

市计划生育科研所提醒：

尿失禁是病 治疗要及时

□记者 牛瑛瑛

本报讯 在妇科门诊经常会遇到50多岁患尿频、尿失禁多年的女性，她们在放声大笑、快步行走、爬楼梯、咳嗽时，常常会因为漏尿尿湿了裤子，尴尬得要命。因为怕在公共场所控制不住小便，她们外出前不得不垫上卫生巾或尿不湿。昨天，市计生科研所相关专家提醒，尿失禁是病，治疗要及时。

据介绍，在我国，已婚、已育

妇女的盆底功能障碍发病率约为30%，四五十岁的患者最集中。盆底功能障碍患者中，一半以上的患者存在不同程度的排尿异常。很多人不知道，中老年时发生盆底功能障碍，很可能是几十年前分娩损伤引发的。女性在妊娠、分娩的过程中，不可避免地对盆底肌造成不同程度的损伤。妊娠期在孕激素的作用下，盆底会变得松弛，随着胎儿的慢慢长大，胎位下移，盆底也会受到越来越大的挤压。分娩时，随着胎儿的

娩出，部分韧带松弛，“弹簧床”弹性变差，无法将器官固定在正常位置，从而出现功能障碍，如大小便失禁、脏器脱垂等。

据了解，和外国人相比，我国的孕产妇骨盆小，但生下的宝宝个头却不输给外国宝宝，因此，女性产后的盆底松弛现象非常普遍。不过，出现盆底松弛，真正影响生活质量的后遗症可能要到几十年后才反映出来，因此很多人没有引起重视。

专家提醒，无论是顺产还是

剖宫产，分娩后都需要做盆底康复训练。产后一年内是盆底肌功能恢复的“黄金时间”，越早训练，效果就越好。如果不做任何训练，随着年龄增大，激素水平下降，肌肉变得松弛，症状会越来越严重。到了中老年后，很可能出现不同程度的压力性尿失禁，有的甚至发展到子宫脱垂。如果已经过了产后的黄金训练时期也不用急，现在开始锻炼，再加上盆底功能康复治疗，还能改善症状。

清洁止痒、抑制细菌 患上皮肤病 夫士软膏解烦恼

谈起皮肤病，华西医科大学附属医院皮肤科的张教授深有感触：他的妻子患有皮肤病，全身经常布满鳞屑、红斑、疹子，痒得受不了，常常抓得血肉模糊。多年来涂涂抹抹，也吃了不少药，可不见效果。她后来用了夫士软膏，硬痂开始往下掉，鳞屑、红斑和疹子也一天天减少了。

据了解，位于市区矿工路中段市一高西100米路南的惠民大药房一分店经销的夫士软膏是中药古方，由土茯苓、硫黄、蛇床子、苦参、大黄等制成，适用于皮肤的抑菌和清洁止痒。该药对牛皮癣、皮炎、湿疹、瘙痒症、鱼鳞病、白斑、荨麻疹、体癣、手足癣、脚气、花斑癣、痤疮等皮肤病有一定帮助（请按使用说明或在医师指导下使用）。经临床研究，夫士软膏能清除体内血毒，帮助患者清除易感基因，从病灶处修复免疫细胞，给皮肤创造洁净如新的环境。（小杨）

两性课堂

拥有四种特质的女人爱情长久

在乱花迷眼的世界，“天长地久”在很多女性看来简直成了传说，找到永恒真爱似乎是可遇不可求的事。但爱情的长久需要双方共同努力，女性不能守株待兔，需要提升自身修为，创造属于自己的长久恋情。美国纽约人生顾问米奇·博克曼根据10年工作经验，总结出女性能拥有健康长久感情的4个品质。

自知之明。真正的自知之明是知道自身的优势和劣势，懂得如何对待自己的过去，也知道自己的能力有限，必要时会寻求帮助。拥有长久爱情的女性知道自己想要什么，喜欢哪种类型的男人，知道他应该有什么品性，知道怎样的男人能让她做最好的自我。她们将目光专注于寻找理想中的男人，并为此不断完善自身。

女人如果不能很好地定位、了解自己，对幸福爱情没有一个明确愿景，就容易糊里糊涂、随随便便，这样很难找到长久之爱。

随机应变。拥有真爱的女人在生活中无论遇到什么变故，都能弯一弯腰，顺应生活的改变。有这样一些女人，婚姻生活不如意时，她们会立刻觉得受到奇耻大辱，她们不想改变自己，而是想让世界按自己的意愿改变，结果面临更多不如意的事。如果能从更高、更



广的角度看待婚姻和人生，以夫妻双赢的方式解决问题，灵活处事，那么生活会更快乐。

幽默。人在生活中会遇到各种各样的烦恼，能够笑对挑战的女人更容易保有真爱。想想那些令你抓狂的日子：你和他约好了外出吃午饭，可他临时说要开会，一桌子饭只能你一个人吃；他说好了下班陪你一起逛街，却出去和朋友一起喝酒，很晚才回家，还喝得醉醺

醺的……面对这些烦恼时，你有两种选择，或是愤怒、失望，给他一通“狮子吼”，或是接受生活的无奈，出去遛一圈，让烦恼随风而去。男人总是喜欢和快乐的女人在一起，如果你能以幽默看待生活中的困难，很多矛盾会化于无形。

坚定。保持爱情长久至关重要的一点，是你有获得成功、获得想要的幸福、不让任何事情阻挡自己脚下的路的决心。博

克曼举了这样一个例子：一个女人因丈夫有了外遇而离了婚，那段时间她非常绝望，终日郁郁寡欢，花了一段时间才缓过来。但她并未就此沉沦，而是以更坚定的信念面对生活，并向着目标努力。尽管期间历经各种磨难，但她从没放弃。6年后，她的事业如日中天，也找到了理想伴侣。很多时候，只要自己不放弃自己，美好的事情就会水到渠成。（孙开元）

足跟痛患者：试试足跟疼痛贴

市民张先生患足跟痛多年，正常走路已经受限。近日，他买来足跟疼痛贴使用，一个疗程后疼痛缓解，目前已基本可正常行走。足跟痛在医学上的临床表现为：早晨刚起床时站立或走路疼痛剧烈，行走片刻后疼痛减轻，可是休息一会儿再次行走又会疼痛。因多数患者并无明显外伤史而被忽视，延误了治疗的最佳时机，或者错当风湿来治，结果久治不愈，甚至瘫痪。

据了解，天津佛罗林出品的“足跟疼痛贴”由矿工路中段市一高西100米路南的惠民大药房一分店经销，其采用威灵草、透骨草、藏红花、薄荷脑等名贵中药制成，可活化、修复病灶部位，结合远红外磁疗双向导入，行气化痰、舒筋散结，修复神经，重组经络。该药适用于跟腱周围炎、跟部滑囊炎、跟骨骨刺、跖腱膜炎、跟骨病、距跟关节炎等疾病（请在医师指导下或按说明书使用）。（小杨）

<p>小广告 大市场 小投入 高回报</p> <h3>分类广告</h3> <p>第2392期</p> <p>广告热线：13523260997 13183330295</p> <p>地址：市区建设路西段268号（鹰城广场对面）</p>		<p>本栏目在微信公众平台同步刊登</p> <p>微信公众号：ycqueqiaohui</p>		<h3>D 招聘资讯</h3> <p>招聘</p> <ul style="list-style-type: none"> 聘设计师、文员 13507627309 		<ul style="list-style-type: none"> 顺风搬家 13837529909 要印刷找龙发 8861818 大诚心理咨询 13937507536 耳聋请配助听器 13087062226 康乐居老年公寓 13937585159 	
<h3>A 商务资讯</h3> <p>工商代理</p> <ul style="list-style-type: none"> 注册代账 15637589127 注册、代账、商标 18737535133 		<h3>招生</h3> <ul style="list-style-type: none"> 珠峰博士声乐高考 13393797837 		<h3>高薪诚聘</h3> <p>办公室主任：年龄30-50岁，薪资面议</p> <p>电话：2966688 2838999</p>		<h3>健康美容</h3> <p>三色膏药治颈肩腰腿疼</p> <p>乳腺增生月子病 15224814591</p>	
<h3>B 教育资讯</h3> <p>驾校转让</p> <p>建设路中段（营业中）</p> <p>13782472111</p>		<h3>C 房产资讯</h3> <p>转让</p> <ul style="list-style-type: none"> 70m²美容院转让 13592197908 转让：矿工路与团结路附近，营业中饭店 500m²。位置佳，有固定客源，带技术转让。15516038952 出租 专办急难租房 8978881 出售 专办急难租房 8978882 		<h3>E 生活资讯</h3> <p>搬家公司</p>		<h3>治鼻炎签约</h3> <p>中药外用 15937507897</p> <p>专治男女性功能低下及前列腺炎</p> <p>电话：13103656566</p>	
<h3>假发、补发</h3> <p>市联盟路中段（联盟鑫城院内）</p> <p>电话：13849583359</p>		<h3>特色美食</h3>		<p>友情提示：使用本栏目信息请核对双方有效证件，投资汇款请谨慎。本栏目信息不作为承担法律责任的依据。</p>			