

# 市计生科研所不孕不育诊治中心： 不孕不育最好先查男方

□记者 牛瑛瑛

本报讯 市民刘先生和妻子已结婚三年,之前因工作忙一直没要孩子。如今,年龄越来越大,把生孩子的事情提到日程上来了,但妻子却迟迟怀不上。近日,他们来到市计生科研所进行检查,拿到结果时刘先生很吃惊:他的妻子没问题,是他得了弱精症!

“早知道是自己的问题我就

该早治疗,因为我们平常性生活很和谐,我根本没想到她不能怀孕是我的原因。”刘先生很懊悔。据该中心医生段国铭介绍:“刘先生把性能力和生育能力画等号是不对的。不孕不育症就医时应先检查男方,没有问题再查女方。男方可做精液分析检查,再排除是否有静脉曲张、睾丸发育等问题。”而女性由于受排卵期等因素影响,检查耗时持久。有时女方先查,要等一两个

月才能彻底排除“嫌疑”,查来查去,最后发现是男方有问题。

一般情况下,一旦一对夫妻出现不孕不育,不管是外人还是家人,首先想到的就是女方有问题。段国铭说,男性往往不能接受自己存在生殖功能缺陷的事实,他们总会理所当然地认为自己性功能正常生育能力就正常,不能生育一定是女方的责任。

据世卫组织资料显示,已婚育龄夫妇不育症的发生率约为

10%,近几年更提高到15%左右,其中50%以上的不育夫妇中,男性存在生殖功能缺陷。“所以说治疗不孕不育,夫妻双方一定都要检查,而且应先检查男性。弱精症由多种原因造成,重要的是查明病因对症治疗。一些不良生活方式也是诱因,如经常坐松软的皮质‘老板椅’,久坐时裆部长时间处于不通风状态,局部温度升高破坏生精能力等。”

## 两性课堂

### 避孕是年轻人最大难题



资料图片

日前,一份由世界卫生组织公布的调查显示,全世界每年有2600万至5500万人次人工流产,其中,中国人流率一直居高不下。

中国公立医院每年进行的流产手术高达1300万例,其中50%的女性是由于未采取任何避孕措施导致意外怀孕;65%的人流者为20岁至29岁的未婚女性;同时,77%的受访者表示,对避孕并不了解或感到困惑。

调查还发现,很多人有避孕意识,但在实际行为中却存

在很多避孕误区。受访者中,高达55%的人认为体外避孕是安全的,23%认为安全期避孕是安全的,还有54%的受访者表示,曾发生过没有任何防护措施性行为。

对此,北京朝阳医院妇产科副主任医师王素美表示,频繁人流会伤害女性身体,增加患生殖道感染和子宫内膜异位症的机会,还会导致习惯性流产。天津中医药大学第一附属医院男科主治医师耿强也指出:正确避孕是男女双方对健

康和感情负责任的表现,成年男女都应学会正确避孕,尤其要牢记以下几点:

首先,不要迷信体外射精。体外射精指男性即将射精时,将阴茎抽出,使精液射在女方体外的一种方式。体外射精法的失败率高达28%,还会对男性性功能造成危害。

其次,安全期并不安全。安全期避孕,就是只在排卵期采用工具避孕,而在其他日子不采用任何避孕方法。安全期避孕的失败率非常高,在14.4%

至47%之间。因为月经周期会受饮食、情绪、环境等因素影响,排卵时间也会发生波动,甚至发生额外排卵,因此安全期避孕的方法一点都不可靠。

最后,不要用错安全套。正确使用安全套避孕成功率可高达98%,但使用不当却会大大降低成功率。戴套太晚、摘套过早、型号不对、用前不检查、安全套过期等问题都普遍存在,这些错误用法会降低安全套的避孕成功率,导致避孕失败。(刘书岑)

### 减腰围、多深蹲、吃核桃…… 这些可帮男人留住性能力

保持良好的性能力是每个男人的心愿。但随着年龄的增长,身体的衰老,总会有些不尽如人意的情况出现。为此,美国“MSN健康网”从多个方面支招,帮男士留住性欲,提升性健康。

#### 缩减腰围

研究发现,减腰围能够有效提高性欲。因为腰部的脂肪过多,会分解男性体内的雄性激素,导致体内雄性激素缺乏,进而影响性能力。腰围每减少1厘米,雄激素水平就会得到提高,男人才能“性致勃勃”。

#### 多做深蹲

深蹲这个动作着重锻炼的是腰部以下的肌肉群,能够增加流向骨盆区的血液,勃起也就相对容易了。

#### 常吃核桃、杏仁

常吃含有精氨酸的食物可以起到增进男性性欲的效果,如核桃、杏仁。它们可以促进人体内一氧化氮的释放,起到放松血管和增加血流的作用。

#### 降低胆固醇

多项研究发现,中年男性

胆固醇水平降至正常范围后,性欲也会得到恢复,这是因为良好的胆固醇能促进血液更好地流动,从而提高性欲。

#### 观察小便

小便时是否存在灼热酸痛或其他不适的感觉?小便中是否有血丝?如果以上状况持续3天以上,一定要及时到泌尿外科就诊,排除性器官病变。

#### 每半年自查睾丸

每半年就仔细摸索一下自己的睾丸。洗澡时是自查的最佳时间,温水会让阴囊和睾丸

放松,方便自查。用双手轻轻地按摩每个睾丸,或用手滚动它们。如果发现睾丸上面有肿块,如米粒大小,且没有疼痛感,这就是不正常的。如果还发现浮肿,睾丸形状变化,或者腹股沟有痛感,也应该及时就诊。

每年一次体检。体检项目应当包括血压、胆固醇和睾丸激素含量水平。如果这三项检查的数值不在正常范围内,一定要引起高度重视和警惕,及时采取有效的医学治疗和体育锻炼,否则会让你的性生活大打折扣。(臧恒佳)

### 银屑病患者 试试308准分子激光

□记者 牛瑛瑛

本报讯 30多岁的小张因患银屑病,一直没有找到女朋友,近日,经过中建二局医院皮肤科308准分子激光治疗后,小张病情好转,脸上也有了笑容。

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,青壮年发病居多,男性发病多于女性,冬春季易发或加重。一个多月前,小张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,他便前去接受治疗,一段时间后,病情明显好转。

据介绍,近年来,受各种因素影响,银屑病患者有增多趋势。银屑病治疗目的是防止其经常复发,治疗时需根据具体情况选择合适的方法,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,只需照射几秒即可完成;简便快捷,不影响正常生活和学习。咨询电话:13353756193。

### 男人这样做能强肾

挪威奥斯陆大学生理学教授奥尔不莱特博士对男性瑜伽练习者跟踪调查发现:多踮脚尖有益提升肾功能,进而改善性能力,特别是在小便时,踮脚尖效果更突出。奥尔不莱特博士的研究结论认为,性能力完全可以通过锻炼得到提升和改善。

正因如此,我们在下棋、玩电脑或久立、久坐不动时,最好能每隔一小时做一次踮脚运动。这不仅是一个不错的有氧运动,能促进下肢血液回流,锻炼屈肌,还有助于改善性能力,帮助男性“补肾”。

中医经络学也验证了奥尔不莱特博士的发现:踮脚尖有利于通畅足三阴经。这组经络分布在大腿内侧,上侧为足太阴脾经,中间为足厥阴肝经,后方为足少阴肾经。肝脾肾都主升,三个脏腑都有激发中气的作用,从而达到补肾固本的效果。

踮脚尖时,双侧小腿后部肌肉收缩,挤压出的血液量可促进下肢血液回流,增强盆底肌肉的强度,从而改善阴茎勃起时的海绵体血液充盈,并减少血液回流,提高阴茎硬度和维持勃起时间。对于女性来说,盆底肌肉增强,意味着性感受的增强,也有助于其获得高潮。

对于患有慢性前列腺炎及前列腺肥大的男性,小便时踮脚能使排尿更流畅。从中医角度看,前列腺疾病多属于中气不足,以至于小便淋漓不尽。小便时踮脚尖,能提升中气,小便就畅快很多。

踮脚尖也可以有很多“变形”。如可以踮脚尖走路,每次走30至50步,稍稍休息一下,然后根据自己的身体状况再重复几组,速度可自我调节,以感觉舒适、轻松为宜。也可以坐着踮脚尖,使膝盖与大腿平行,并将两个装满水的瓶子放在大腿上,进行负重练习。(盛施)

## 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