨无勃起，性生活中缺乏激情，总是无精打采，性爱持久度低。对女性而言，熬夜会使阴道缺乏润滑，性爱时变得反应迟缓，皮肤、身材变差，降低性自信。

支招：要规律睡眠时间，尽量在晚上11点前入睡，睡觉前尽量不要玩手机、看电视等。一些性爱专家建议裸睡，认为这样人体

更放松，还有利于增强身体免疫能力，能最大限度地消除疲劳。用睡眠维持旺盛的性能，最佳状态是保持7-8个小时的睡眠时间，晚睡者也要保证全天睡眠时间达到6个小时。

睡太久：降低性欲

人们都知道睡不够伤身，但北京中医药大学东直门医院男科主任李海松指出，睡得太久也会降低性欲。《黄帝内经》中有“久卧伤气”的说法。长时间躺着休息或睡眠，不进行肢体活动，容易出现气虚的症状，使得人体血液循环失去了原有的规律，心跳减慢，血流减慢，就会越睡越懒，也可能导致性功能紊乱，还会出现精神萎靡不振、身倦乏力、心悸、气短、性欲降低，甚至引发性冷淡。

支招：不要长时间“补觉”，如果因为睡眠时间过长出现不适，可通过适当的体育锻炼，如快走、慢跑等促进血液循环，帮助恢复活力。此外，长时间睡眠后不宜立即进行性生活，最好先喝点水、吃点东西。（康健）

慰问一线困难员工

6月30日，解放军152医院党委为数名困难员工送去了慰问金等礼品。图为该院政治处主任姚伟峰（左二）慰问坚守在一线的员工。郭林摄

