

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 近年来,继发性不孕症所占比例越来越大,年龄也趋于年轻化。“造成女性继发性不孕的原因虽然很多,但大多数和人工流产与药物流产有直接关系。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,市计生科研所不孕不育诊治中心医生张迎春特别提醒。

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,微量元素严重缺乏也会影响生育。

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。

平顶山市三梭医院：
合理疏导、治疗让你
远离失眠抑郁困扰

□记者 牛瑛瑛

本报讯 近日,由于工作压力大,市民小李先是失眠,后又患上了抑郁症。几天前,家人带她前去平顶山市三梭医院接受治疗,病情才逐渐好转。“患了失眠和抑郁症一定要及时治疗,以免出现更严重的问题。”三梭医院精神科医生提醒说。

据介绍,失眠是不少人的常见病,患了失眠不及时治疗可能会导致抑郁。一些患有轻度抑郁症的人单用心理疏导治疗就非常有效,但是对于患有中重度抑郁症的人,通常需要将抗抑郁药与心理治疗合用。另外,运动不仅是增强体质的一种有效方法,还可以预防各种疾病,包括抑郁症。所以,失眠和抑郁患者不要过于紧张、恐惧,应正确认识,合理安排工作、学习等方面的事宜。对因工作紧张或情绪波动暂时引起的失眠与抑郁反应,不要过分担心和忧虑,只要消除这些不良心理反应,睡眠就会得到改善,抑郁也会远离你。

为让利更多人,市三梭医院针对失眠、抑郁症患者推出免挂号费等优惠活动,活动期间还可享受进口彩超低价检查胃、肠、肝、胆、胰、脾、肾、甲状腺等,每项仅收20元。预约咨询电话:0375-2282728。

308准分子激光：
为白癜风、银屑病
患者解忧

□记者 牛瑛瑛

本报讯 32岁的小江患白癜风已有数年,四处治疗效果总是不好,这一直让她烦恼不已。不久前,听说中建二局医院皮肤科的308准分子激光是治疗白癜风不错的选择,便前去接受治疗,几天后病情有所好转。

据了解,308准分子激光是皮肤科领域的新产品,也是目前世界上治疗白癜风、银屑病的先进设备,该技术在欧美曾被人称为“白癜风、银屑病的‘终结者’”。为让更多银屑病和白癜风患者早日走向健康,中建二局医院特引进308准分子激光治疗仪,为白癜风、银屑病患者带来了福音。308准分子激光有几大特点:治疗技术已让更多人接受、照射后效果明显、治疗便捷随治随走、愈后不易复发等,这些都是区别于传统治疗的亮点。咨询电话:13353756193。



资料图片

两性课堂

麻辣诱炎症,甜食伤卵子,太咸难勃起—— 重口味抢走你的性福

在饮食方面,每个人都有自己的口味偏好,有些人无辣不欢,有些人酷爱甜食。但这些口味习惯很可能在不知不觉中影响你的生殖健康。

出现问题会导致阴茎血流减少,勃起功能出现异常;女性心血管疾病会导致性高潮减少,还会影响容貌,降低性自信。

吃太凉:血流不畅,易痛经

现代人偏爱冷饮,如冰淇淋、冰镇啤酒等。女性吃太凉的食物可能引起血脉不畅,导致月经不规律、痛经、闭经等问题。前列腺不好的男性也要少吃凉,否则会加重病情。

除了要注意口味上的均衡、清淡之外,专家还分别为男性和女性推荐了一些健康食物,更好提升生殖系统健康。

有益男性的食物

1.西红柿和韭菜。西红柿是抗氧化剂番茄红素的来源,番茄红素能改善精子的运动能力、活性和结构。韭菜被称为“男人菜”,它可以改善脾胃功能,帮助男性养阳,对肝功能也有益。

2.深海鱼、核桃和南瓜子。沙丁鱼、三文鱼等深海鱼富含欧米伽3脂肪酸,能阻止血液凝结,降低甘油三酯,对心血管有益,可帮助男性勃起,减少功能障碍。核桃富含健康脂肪,对提升精子质量有帮助。南瓜子中富含锌,对精子生长和睾酮素生成都有重要作用。

有益女性食物

1.富含欧米伽3脂肪酸的食物促进排卵。深海鱼同样对女性有益,可调节女性内分泌,改善子宫环境,促进排卵,提高怀孕几率。

2.天然维生素有利子宫。葵花籽、初榨橄榄油、鸡蛋等食物中富含维生素E,有助于人体对其他脂溶性维生素的吸收,促进激素分泌正常化。动物肝脏、鸡蛋、

胡萝卜、菠菜等富含维生素A的食物可改善子宫环境,有利女性受孕。

鲍身涛强调,除了多摄入健康食材外,采用健康的烹饪方法

非常重要,如少油少盐,避免过度加工,少油炸干煎,少加辛辣调味料等,才不至于让好食材变成“垃圾食品”,危害身体健康。

(李永姜)

吃太辣:炎症高发

北京中医药大学附属第三医院男科主任医师鲍身涛告诉《生命时报》记者,男性如果过量食用辣椒、花椒等刺激性食物,会引起血管扩张和器官充血,降低前列腺的抵抗力,还可能让前列腺内的菌群大量繁殖,进而诱发急性前列腺炎或加重慢性前列腺炎症状。女性如果在月经期吃辛辣刺激性食物,易致痛经、经血过多,还可能引起妇科炎症,患上子宫腺肌症等妇科疾病。

吃太甜:卵子质量差

巴西圣保罗生育医学小组的最新研究给爱吃甜食的女性提出了警示,称人工甜味剂会损害卵子质量和胚胎质量,降低怀孕成功率。研究者解释称,常见甜味剂有糖精、阿斯巴甜、甜蜜素、安赛蜜、三氯蔗糖等,这些成分常出现在甜点、甜饮料中,过多食用可能影响受精卵着床。美国纽约大学生殖健康专家约瑟夫·阿鲁卡尔博士认为,这一研究除了给女性提醒之外,也应该引起男性警惕。男性吃甜食虽然对生殖健康没有直接影响,但长期嗜甜可能影响血糖,高血糖可能诱发勃起功能障碍。

吃太咸:难勃起,性欲差

美国哈佛大学的一项研究指出,全球每年有230万人因吃盐过量而死亡。鲍身涛认为,无论男女,吃得太咸都会造成血压升高,危害心血管健康。男性血管

大腿粗壮,生出的孩子聪明

腿是我们身体重要的器官之一。近日,美国预防网站总结了关于腿部的5个秘密。

1.腰腿比达1.8以上(如腰围达到101.6厘米、大腿围49厘米,腰腿比为2.07),肾病危险高。台湾流行病学学会最新研究显示,腰围大于90厘米、大腿围小于50厘米、颈围超过38厘米,或属于腰腿比超过1.8的“苹果体型”,都

代表肌肉量、生长激素、抗发炎等蛋白标志的分泌减少,会导致胰岛素失调,增高罹患糖尿病、肾病等慢性病的风险。

2.腿长不宜饮酒。英国《流行病学与社区健康杂志》刊登研究称,腿长在50.8厘米至73.7厘米之间的女性,4种肝酶水平较高。她们需要控制饮酒,每天喝红酒不要超过142毫升,啤酒不

要超过341毫升;做家务要戴口罩、手套,避开有毒化学物质。

3.大腿粗壮,生出的孩子更聪明。美国匹兹堡大学研究称,臀部肥大、大腿粗壮的女性,生出的下一代更聪明。这是因为臀部和腿部的脂肪中,富含对大脑发育非常重要的DHA。

4.腿力好,大脑更健康。英国伦敦国王学院一项长达10年

的研究显示,如果中老年妇女腿力较强,不仅认知能力较佳,也较少出现脑部老化的情况。研究人员表示,在认知老化方面,腿部肌力是影响最大的因素。

5.腿长比平均值多出5%的人最具吸引力。波兰心理学家研究发现,无论体型或长相如何,多数人认为腿长超过平均长度值5%的人,最有魅力。(崔贞)

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、产科特色诊疗和女性心理、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