

平顶山市计划生育科研所：

盆底肌修复让女性远离尿失禁

□记者 牛瑛瑛

本报讯 50多岁的张女士患尿频、尿失禁多年，快步行走、爬楼梯、咳嗽时，常常因为漏尿湿了裤子，特别尴尬。她到医院妇产科诊断后，确定为盆底功能障碍。记者近日从市计生科研所获悉，生活中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？市计生科研所医

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、快速地完成到止尿，就说明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，或者到医院做盆底肌康复治疗。

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。所以如果产后出现腰酸背痛的情况，可以去排查看是不是盆底肌受损导致的。除了腰肌受损，腹部会容易堆积赘肉，臀部肌肉也会下垂，造成产后体型变形。

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，还可能造成盆腔器官脱垂，包括膀胱膨出、尿道膨出、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，女性不可忽视，切勿错过了修复的最佳时期。如果是产后一年以上的女性，盆底肌自我恢复的概率比较低，可以到院做检查和评估，让医生给出治疗方案，帮助自己找回自信。

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）

足跟痛患者：试试足跟冷敷贴

市民张先生患足跟痛多年，正常走路已经受限，近日，他买来足跟冷敷贴使用，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冷敷贴由矿工路中段市一高向西100米路南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，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，适用于跟腱周围炎、跟部滑囊炎、跟骨骨刺、跖腱膜炎、跟骨病、跟关节炎等疾病（请在医师指导下或按说明书使用）。（小杨）

两性课堂

四大疾病偷走男性健康

很多男性不重视健康，所以男性疾病的就诊率很低。很多疾病在男性人群中的发病率触目惊心，比如抑郁、猝死、不育和性功能障碍等。由于男性健康不只是男性个人的健康，也是家庭健康和社会健康的一部分，所以男性的健康问题更加不容忽视。

抑郁

生活在大都市的男性，生活节奏快，家庭、工作压力较大，虽然也有情绪低落等问题，但由于男性天生好强，注重面子，将去精神科就诊视为软弱、羞耻的象征。男性惯以其他行为，如发怒、开快车、酗酒、药物滥用等来掩盖抑郁情绪，就像隐藏式抑郁症。因此，有专家认为，大约7成男性抑郁症患者未被诊断出来。当发现自己、亲人和朋友的情绪和行为出现异常时，应尽早就医。

猝死

春雨医生创始人猝死、武汉35岁高校教师心脏骤停离世、浙江26岁医生猝死……不知从什么时候起，我们身边开始频繁出现中青年猝死。有统计数据显示，中国每年猝死者人数达55万，这意味着天天有1000多人猝死。过劳、焦虑、平时不注重体检、饮食生活习惯不规律等被认为是诱发年轻人猝死的重要因素。春雨医生创始人张锐生前接受采访时曾表示，自己时常很焦虑，每天吃不好，睡不好。这些精神上的压力很快反馈给身体，因此保持情绪的稳定和心情舒畅也是非常重要的，平时应多吃植物纤维多的蔬菜和粗粮。过量饮酒与吸烟有害身体健康，



因此要少喝酒、少抽烟甚至戒烟。定期去医院体检。

不育

很多人认为，不孕不育是女性的问题。但实际上，单纯女方因素造成的不孕约为50%，单纯男方因素约为30%，男女共有约20%。男性不育症发生率为10%左右，其中常见的原因是精子异常，如无精子症、少精子症、弱精子症和男性性功能异常等。虽然医疗水平显著提高，大家的优生优育意识明显加强了，但由于上学时间长、就业晚、工作压力大、晚婚、不良生活习惯和污染的加重，生育危机也越来越严峻。很多家庭面临着怀不上、保不住等难题，因此各大生殖中心都人满为患。这其中，很大一部分就是由于男性问题造成的不育。男性要养成良好的

生活习惯，忌烟酒，少熬夜，增强锻炼，控制体重，多吃绿色蔬菜和水果。

性功能障碍

男性性功能障碍包括性欲减退、勃起功能障碍(ED)、性高潮和射精功能障碍、阴茎疲软，其中勃起功能障碍是最常见的男性性功能障碍。有调查表明，在成年男性中约有11.4%的人发生勃起功能障碍，而且发生率随着年龄的增长而上升。

50岁以后，约一半的男性可能受到勃起功能障碍的困扰。早泄是最常见的射精功能障碍，发病率占成年男性的1/3以上。

虽然这些疾病的发病率很高，但就诊率却很低。以勃起功能障碍为例，有调查统计，在受到该病困扰的被调查者中，超过

70%的人选择消极应对。中国勃起功能障碍患者就诊率不足10%。最新研究认为，勃起功能障碍并非是一种独立的疾病，而是全身系统性疾病在阴茎局部出现的症状。勃起功能障碍既与年龄有关，也与心血管疾病、糖尿病、高血脂等躯体疾病有关。其实勃起功能障碍不仅会影响性生活的质量，而且是反映男性全身健康，特别是心脏健康的晴雨表。

有研究发现，当男性出现勃起功能障碍25—3年后，常常会继发心血管病、高血压和糖尿病等。如果40岁以上的男人出现长期“不举”，很可能已经患上了高血压、糖尿病、心血管疾病等。因此，当男性朋友受到性功能障碍疾病的困扰时，要积极治疗，同时重视身体和心理健康。（刘德风）

<p>小广告 大市场 小投入 高回报</p> <h2>分类广告</h2> <p>第2404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>		<p>●顺风搬家 13837529909</p> <p>●老年公寓</p> <p>●康乐居老年公寓 13937585159</p> <p>●印刷</p> <p>●要印刷找龙发 8861818</p> <p>●大诚心理咨询 13937507536</p> <p>●助听器</p>		<p>●耳聋请配助听器 13087062226</p> <p>●特色美食</p> <p>●鹰城名吃—四不腻猪蹄 3413983</p> <p>●健康美容</p> <p>●治鼻炎签约</p> <p>中药外用 15937507897</p> <p>●假发、补发</p> <p>市联盟路中段（联盟鑫城院内）</p> <p>电话：13849583359</p>		<h2>D 招聘资讯</h2> <p>招聘</p> <p>●招客服可在家做 13653758889</p>	
<p>A 商务资讯</p> <p>工商代理</p> <p>●注册代账 15637589127</p> <p>●注册、代账、商标 18737535133</p>		<p>B 房产资讯</p> <p>出租</p> <p>●专办急难租房 8978882</p> <p>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</p> <p>转让</p>		<p>驾校转让 建设路东段（营业中） 13782472111</p> <p>C 生活资讯</p> <p>搬家公司</p>		<p>高薪诚聘</p> <p>办公室主任：年龄30-50岁，薪资面议</p> <p>电话：2966688 2838999</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。