

平顶山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，不可避免地会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肌恢复训练。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，可能会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。

国药十香丸：帮你解决疝气烦恼

疝气俗称小肠串气，根源是腹压过大和腹腔膜缺损。老人有疝气，咳嗽、大便都不敢用力，生怕引起肠梗阻、坏死。老人腹腔膜若是变薄，手术风险大，又极易复发。

据了解，位于市区矿工路中段市一高向西100米路南的惠民大药房一分店经销的十香丸，是由300年老字号广东宏兴制药厂依据孙思邈的“千金翼方”研制的除疝专用药，被国家药监部门批准为治疗型国药，国药准字：Z44021511。

十香丸分三步治疗疝气。第一步，内服十香丸，平衡腹压，使疝囊回缩，修复疝环和腹腔；第二步，外贴强磁消疝贴，肚脐给药，消除坠痛；第三步，配合疝气治疗带，防止疝囊移动、脱出。无须手术。使用后腹腔压力消除，坠胀、疼痛感减小，疝囊回缩，走路、活动无不舒适，鞘膜积液根源被清除，愈后不复发（请按说明书或在医师指导下服用）。（小杨）

两性课堂

健康的生活方式可改善男性性功能

循证医学数据已证明，戒烟、体育锻炼、减轻体重、良好睡眠、合理膳食以及规律的性生活等，能够显著改善男性性功能。

少接触烟草

吸烟对于男性的性功能危害巨大。烟草中的尼古丁、一氧化碳、氮氧化物等有害物质能够导致动脉硬化，造成阴茎血流量减少和血液黏滞度增加，引起组织缺氧，睾丸间质细胞、支持细胞损伤。吸烟可引起睾丸组织铬浓度升高，进而可能会引起睾丸组织水肿及变性坏死。吸烟可抑制阴茎海绵体平滑肌NOS活性，导致舒张能力减弱。相关试验证实，吸烟还可显著减少阴茎勃起组织中平滑肌细胞的数量。不仅如此，烟草中的尼古丁可降低精子的活性与受精能力。吸烟会导致男性性功能障碍和生育力下降。因此，为了“性福”，请远离烟草。

食物要对

现代医学认为，优质蛋白质如动物类蛋白和豆类蛋白包含人体活动所需要的多种氨基酸，参与包括性器官、生殖器官在内的人体组织细胞的构成。例如精氨酸是生成精子的重要原料，且能够消除疲劳、提高性功能。大豆制品、鱼类等均含有较多的精氨酸，多食用这些食物对男性性功能有极大益处。最新研究发现，地中海饮食（以水果、蔬菜、坚果、五谷杂粮、鱼、橄榄油为主，少量红肉）与ED（勃起功能障碍）的发生呈负相关。有三分之一的肥胖ED男性在建立了健康生活方式（包括地中海饮食）以及规律锻炼两年后，可重



新获得性能力。日本有学者研究指出，鲍鱼、章鱼以及文蛤、牡蛎、魁蛤、螺、海扇等富含丰富的氨基酸，鳗鱼、泥鳅、鳝鱼等均有强精效果，它们能明显提高男性性功能。

此外，补充与性功能有关的维生素和微量元素也十分重要。维生素A和维生素E均有延缓衰老和增强性功能的作用，且对精子的生成和活力有着良好的效果。锌是生殖系统重要的微量元素，锌的缺乏会影响青春男性生殖器官和第二性征的发育，削弱精子的活动能力。适当补充含锌量较高的食品如坚果、牡蛎等能有效维持并改善

性功能及生育能力。硒也是一种对性功能十分有益的元素，可多吃富硒大米、芦笋、腰果、海参和蘑菇等。

避免过多食用粗棉籽油、猪脑、冬瓜、杏仁、黑木耳，因为中医认为它们有伤精气、伤阳道等不良作用。

减肥别犹豫

最新研究发现，在新诊断的糖尿病患者中，有三分之一的患者存在ED；在有6年以上糖尿病病史的患者中，有超过一半的人存在ED，控制糖尿病可以延缓ED的发生。而肥胖和糖尿病密切相关，也是性功能

障碍的危险因素。据发表在性医学杂志上的一项研究结果显示，肥胖的II型糖尿病病人适当减肥可以明显提高性欲，改善尿路症状。这项研究要求31名肥胖合并糖尿病的男性，在8周的试验过程中每天减少600卡的热量摄入，只接受替代性的低热量食物。试验完成后，这些患者体重减少了5%，性功能和泌尿功能得到显著改善，且持续了12个月以上。

另外，充足的睡眠能够让入保持充沛的精力，性激素的正常分泌，维持正常的性冲动，这些都能够保证我们完成一次完美的性生活。（赵善超）

邵一摸疼痛专科 专注腰椎病治疗 13年

几天前，市民吴女士的腰椎间盘突出复发，起床穿衣都成了问题，生活几乎无法自理。12月19日，她慕名找到位于新华路龙源大酒店南侧的邵一摸疼痛专科接受治疗。记者了解到，邵一摸专注腰椎间盘突出治疗已有13年，每天都有患者慕名前去咨询治疗。

近段时间，腰椎间盘突出患者增多，该专科人士提醒：提前预防可远离腰椎疾病。这个季节是腰椎间盘突出症的高发期，因为冬季风寒湿邪，侵袭人体容易造成血脉不畅，诱发病患部位疼痛。所以，这个季节要保护好腰椎。13年来，越来越多的患者在这里摆脱了疼痛。

邵一摸说，与脊柱相关的疾病大多因长年累月不经意间的坏习惯积累而成，除了冬季注意腰部保暖外，平时弯腰搬重物时动作不要太猛，拿稳物品后再逐渐站立；注意正确的坐姿，避免腰椎变形受损。（牛瑛瑛）

<p>小广告 大市场 小投入 高回报</p> <h2>分类广告</h2> <p>第2428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>特色美食</p> <ul style="list-style-type: none"> 建设路五常大米 15136928881 鹰城名吃-四不腻猪蹄 3413983 <p>魔石咕噜鱼饭店</p> <p>体育路南头路东。电话：6121266</p>		<p>C 房产资讯</p> <p>转让</p> <p>转让：叶县亿联建材城B区三通间门面房，内设二层，精装修。联系电话：13663095883</p> <p>出租</p> <ul style="list-style-type: none"> 专办急难租房 8978881 <p>出租：文化宫南二、四、六层24间400㎡可办公办学 15136953660</p>		<p>房子刘大酒店出租</p> <p>卫东区白银路中段，店内设施全，不收转让费。电话：17788180956</p> <p>出售</p> <ul style="list-style-type: none"> 专办急难租房 8978882 	
<p>A 生活资讯</p> <p>搬家公司</p> <ul style="list-style-type: none"> 顺风搬家 13837529909 		<p>心理咨询</p> <ul style="list-style-type: none"> 大诚心理咨询 13937507536 <p>印刷</p> <ul style="list-style-type: none"> 要印刷找龙发 8861818 <p>健康美容</p> <ul style="list-style-type: none"> 专治类风湿 13938673850 <p>假发、补发</p> <p>市联盟路中段（联盟鑫城院内）电话：13849583359</p>		<p>B 商务资讯</p> <p>工商代理</p> <ul style="list-style-type: none"> 注册代账 15637589127 注册、代账、商标 18737535133 		<p>D 教育资讯</p> <p>招生</p> <p>电工焊工培训考证</p> <p>市电业职业学校。电话：2963913</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。