

市计生科研所不孕不育诊治中心提醒：

流产后护理不当易引发不孕

□记者 牛瑛瑛

本报讯 今年30岁的王女士来自叶县，结婚4年一直未孕。近日，她来到市计生科研所不孕不育诊治中心检查，结果显示为双侧输卵管完全阻塞。原来，王女士婚前曾怀孕过一次，在一家小诊所做了人流，人流后没怎么休息就上班了。

“近年来，因为输卵管阻塞导

致不孕的女性越来越多，这些不孕的女性中近1/3的人曾经做过人流。”该中心医生刘伟娜说，她们中大多数人都了解人流对身体造成的伤害，有的人甚至早上做完手术，下午就回单位上班，不注意人流后的保健护理和过多的人流次数，使患上不孕症和各种妇科疾病的女性越来越多。

据刘伟娜介绍，临床上因输卵管阻塞、积水所致的不孕症占

整个不孕症人群的30%-40%，多见于曾生育或流产过的妇女，而发病的原因则绝大多数与炎症感染有关，而炎症的形成往往与经期、人流后不注意卫生保健有关。从医学角度来看，人流一次对身体造成的损伤比正常分娩还厉害。如果人流次数多的话，人体免疫力会下降，精力不集中，而且子宫内膜会日益变薄，影响受精卵的着床环境，怀孕后容易流

产。
“要选择正规医院进行人流手术，因为手术条件差或操作不当易引发子宫穿孔、不孕症、妇科炎症甚至手术意外等伤害。术后康复很重要，大多数该类手术都需刮宫或吸宫，女性的子宫内膜组织会受到一定损伤。”刘伟娜说，患者人流后一般应休息14天，最少也要休息三四天，1个月内禁止性生活，以防生殖器官感染。

伴侣快乐 你会更长寿

本报讯 先前一项研究显示，伴侣快乐有助于婚姻长久。荷兰蒂尔堡大学一项最新研究显示，伴侣快乐的好处不止这些，还有助于长寿。

荷兰研究人员在全国范围内选取4400对50岁以上夫妇或情侣，让他们报告生活满意度以及多种可能与死亡风险相关的因素，包括伴侣的支持和体育活动频率，还让研究对象自己评估健康状况，了解他们的受教育程度、家庭收入、确诊的疾病等情况。8年随访结束时，大约16%的研究对象去世。

研究人员发现，去世者多为年轻男性，受教育程度较低、收入较低、体育活动较少、健康状况较差，且去世者的伴侣关系满意度、生活满意度及其伴侣的生活满意度都较低。数据显示，伴侣的生活满意度高关联研究对象死亡风险低。即便在计入社会人口统计学主要变量、自我报告的健康状况以及确诊的疾病情况等因素以后，这一关联仍然成立。

研究人员认为，关联研究对象死亡风险降低的不是获得伴侣支持，而是伴侣积极活跃、爱运动、生活满意度较高。这类伴侣会带动研究对象积极活跃，从而降低死亡风险。（重晚）

母亲孕期吃坚果 孩子或许更聪明

本报讯 西班牙研究人员近日发现，母亲怀孕期间常吃坚果，或能让孩子长大后更聪明。

巴塞罗那全球健康研究所研究人员8年内随访2200名西班牙儿童及其母亲得出上述结论。受访母亲就孕期饮食作答，特别提到是否在孕期食用核桃、杏仁、花生、松子和榛子等坚果。孩子们则在1岁半、5岁和8岁时分别接受测验，以便研究人员考察他们的认知力发育状况。

研究人员在计入母亲教育水平、所属社会阶层和其他饮食习惯等因素后发现，母亲在孕期食用坚果的孩子，各阶段测验表现均优于其他同龄人。数据显示，母亲怀孕头3个月每周摄入30克坚果，孩子出生后接受旨在考察短期记忆力、注意力集中时间和认知功能的测试中平均得分高3%。英国媒体援引研究人员霍尔迪·胡尔韦斯的话报道，这相当于智商测试得分高3分。虽然这个数字听起来不大，但对整体人口而言非常重要。“这样，有学习障碍的孩子会大为减少，而有超高智商的孩子会更多。”（新华）

两性课堂

年轻人长期禁欲伤身又伤心

北京30岁的王先生近来反复出现会阴部间断隐痛和不适，他到北京大学第三医院男科就诊后，医生诊断他是因为刻意禁欲，没有规律的性生活和排精，从而导致长期间断疼痛、不适。

年轻人禁欲过久危害大

北京大学第三医院男科的相关专家介绍，作为男科医生，他们对年轻人的禁欲主义说“NO”。没有固定性伴侣或规律性生活的青年男性，为了身体和心理的健康，可以进行适当频率的手淫和规律的排精。相较于手淫，青年男性长期禁欲对心理和身体的危害更严重。

性欲低下。现代心理分析学家认为，性欲是最强大的本能反应。如果长期禁欲、压抑自己的性冲动和欲望，会影响心理健康，继而诱发性功能障碍。大脑是掌握情欲的关键，当外界视觉、听觉或触觉等性刺激经由神经传递到大脑后，性中枢产生兴奋，让人体产生想要付诸“性”的冲动。若长期刻意压抑欲望，人体会对外界的刺激会产生陌生和疏离感，久而久之，会导致性欲低下。

性功能减退。长期禁欲会诱发性器官失用性萎缩和性功能减退。例如，一个人长期不说话，那么语言能力就会变得迟钝、荒废。同理，如果长期没有性生活，性功能就会逐渐变差。所以规律的性生活是保证男性良好性功能的前提。

精子质量变差。禁欲时间过久，还会导致男性精子质量变



差，生育能力下降。精子并不会随着储藏时间的加长而变得更强壮。相反，它们与其他细胞一样会新陈代谢。如果长期禁欲，精子数量和质量都会受到影响。诱发慢性前列腺炎。长期禁欲，没有规律的排精，尤其是有性刺激时过度抑制不射精，还容易导致前列腺经常性过度充血，诱发慢性前列腺炎，会出现会

阴部疼痛、不适。

规律的性生活有益健康

规律和谐的性生活有益于年轻人的身心健康，更增加伴侣间的感情。英国一个研究团队对1000名男性进行了10年跟踪调查，发现每周有两次或以上性生活的男性，其寿命明显长于那些每月只有一次或更少性生活

的人。他们出现冠心病、卒中、脑血栓等心脑血管意外的概率明显降低。因为性生活是一种身体全面兴奋和运动的过程，可以促进内分泌和新陈代谢，促进男性激素分泌，让人保持身体和心理的年轻状态。同时，伴侣间满意的性生活也是情感交流的需要，能够使双方感到彼此对对方的需要和爱。（毛加明）

小广告 大市场 小投入 高回报

分类广告

第2538期

广告热线：13183330295 13592179403
地址：市区建设路西段268号（鹰城广场对面）

本栏目在微信公众平台同步刊登
微信公众号：
ycqueqiaohui
相亲报名热线：4940520

A 房产资讯

出租
教室对外出租或合作办学
联系电话：13027569616

出租
凌云路北段路西原军粮供应站(300多㎡、有停车场200多㎡)
价格面议15037577778

出售
矿工路东段路南门面房二间，面积约70㎡，空房出租
电话：17737560945

出售
●西市场一楼80㎡13721862028
●檀宫四室精装有证19939028086

转让
●旺铺40㎡转让13783208077

B 商务资讯

工商代理

●注册、代账、商标 18737535133

C 生活资讯

搬家公司

●顺风搬家 13837529909

印刷

●要印刷找龙发 8861818

老年公寓

●康乐居老年公寓13937585159

助听器

●耳聋请配助听器 13087062226

驾校资讯

三孩考场印象宝典鹰东时尚连锁驾校
市区四家直属驾校，自建全科考场，并可参加汽车大抽奖4188008

园林绿化

出售

树状月季 藤本月季

电话：15938901003

健康美容

假发、补发

市联盟路中段（联盟鑫城院内）
电话：13849583359

特色美食

●鹰城名吃—四不腻猪蹄3413983

D 招聘资讯

招聘

招比萨店招聘后厨一名
电话：17703755640

安腾建筑招聘

有建筑行业经验，沟通能力强；协调对外审计，对内监督管理，严控风险；会计职称或注会资格优先。
电话：13071755698

招聘

工商银行子公司、工银安盛
聘理财经理，月薪4000-15000元，晋升空间大，员工签订劳务合同。
18837519615 13393786900

E 教育资讯

招生

电工焊工培训考证
市电讯职业学校。电话：2963913

平顶山学历教育中心
轻松提升学历（成人高考）
光明路湛河桥南15038800332

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。