

市计划生育科研所提醒：

盆底肌修复让女性远离尿失禁

□记者 牛瑛瑛

本报讯 资料显示,我国女性尿失禁的患病率达30%,但其中只有7%的人到医院就诊。尿失禁之所以“偏爱”女性,是因为女性要经历怀孕、分娩这一系列过程,在此过程中很容易发生盆底肌肉、神经受损,导致对尿道的控制力减弱,日后在腹压突然增大时,就容易出现“漏尿”现象。

据市计划生育科研所医生近日介绍,尿失禁是指无法用意识控制、不由自主的尿液漏出现象,

是女性常见的疾病,随着年龄的增长,发生概率也会逐渐提高。导致尿失禁的原因很多,先天体质、后天的怀孕和分娩、慢性肺部疾病或从事重体力劳动等因素,都有可能造成尿失禁。有调查显示,患者年龄越大,越容易发生尿失禁,年龄68岁以上的女性发生尿失禁的风险是18岁至27岁女性的8.7倍。此外,多次分娩、巨大胎儿、自身体重过高都可能增加尿失禁的风险。

市计划生育科研所专家指出,妊娠期尿失禁的出现率为

30%左右,产后尿失禁的发生概率为30%-40%。然而,很多产妇出现漏尿症状时,并未认识到这是一种疾病,更有甚者讳疾忌医,以于一拖再拖,导致最后病情加重,严重影响了自己的生活质量。尿失禁主要分为压力性尿失禁、急迫性尿失禁和功能性尿失禁,其中压力性尿失禁最为普遍。压力性尿失禁是指腹部受到压力时尿液不自主流出现象,往往在患者大笑、咳嗽、打喷嚏、运动或者爬楼梯时发生。一般来说,轻、中度的尿失禁患者可做盆

底康复治疗,重度尿失禁就应该手术治疗。

尿失禁不但会长期影响患者的生活质量,而且严重影响患者的心理健康,被称为“不致命的社交癌”,它给无数婚育女性带去身体和心灵的巨大创伤。一些尿失禁患者一到门诊就哭诉,由于尿失禁,自己已经无法上班,压力倍增。专家指出,患者要保持良好的心态,不要觉得难以启齿,发现之后尽早进行盆底功能评估及康复治疗,多数轻、中度的尿失禁患者通过保守治疗是可以治愈的。

父亲喜欢吸烟 儿子精子减半

本报讯 以往多项研究表明,孕妇吸烟会导致儿子精子数量减少。瑞典隆德大学的一项新研究发现,父亲吸烟同样会影响孩子的生殖健康。

研究人员对104名17岁至20岁的瑞典男性进行了调查后首次发现,父亲吸烟时,其男性后代的精子浓度比不吸烟男性的儿子低41%,精子数量则少了51%。

隆德大学职业和环境医学部的乔纳森·阿克塞尔松表示,与卵子不同,父亲的精子会在生命周期内不断分裂,细胞在分裂的过程中会产生突变。香烟包含许多能够引发突变的物质,在受孕时,精子可能会因此发生突变,并传导至基因中,致使男性后代精子数量减少。

研究人员指出,精子数量与受孕概率存在关联,这会影响到孩子们今后再繁衍后代。过去已有研究显示,父亲吸烟还会导致精子DNA受损以及后代出现畸形等病症。因此,即使母亲完全没吸过烟,父亲也要在备孕期间加以注意。

(敏稳)

两性课堂

经营婚姻需要点“心理战”

美好的婚姻、良好的关系需要经营才能得到,夫妻或情侣需要采取一定的策略、措施来巩固。有些心理学策略对维持婚姻关系、提升伴侣间的亲密关系大有益处,大家不妨一试。

期望效应

这是被研究得最多的心理学现象之一。心理学家罗伯特·罗森塔尔发现,对他人行为抱有积极的期望,会对其行为产生微妙的正面影响。对亲密伴侣抱有积极期待,比如“你是个好人的”“我觉得你很棒”“你会成功的”等,不仅会令对方感觉更好,还能让其实际上表现得更好。

积极支持

相当多的研究表明,对承压的爱人给予积极支持,有助于其对抗困难压力。关键点在于,对另一半提供支持时要避免负面影响。比如,要避免说“我告诉过你应该怎样做”,或者以斥责或批评的方式、语气说话等。有时候应通过耐心倾听,而不是告诫、告诉,来给予另一半支持。如果伴侣主要是渴望你的倾听和理解,那就应表现出感同身受和大力支持的态度。也就是说,在合适的时间给另一半提供其所需要的,有时候也要帮助其解决问题。如果对另一半的需求还有疑问,应主动去问。

互惠原则

即“善有善报”的意思。本质上说,如果他人帮了忙,我们就会感到受恩惠,内心就有动机去补偿报答。因此,当伴侣表扬了我们,我们也会有动力去给伴侣“点赞”。关键是要把互惠互



利限定于积极的领域,也就是关注伴侣的良好品行和积极行为。夸奖赞美、施以援手、抢做家务,那另一半也会对你回馈良言善行。

认知重构

当另一半陷入麻烦且只关注负面因素时,比如疾病、厄运、工作压力等,要努力为其提供一种变通方式,让其以更积极的心态看待现状。这是一种经过科学证实的老技巧,能让一个人专注积极面、忽略消极面。

移情倾听

也就是站在另一半的角度听其衷衷肠。移情倾听的目的

是,让伴侣敞开心扉,倾诉感受、想法、忧虑、压力和问题等。你要做的是只听不说,同时表现出感同身受的态度。做到这点可能会遇到一个困难,就是人们常常会忍不住想插话,比如提供建议。但要记住,只专注于伴侣的情绪和忧虑,对这些表示理解更为重要。移情倾听可以让伴侣感觉好一些,舒缓压力并能得到安全感。

无条件关怀

无条件关怀由人本主义心理学家卡尔·罗杰斯首创并发展,是指无条件地接纳并支持另一半,不管对方做过什么、说过什么以及经历过什么。与移情

倾听一样,展现无条件积极关怀也需要耐心和练习。要克制住自己的感受和评价,真心欣赏一个人。时间长了,对另一半无条件的关怀也能换来他对你的无条件付出。

包容宽恕

当另一半犯了错,只要不触犯底线,就尽量包容、宽恕,维系好双方关系。每个人都会犯错,体谅、包容的态度能帮助夫妻齐心协力修复关系。

当然,浪漫关系需要双方共同努力。伴侣需要一起践行上述策略,而不是单方付出,才能让关系更甜蜜、更持久。

(李昕苒)

笑点一样的夫妻 更长久

本报讯 步入婚姻殿堂的人都希望白头偕老、幸福长久,如何才能做到?有一个诀窍简便易行。美国科研人员最新研究发现,常常互相取笑、一起欢笑的夫妻往往婚姻更长久、美满。换句话说,如果夫妻能分享只属于两个人之间的笑话,也就是笑点一样,那么更有可能让关系稳健长久。

该研究由美国堪萨斯大学研究人员组织开展。研究团队汇总分析了39项既往研究,共涉及超过15万名参与者,以确定幽默在一段浪漫关系中的重要程度。研究结果表明,如果一个人被认为很有趣,是他人的“开心果”,并不意味着在爱情方面会更加幸运。但那些有“内部笑话”“一起创造幽默”的夫妻,能更好地让感情保鲜、维持良好关系,婚姻也会更持久。

该研究领导者、堪萨斯大学传播学系副教授杰弗里·霍尔说:“伴侣之间的嬉闹是维系和确立两人稳固关系的一个关键组成部分。尤其是分享欢笑,是可能成为终身伴侣的两个人之间浪漫吸引力的一个重要指标。”

(李伟)

<p>小广告 大市场 小投入 高回报</p> <h2>分类广告</h2> <p>第2470期</p> <p>广告热线: 13183330295 13592179403</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>微信公众账号: ycqueqiaohui</p> <p>相亲报名热线: 4940520</p>	<p>出租: 郑县经一路新华书店现有门面房13间及三楼14间对外出租 15937561309</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>	<p>老年公寓</p> <p>●康乐居老年公寓 13937585159</p> <p>助听器</p> <p>●耳聋请配助听器 13087062226</p> <p>印刷</p> <p>●要印刷找龙发 8861818</p> <p>特色美食</p> <p>●鹰城名吃-四不腻猪蹄 3413983</p>		
<p>A 商务资讯</p> <p>工商代理</p>	<p>注册、代账、商标 18737535133</p> <p>B 教育资讯</p>	<p>招生</p> <p>电工焊工培训考证</p> <p>市电讯职业学校。电话: 2963913</p>	<p>C 房产资讯</p> <p>出租</p>	<p>D 生活资讯</p> <p>健康美容</p> <p>三色膏药治颈肩腰腿疼</p> <p>尿频尿急尿裤子 15224814591</p>	<p>驾校资讯</p> <p>三强考场中州白云鹰东时尚连锁驾校</p> <p>回馈新老客户,每人可获得300-1000元扶贫补贴,限前20名! 8862688</p> <p>搬家公司</p> <p>●顺风搬家 13837529909</p>	<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>