

市计划生育科研所医生提醒：

# 尿失禁不可忽视

□记者 牛瑛瑛

本报讯 57岁的王女士尿频、尿失禁10多年了，快步行走、爬楼梯、咳嗽时，常常因为漏尿湿了裤子，特别尴尬，到医院妇产科诊断后，确定为盆底功能障碍。记者近日从市计划生育科研所获悉，临床上有不少患者因尿失禁而尴尬痛苦。

到底如何判断自己的盆底肌弹性是否良好？市计划生育科研

所医生刘伟娜提醒说：不妨在排尿排一半的时候试试中途暂停，如果能很轻易、快速地做到止尿，就说明身体的这部分肌肉弹性良好，但如果不能很好地控制，暂停时仍有尿液流出，则说明恢复不佳，这时就要注意做修复盆底肌的运动了，或者到医院进行盆底肌康复治疗。

盆底肌受损后有何后果呢？刘伟娜说，很多人知道盆底肌松弛可能会导致阴道松弛、尿失禁，

性生活受到影响。盆底肌像一张吊床，试想如果这张吊床塌下了，那我们腹部和盆腔脏器的支撑就得用到腰肌了。所以如果女性产后出现了腰酸背痛的情况，可以去排查看看是不是盆底肌受损导致的。除了腰肌受损，腹部容易堆积赘肉，臀部肌肉也会下垂，造成产后身材变形。

修复盆底肌的黄金时期是产后42天至半年之内，如果不及时做修复治疗，则容易使阴道处于危

险的半开放状态，增加生殖道的感染概率，引发多种妇科疾病。如果受损情况严重，还可能会造成盆腔器官脱垂，包括膀胱膨出、阴道脱垂、子宫脱垂等危险后果。

实际上，盆底肌修复比想象中重要得多，新妈妈们不可忽视，切勿错过了修复的最佳时期。如果已经是产后1年以上的女性，盆底肌自我恢复的概率比较低，可以前往医院找医生做检查和评估，让医生给出治疗方案，帮助找回自信。

## 鼻炎、鼻窦炎：试试喷剂加药膏

市民赵女士患慢性鼻炎、鼻窦炎20多年，经常鼻塞不透气，鼻子受点刺激喷嚏不断，很是苦恼。她之前没少治疗，但还是反反复复。近日，赵女士听说了鼻舒双剂型疗法后，便进行了试用。一段时间后，她的鼻塞、打喷嚏、流鼻涕等症状减少，呼吸顺畅，头脑清醒。

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新型鼻炎药鼻舒，是由山西瑞博隆生物科技研发团队联合山西中医药大学专家组研制的针对鼻腔慢性炎症的双剂型新型疗法，A+B给药。鼻舒A药的中药活性因子以水雾状分布鼻腔内，清除细菌、病毒，消除炎症；鼻舒B药系采用十几种名贵中草药制成的膏剂，针对受损鼻腔黏膜，隔断过敏源，隔离各种细菌、病毒，靶向杀灭，并修复受损鼻腔黏膜，再生新的免疫屏障，起到标本兼治的作用。该药请在医师指导下或按说明书写使用。（小赵）

## 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，全身经常出满鳞屑、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（请按说明书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

## 别让夫妻成为彼此的房客

“我觉得我很失败……我们可能要离婚了……其实我很爱她。”上周，有位年轻男士来到北京大学第三医院男科就诊。他情绪低落，断断续续、语无伦次地向刘德风医生诉说。

原来这位男士和妻子结婚两年了，竟然从来没有性生活。女方觉得他不爱自己，一定是有外遇，要求离婚。男方其实很爱女方，外面没有人，可就是同房没成功。刚结婚那会儿还试试，后来屡次失败，两个人索性就过起了无性婚姻。

### 形形色色的无性婚姻

“其实我们只是拼生活”“我们各睡各的”“结婚这些年，我们只有要孩子那段时间有过性生活”……这些话不是电视剧的台词，而是很多夫妇真真切切的现实生活。

在别人眼里他们是模范夫妻，相敬如宾，但回家后各自回到各自的房间，各干各的事情，或者即使睡在一张床上也没有夫妻间的亲密行为，他们之间就像彼此最熟悉的房客，这种婚姻被我们称为无性婚姻。

无性婚姻就是没有性生活的婚姻。社会学家说，夫妻间如果没有生理疾病或意外，长达1个月以上没有默契的性生活，就是无性婚姻。无性婚姻也指男女双方在承诺不进行性生活的基础上结成夫妻关系。

无性婚姻离公众并不远。有研究甚至认为，我国现有1/3的夫妻身处无性婚姻的漩涡。一些人因种种不可抗力造成性



功能丧失；一些人心灵受过重大创伤；一些人先天无性；一些人根本对性就不感兴趣或只是希望组成形式上的婚姻……这样一些人群自愿组成婚姻，也叫无性婚姻。

### 规律性生活好处多多

刘德风介绍说，规律的性生活好处多多，主要表现在以下几个方面。

促进健康、减少疾病：有规律的性生活能够促进新陈代谢，从而增加细胞的氧气量，促进体内各脏器和组织的功能。对男性而言，可以刺激雄性激素的分泌；对女性而言，性生活规律的女性，雌激素水平比偶尔过性生活的女性要高得多。拥有和谐性生活的人发生心脏病的风险

比性生活不和谐的人至少减少10%。

缓解压力和疼痛：性生活对男女双方都是最有效的减少精神压力的途径。性生活可以减轻外伤引起的疼痛、关节痛、腰痛和头疼等。这是因为性兴奋和性高潮时释放的内啡肽能提高忍受疼痛的能力。

无性婚姻不但享受不到上述好处，而且影响健康。长期没有性生活，男人容易出现性功能障碍、性能力下降，甚至是性冷淡，而女人则容易出现性器官早衰、激素不稳定，甚至减少的情况，进而容易患抑郁症等各种心理或精神疾病，引起失眠、食欲下降等问题。除此之外，还严重影响夫妻感情，影响家庭和谐，甚至导致离婚。

### 合力打破无性僵局

文章开头说的男士后来经过检查，确定身体没有问题，只是心理上的困扰。于是，这次刘德风把他和妻子都叫了过来，先分析了他们目前的问题。治疗过程中，这位男士也对妻子敞开了心扉，两人解除了误会，希望共同解决问题。

刘德风介绍说，男方目前的病情只是心理性勃起功能障碍，完全可以治愈。疾病其实从来都不是单纯身体上的不适，尤其性和谐方面，既是一个生理、心理和伦理的复合体，也涉及个人、家庭、社会方方面面，因此应该让更多的人来关注无性婚姻，正确看待无性婚姻，解决问题，促进家庭和谐。（健报）

小广告 大市场 小投入 高回报

## 分类广告

第2398期

广告热线：13523260997 13183330295

地址：市区建设路西段268号（鹰城广场对面）

本栏目在微信公众平台同步刊登

微信公众平台：ycqueqiaohui

### A 生活资讯

**搬家公司**

●顺风搬家 13837529909

**老年公寓**

●康乐居老年公寓 13937585159

### 特色美食

●鹰城名吃-四不腻猪蹄 3413983

**印刷**

●要印刷找龙发 8861818

**心理咨询**

●大诚心理咨询 13937507536

**助听器**

●耳聋请配助听器 13087062226

**健康美容**

三色膏药治乳腺增生

凌云路与湛北路口 15224814591

**假发、补发**

市联盟路中段（联盟鑫城院内）

电话：13849583359

**治鼻炎签约**

中药外用 15937507897

**B 教育资讯**

**招生**

●珠峰博士声乐高考 13393797837

**C 房产资讯**

**出租**

●专办急租售房 8978881

**出售**

●专办急租售房 8978882

出售 石子和环保产品联产厂，正售 常经营中，因事出售或联管。

联系电话：13393757333

出售：市区九中附近学区房，精装修，水电气暖，带部分家具，150m²。联系电话：15738991358

**转让**

驾校转让 建设路中段（营业中）13782472111

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

**D 招聘资讯**

**招聘**

●招客服可在家做 13653758889

**招** 一点马高考智能教育招女教师、接待；18837500918

**高薪诚聘**

办公室主任：年龄30-50岁，薪资面议

电话：2966688 2838999

**E 商务资讯**

**工商代理**

●注册代账 15637589127

●注册、代账、商标 18737535133