

平顶山市计划生育科研所医生提醒:

# 产后尿失禁诊治要及时

□记者 牛瑛瑛

本报讯 生活中,不少产妇发现自己竟然患上了尿频和尿失禁,快步行走、爬楼梯、咳嗽时,常常因为漏尿导致湿了裤子,感觉特别尴尬。到医院妇产科诊断后,确定为盆底功能障碍。

据市计划生育科研所医生刘伟娜介绍,当盆底组织受到损伤,盆腔脏器的生理状态及功能发生病理改变时,将出现功能障碍及症状,如盆腔脏器脱垂、尿失禁、尿潴留、大小便失禁、便秘等。这时就需要及时就诊,进行盆底功

能康复治疗。盆底功能康复是应用生物工程、生物信息技术,针对不同病人采取不同频率、不同脉宽、不同电流强度的电刺激结合生物反馈,唤醒被损坏的盆底神经和肌肉,促进盆底血液循环,恢复和增强肌肉肌力和弹性,恢复正常盆底器官功能,增加女性生殖系统活力。

如何判断自己的盆底肌弹性是否良好?刘伟娜说,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?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。

## 肺癌患者 胖点更好

本报讯 肥胖与多种肿瘤的发生、发展及预后相关,例如乳腺癌、结肠癌、直肠癌、肝癌、胆囊癌、胰腺癌、肾癌和前列腺癌,但肺癌却不在其中。

法国巴黎笛卡尔大学的研究团队近日做过一项研究,旨在通过临床数据和流行病学数据分析,评估肥胖对肺癌发生率、肿瘤治疗安全性和有效性的影响。结果显示,与其他恶性肿瘤不同,肥胖对肺癌的发生发展并无明显促进作用。相比之下,肥胖的肺癌患者在接受治疗时所承担的死亡风险可能更低。

当然,过度肥胖并不是好事。世界卫生组织下属国际癌症研究机构有很多相关数据证明,肥胖与多种肿瘤具有相关性。尽管肺癌不在其内,为了身体的整体健康,也不应提倡过度肥胖。(李峻岭)

## 两性课堂

# 新婚五个错,可能变离婚

爱情与婚姻本该像两驾马车,齐头并进才能幸福。但实际上,绝大多数新婚夫妇并没有规划好未来生活的“路线图”。美国《网络医生》杂志发布的一项调查显示,新婚夫妻在以下5个方面自以为是:

“我们家就是这样生活的。”美国佛罗里达州温特帕克市私人心理健康顾问艾迪·雷宾说,新婚夫妇常常低估家人对自己的影响,认为婚后生活仍然会按照以往家庭习惯继续下去。“但实际上,每个人都或多或少会固守原有的生活习惯,当对方无法忍受这一点时,两人就很容易争吵。”只有彼此深入了解,找出对方究竟需要什么样的生活,婚姻才能走入良性轨道。

婚姻一定会让我们幸福。拥有美满生活的先决条件是:不要以为二人世界会像好莱坞电影情节那么美妙。美国一项历时15年的调查显示,如果一个人婚前就常常感到孤独、自卑、忧郁,那么他在婚后也很难笑口常开。单身时候创造幸福的能力,决定了婚姻生活的幸福指数。因此,想要婚姻幸福,自己得先能制造快乐,而不是反过来,希望用婚姻来“拯救”自己。

伴侣会为我改变。雷宾表示,很多夫妻不承认自己在试图改变对方,但实际上,在婚后不久即离婚的夫妻中,相当一部分是因为强求伴侣按自己的意愿行事而产生分歧,最终走上陌路。其实,“夫妻应该是朋友,而



不是上下级。没有体谅只有命令的关系,无益于婚姻”。

婚后才去想怎么当个好伴侣。近几年来,美国结婚8个月就离婚的夫妻比例大大增加。他们中的很多人都谈到同一个问题:结婚前他(她)从没提过“男人一定要养家”“女人生孩子后一定要辞职”之类的要求,等到婚后再

沟通这些要求,就让人难以接受。雷宾指出,结婚前人们总会表现出他们最好的一面,而忽视了彼此对生活的态度。如果婚后才告诉妻子“我希望你能回家做全职主妇”,或者告诉丈夫“我希望你能独立养家”,很可能让对方难以接受而毁了婚姻。

有了矛盾但选择回避。不

少新婚夫妻为了保持生活的平静而强忍不满。然而,这些点点滴滴的小矛盾不及时化解,最后会酿成导致分手的大风暴。婚姻问题专家认为,关系较好的夫妇,恩爱与争吵的比例应该为5:1。美满的夫妻关系是包容、互相体谅、心平气和,而不是高压愤怒,回避冲突。(郭瑞)

## 老人走路多 死亡风险低

本报讯 日本一项大规模的长时期调研显示,老人多走路,有助于降低心梗、中风、流感或肺炎带来的死亡风险。

这项由日本北海道大学发起的调研包括2228万名65至79岁的日本老人。参试者分成3组:每日走路时间不到半小时、半小时到1小时、超过1小时。参试者中有1210人得过心梗,604人得过中风,80人两者都得过。调查发现,心梗中风都没得过的人中,每天走路超1小时者的比例是50.4%;得过心梗的人中,该比例是41.8%;得过中风的人中,该比例是33.9%。

在随后11.9年跟踪调查期间,1203名参试者死于肺炎或流感。研究者把参试者按有无得过心梗、中风分成3组,讨论了走路时长与得肺炎或流感而死之间的关系。

第一组:均无得过心梗或中风。这批参试者,每天走路时间超过1小时与走路半小时的相比,前者得肺炎或流感而死的风险要低10%。同时,每天走路不到半小时者,死亡风险高33%。

第二组:得过心梗者。每天走路超过1小时与走路半小时的相比,前者得肺炎或流感而死的风险低34%。

第三组:得过中风者。每天走路超过1小时与其他走路时长参照组相比,死亡风险没有明显降低。然而,每天走路时间在半小时到1小时之间者,得肺炎风险低35%。

总之,这项研究显示,老人多走路,无论此前是否得过心梗或中风,得肺炎或流感而死的风险都逐步降低。(姚力杰)

<p>小广告 大市场 小投入 高回报</p> <h2>分类广告</h2> <p>第2482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>三强考场中州白云鹰东时尚连铁驾校</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>●治皮肤过敏、色斑13137515581</p> <h2>C 教育资讯</h2> <p>招生</p> <p>单词突击考前特训</p> <p>小升初、初三、高三</p> <p>单词一解决,先提30分</p> <p>咨询电话: 18937509811</p>	<h2>D 招聘资讯</h2> <p>招聘</p> <p>152医院洗滌中心招夜班男女工 18737575530</p> <p>招厨工干净卫生、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>		
<h2>A 商务资讯</h2> <p>工商代理</p> <p>●注册、代账、商标 18737535133</p>	<h2>B 生活资讯</h2> <p>搬家公司</p> <p>●顺风搬家 13837529909</p>	<h2>印刷</h2> <p>●要印刷找龙发 8861818</p> <h2>老年公寓</h2> <p>●康乐居老年公寓 13937585159</p>	<h2>助听器</h2> <p>●耳聋请配助听器 13087062226</p> <h2>特色美食</h2> <p>●鹰城名吃-四不腻猪蹄 3413983</p>	<h2>健康美容</h2> <p>三色膏药治颈肩腰腿疼</p> <p>尿频尿急尿裤子 15224814591</p> <h2>假发、补发</h2> <p>市区联盟路中段(联盟鑫城院内)</p> <p>电话: 13849583359</p>	<p>电工焊工培训考证</p> <p>市电业职业学校。电话: 2963913</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>