

市计生科研所不孕不育诊治中心:

# 女性压力过大可致不孕

□记者 牛瑛瑛

本报讯 “我是来专门感谢王宏锋医生的,她不仅是我们的主治医师还是耐心的心理医生,要不是她,我现在还为自己不孕而痛苦呢!”12月22日一大早,来自郟县的张女士便赶到平顶山市计生科研所不孕不育诊治中心,当面感谢该中心医生王宏峰。

据了解,张女士结婚4年来,

肚子一直没有“动静”,其间她只要听说哪里有治不孕不育的偏方,不管再远也会赶去看病,药吃了一大堆,钱也没少花,但结果只是检查出不孕症,却一直没有找到病因。半年前,听朋友说市计生科研所不孕不育诊治中心治此症效果比较好,她便一个人来到了这里,经医生王宏峰检查后,诊断结果为内分泌功能失调。当时王宏峰告诉她:“你的病想治好没什么大的问题,先要

调整好心情,过些日子再来找我。”后来张女士经过一段时间的调理如愿有了身孕。

在临床工作中,王宏峰发现不孕不育症给患者造成的精神压力非常大,并且有的患者在有明确病因的情况下,四处求医、盲目治疗,不仅浪费钱,还可能引起耐药性,出现一系列副作用,很多患者由于轻信一些所谓的秘方耽误病情、延误治疗。曾经有一名患者,婚后多年不孕,爱人也多次

跟她提出离婚,她的精神压力非常大,找到王宏峰医生接受治疗期间,每天都要打电话问自己的病情,每次王宏峰都会耐心给她解释,从来没流露出耐烦。现在,她也有了自己的孩子。

“对于出现不孕不育的患者,切忌‘病急乱投医’盲目治疗,一定要到正规的医疗机构进行科学诊治,这样可以少走弯路,让更多患者走向康复。”王宏峰特别提醒。

## 308 准分子激光造福银屑病患者

□记者 牛瑛瑛

本报讯 银屑病俗称“牛皮癣”,是一种常见的易于复发的慢性炎症性皮肤病,青壮年发病最多,男性发病多于女性,冬春季易发或加重。数年来,市民小李就一直被银屑病困扰着;这让她烦恼不已,虽然四处求医但总不见好转。

一个多月前,听说中建二局皮肤科引进的308准分子激光对银屑病的治疗有帮助,便前去接受治疗,一段时间后,“308准分子激光”竟让她的病情明显好转。

据介绍,近年来,受各种因素的影响,银屑病患者有增长趋势。银屑病治疗目的是防止经常复发,尽可能地延长其缓解时间。治疗必须根据具体情况进行选择,避免各种可能的诱因。病情控制后应坚持巩固治疗,避免突然停用药物。

平顶山中建二局医院皮肤科引进的“308准分子激光”技术,是治疗“银屑病”不错的选择。它对正常皮肤没有损伤,只需照射几秒钟即可完成;简便快捷,不影响正常生活和学习。咨询电话:13353756193。

## 吃素也壮阳!

男人多吃一种蔬菜提高性能力



美国专家称,菠菜能增进肌肉生长,提高性能力。文章指出,菠菜中含有的3种脂肪酸和叶酸,能为肌肉的合成提供一定能量,叶酸还可以加快通往生殖器官的血液循环,提高性能力。我国营养专家对菠菜的营养价值也表示了认可。

菠菜含有的微量元素镁也会将肌肉中的碳水化合物转化为可利用的能量,从而增加肌肉的力量。当然,菠菜对于男性而言,更吸引人的优点是其含有非常多的叶酸和铁,可以增进红细胞的合成,提高血携氧量,从而加快血液循环。从这个角度讲,菠菜也可以提高生活质量。而菠菜这个能加快血液循环的优点,对降低患心脏病、中风和骨质疏松的风险而言,也是日常饮食的不错选择。对老年人而言,菠菜一个突出的优点是其富含的叶黄素能减缓老年黄斑的恶化。徐辉指出,多吃菠菜能预防人体视网膜老化脱落,因为菠菜含有抗氧化物质,可防治老年人眼睛的“黄斑变性”,减缓老年人黄斑的退化性病变与老化而引起的眼盲症或视力下降。

说到叶酸,不少人第一反应是孕妇的“专利”,但上海第六人民医院营养科主任徐辉告诉记者,其实叶酸对男人而言,也是增强健身效果的一个需要补充的元素。菠菜含有丰富的叶酸,每100克菠菜的叶酸含量高达347微克,名列蔬菜之首。叶酸不但可以帮助显示男人力量的肱二头肌收缩有力,而且可与菠菜中同含的3种脂肪酸一起提供肌肉生长所需要的能量,还可以使肌肉对胰岛素更敏感,有益于增大肌肉减少脂肪。

常吃菠菜能够提高男性性能力,所以对自己的性生活不满意的男性朋友可以在日常饮食中尽量多食用一些菠菜。(甲庭)

### 健康课堂

## 女人身上的四件东西要提防

从镜子里看着自己,觉得自己好美好干净啊!身上是干净了,可身上的物件却比厕所还脏。究竟是哪些物品呢?

### 1. 包包

女人整天带在身边的心爱包包,其实正是最大的细菌源之一。首先,包包被放置在各种场合的沙发、椅子、桌子上,它的外部表面最容易被各种各样的污垢和细菌“盯上”。而包包的内部也无法幸免,常会被我们随手扔进包里的物品污染,钥匙、手机、钱包、纸巾这些经常拿进拿出的东西本身就带有不少细菌和污垢;刚买的食物、书报等东西,也有可能把外界的脏物带进包里。时间一久,包包就成为可怕的藏污纳垢之地,急需清理。

解决方法:每月清洁常用的包。如果是皮面包,可以用专门的清洁剂擦拭皮面,再把里料翻出来,用牙刷把里面刷干净,再用棉布蘸取清洁剂擦拭一遍,随后阴干即可。如果是布包,就可以把包包的内侧翻到外面,然后直接扔到洗衣机里洗。

### 2. 化妆包

随身携带的粉扑与化妆刷看起来都黑黑黄黄的,有些人的粉扑从来没洗过,直到粉饼用完才丢弃,化妆刷也是日复一日重复使用,尤其在外补妆时,通常脸和手都处于不干净的状态,用这些藏污纳垢的化妆工具等于把细菌往脸上擦。

解决方法:定期整理化妆包,还要清出那些已过期和已用完的化妆品。

### 3. 手机

手机可以说是和我们最亲密的数码产品了,不管是坐车、上班、吃饭、逛街,我们总是把手机拿在手里不放,因此,手机上的细菌数量非常惊人,虽然看不见也摸不着,但你一定不能“无视”它,因为它实在离我们太近了。

解决办法:每周清水擦拭。关于手机的清洁,最推荐的还是纸巾、棉布或眼镜布蘸少量水擦拭。最多用不超过75%的酒精擦,而手机屏幕绝对不可以用酒精。

### 4. 卫生棉是细菌炸弹

卫生棉和护垫是女人最贴身的用品,若没有经常更换,私密部位可是会“闹情绪”,严重的会引发妇科问题,最好每2~4小时更换一次,同时避免将卫生棉放在潮湿且不通风的浴室,才不会滋生霉菌,而拆开外包装就非无菌状态,最好快点用完,别为了贪便宜,一次囤太多货。

解决办法:可以给自己定个闹钟提醒更换卫生棉,每次更换前一定要先洗手,不要用不干净的手接触卫生巾和内裤。准备一个密封的小包放卫生棉。(国望)

## 男人防癌增强生育力 不能缺少几类食物



男人吃什么对健康好呢?无论是女性还是男性,养生保健都离不开饮食。只有吃对了食物才会对我们的保持身体健康起作用,下面就来一起看看男人健康要怎么吃吧。

### 男人健康不能少的营养素

**纤维素:**虽然从严格意义上讲,纤维素不算营养成分,它只在人体内周游一圈,并没有被消化吸收。但吃入大量的纤维素,有助于减少胆固醇和降低血压。常食高纤维素含量的食物,还能降低结肠癌的发病率,而结肠癌在男人易患的癌症中位居第三。

**维生素A:**维生素A具有提高免疫力和抗癌作用,对保护视力也大有益处。一个男人每天维生素A的正常需要量为1000毫克。维生素A从日常饮食中即可获得,富含维生素A的食物有胡萝卜、肝、奶制品、番茄、鱼肉等。

**维生素B<sub>6</sub>:**维生素B<sub>6</sub>可以保护肾脏不患结石症,而男性肾结石发病率是女性的2倍。而且,维生素B<sub>6</sub>可增强人体免疫力,对失眠症也有治疗作用。富含维生素B<sub>6</sub>的食物有鸡肉、鱼肉、肝脏、马铃薯、葵花籽等。

**锌:**锌是人体必不可少的一种元素,它与新陈代谢、生长发育以及其他多种生理功能有密切联系,特别是在维持男子生殖系统的完整结构和功能上更是功不可没。男性精液中含有大量的锌,若体内锌不足,就会影响精子的数量和品质。富含锌的食物有鱼、猪肝、牛肉、贝类、紫菜、花生、豆制品等。

接下来,具体看看男人要怎么吃最好吧。

### 男人健康吃什么好

大蒜、韭菜等葱属类蔬菜。蒜、葱、韭菜等堪称“男人菜”,不

仅有强大的杀菌能力,有研究发现,葱属类蔬菜吃得多的男性得前列腺癌的危险低一半。

西兰花、白萝卜等十字花科蔬菜。据英国最新报道,十字花科蔬菜有助于防止前列腺癌细胞扩散,生吃或稍微煮一下吃最好。

沙丁鱼、三文鱼等富含欧米伽3脂肪酸的食物。男性胆固醇代谢最容易紊乱,使其遭受高血压、高血脂、中风等顽症侵袭的机会更多。欧米伽3脂肪酸对心血管特别有益。富含欧米伽3脂肪酸的食物有秋刀鱼、沙丁鱼、三文鱼、金枪鱼等,这些鱼可替换着吃,一周最好吃两次。

西红柿等富含番茄红素的食物。番茄红素能保护前列腺组织。此外,有研究显示,番茄红素对预防前列腺癌、结肠癌和直肠癌等癌症有显著功效。需要提醒的是,番茄红素是脂溶性的营养素,因此西红柿最好熟着吃。

牡蛎、瘦肉等富含锌的食物。中国营养学会推荐男性每天摄入锌15毫克,这是因为男性精液里含有大量的锌,体内锌不足,会影响精子的数量与品质。此外,锌同时也承担着保护前列腺的重任。含锌较为丰富的食物有水产品(尤其是贝壳类海鲜,如牡蛎等)、瘦肉类、动物内脏、坚果等。但水产品和动物内脏易富集重金属,不宜多吃。

### 男人健康不能吃什么

**肥肉:**大口吃肉也许很阳刚,可事实正相反。红肉(牛肉、熏肉、香肠、午餐肉)让你无法刚强。饱和脂肪和胆固醇让血管变窄,包括输送血液至性爱部位的血管,充血不充分,如何高举?何况这些都是细小的血管,最容易堵塞。

**高脂牛奶:**牛奶和乳制品堪称最佳蛋白质来源,但它们中间也有区别。如果是全脂产品,那

么还是敬而远之的为好。事实上,高脂牛奶及乳制品的危害不亚于肥肉,最糟的是将两者混合,其破坏性效果也许会立竿见影。

**油炸食物:**在植物油中加氢,可将油转化成固态,其所含脂肪即为反式脂肪。要论破坏度,反式脂肪比饱和脂肪有过之而无不及。薯条和其他油炸类食物、饼干、曲奇中都含反式脂肪。美国食品药品监督管理局(FDA)已着手要求所有含有反式脂肪的食品需在标签上注明。这些食物我们还是少吃为妙。

**精面粉:**白面包、糖果吃起来味道不错,可如果从营养角度来看,就不是这回事了。在全麦加工成精面粉的过程中,锌元素会损失四分之三,而对于性别的培养和生殖的健康,锌恰恰是至关重要的。人体中锌储量最高处也是在前列腺,一份高锌含量的饮食有助于防止前列腺增生。

**黄豆:**黄豆除了富含蛋白质,还有降低胆固醇的功效,对身体很有益。但近期的相关研究:黄豆是一种含有雌激素物质的食品,过量摄入会提高机体雌激素水平,因而影响到男性性征。不过不要矫枉过正,要注意是“过量”,只要不是每天大量的摄入,是不会过量的。

**盐:**吃盐过多,能使男性丧失性欲!腌制的食品太咸,是血压升高的元凶。医学研究证明,高血压、阳痿和低睾酮激素三者之间存在密切关系。成年人每日盐摄入量应为6克,但许多人的摄入量却高达12克。

**乳酪:**大多数乳酪不仅含有高成分的饱和脂肪酸,而且脂肪含量也高,因而对人体动脉极其有害,甚至会影响到性欲。乳酪对人体健康所造成的危害至少与肥肉不相上下。尤其是牛奶、肉和乳酪切忌一起进食。

男性朋友在日常的餐桌上要选对食物哦。(家医)