

平顶山市计划生育科研所提醒：

产后尿失禁诊治要及时

□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，感觉特别尴尬，到医院妇产科诊断后，确诊为盆底功能障碍。记者近日采访获悉，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？市计划生育科研所医生刘伟娜提醒说，不妨在排

尿的时候，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，这时就要注意进行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。因此，如果产后出现了腰酸背痛的情况，可以去医院看看是不是盆底肌受损导致的。除了腰肌受损外，盆底肌受损也容易使腹部堆积赘肉，臀部肌肉下垂，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，如果不及及时做康复治疗，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，如膀胱膨出、尿道膨出、阴道脱垂、子宫脱垂等。

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。如果是产后1年以上的妈妈，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。

邵一摸疼痛专科： 专注腰椎间盘突出 突出症治疗15年

2月22日下午，准备去幼儿园接孙子的王女士突发腰椎间盘突出症，腰部疼痛，行走困难。家人只好先将她送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。治疗两次后，昨天，她的情况已明显好转。

据了解，邵一摸专注腰椎间盘突出症治疗已有15年，每天都有慕名前去咨询治疗的患者。邵一摸说，冬春季节是腰椎间盘突出症高发期，提前预防可远离腰椎疾病。因为冬春时节风寒湿邪侵袭人体，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，并让其得到充分的休息。15年来，越来越多的患者在这里摆脱了疼痛。

与脊柱相关的疾病大多因长年累月不经意的坏习惯积累而成，冬春季节除了注意腰部保暖外，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。坐的时候，头和腰椎的重心连线应垂直于地面，让腰椎有依靠，千万不要悬空。患者若有不适，应及时就医。(牛瑛瑛)

两性课堂

婚姻生活也要随年龄改变

结婚以后，夫妻生活不是一成不变的，应该根据不同年龄段，积极做出相应调整。那么不同年龄段该过什么样的婚姻生活？国外专家给出了一些指导。

20多岁，直面冲突

两人结婚前，情侣可能会广泛地谈论在哪里生活、什么时候要孩子以及如何安排开销等问题，尽量避免提出另一半可能不同意的生活目标。可一旦步入婚姻，夫妻间的矛盾和不统一就会开始显现。这时不能避而不谈、视而不见。问题不会自动修正，需要共同商讨应对，使生活重新回到正轨。当夫妻着手解决问题时，每个人都应开诚布公地说出心里话。

30多岁，专注享受性爱

一般来讲，女人过了30岁，就会知道自己在床上真正需要什么，因此要主动增加亲热行为。专家建议：“女性可以充满激情地吻丈夫，制造激情澎湃的性爱，多向对方表达爱意。”两人也要从繁忙中找时间安排性爱，这是非常值得的。

40多岁，团结合作

美国华盛顿大学社会学教授佩勃·舒瓦茨指出，有一个正处于青春期的孩子会让许多夫妻的关系面临困难。最佳的应对策略是夫妻联手，共同应对子女问题。她建议，关于孩子教养的问题，要做重要决定时，首先要与另一半商量。

50多岁，建立新常态

这一年龄段的夫妻交流起



来更艰难了，因为两人都越来越不愿意倾听彼此。学会带着理解和不加批判地倾听，也许能帮助夫妻重新找回共识。以往的激情可能慢慢消退，夫妻间要找到新的相处模式，增进联结，例如一起学些课程或一同参加老

同学聚会等。

六七十岁，重拾亲密

每天无所事事地待在一起，对很多夫妻来说不是最好的生活状态，可以调动身心，积极参加各种活动，忙碌一天回到家后

相互交流一天在外碰到的事情。

另外，结婚数十年后，许多夫妻停止浪漫行为，但不应习以为常。在任何年龄段都要保持亲热、亲近，如果这些浪漫行为已经消失了很长时间，那么要让它们重新回到婚姻中来。(辛悦)

精子越“老” 后代或越健康

本报讯 英国和瑞典研究人员研究鱼的生殖状况后发现，与卵细胞结合前生存时间较长的精子繁殖出的后代更健康。他们认为，这一发现对人类辅助生殖技术可能有重大意义。

英国东英吉利大学和瑞典乌普萨拉大学研究人员以斑马鱼为研究对象，把雄性一次射出精液中的精子分为两组，一组精子已经存活较长时间，另一组较短。研究人员将这些精子分别与同一雌性一次排出的卵细胞结合，使之受精，待小鱼孵化后培育至成年。他们耗费两年观测这些小鱼及其后代寿命和健康状况后发现，与受精前生存时间较长的精子相比，生存时间较长的精子繁殖的后代更健康，衰老速度更慢，进而能繁殖更多健康后代。

研究结果显示，“有必要理解精子不同可能影响后代健康及其背后原因”。

成年男子一次射出的精液含有数以千万计精子，“每个精子不仅形状和性能不一，携带的遗传物质也不同”。人们现在“普遍假设只要精子能与卵子结合，具体使卵子受精的是哪个精子不重要”。这项研究则显示，其间“差异相当大，能够影响后代”，研究结果因而对进化生物学有重大意义，可能应用于牲畜养殖和人类辅助生殖技术。(王鑫方)

<p>小广告 大市场 小投入 高回报</p> <h2>分类广告</h2> <p>第2476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>微信公众平台： ycqueqiaohui</p> <p>相亲报名热线：4940520</p>	<p>驾校资讯</p> <p>三弦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>C 招聘资讯</p> <p>招聘</p> <p>152医院洗涤中心招白夜班男女工司机 18737575530</p>	<p>转让</p> <p>● 闹市230m²饭店低转 1384956998</p> <p>E 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>A 商务资讯</p> <p>工商代理</p> <p>● 注册、代账、商标 18737535133</p>	<p>B 生活资讯</p> <p>搬家公司</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>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>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>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>招</p> <p>厨工干净卫生，能做菜，有饭店经验的女士，工资面议(住五、六矿附近最佳) 18637548888</p> <p>D 房产资讯</p>	