

市计生科研所不孕不育诊治中心提醒：

要正确对待不孕不育症

□记者 牛瑛瑛

本报讯“不孕不育症的发病率在逐年递增。对于不孕不育症患者来说，治疗道路充满艰辛，许多人甚至倾家财仍不见效，究其原因主要是在治疗上存在误区，患者在平时生活中要保持良好的心理状态。”日前，市计生科研所不孕不育诊治中心医生刘伟娜特别提醒。

刘伟娜说，没有孩子的夫妻，

由于要解决生育问题的心情迫切，往往求神问卦或盲目求医，到处购买所谓的“灵丹妙药”。患者的这种心情是可以理解的，但是做法不值得提倡，其最终的结果很可能是人财两空，还可能错过最佳治疗时机。患者只有针对病因进行积极治疗，才能取得良好效果。所以，在决定不孕不育症治疗方案之前，患者应该先明确其不育是绝对不育还是相对不育(生育力低下，还有生育可能)，

夫妻双方是否同时有不育因素存在。

不孕不育的因素很多，患者的情况存在很大差异，且往往不易察觉。因此除了少部分人可能存在相对明显的病因外，多数患者并无明确病因，但并不等于没有办法，其仍可通过药物治疗来提高生育能力。对于那些经过反复检查和治疗，最终认为确实没有治疗价值的患者，例如卵巢功能衰竭、无子宫、高促性腺激

素性小睾丸症、明确具有影响生育能力的染色体异常等，一定要冷静地分析病情，勇敢地面对现实，在医生指导下，根据夫妇双方的具体病情，选择供卵、人工授精或领养子女等其他办法解决生育问题。

“患了不孕不育症的夫妇双方一定不要互相指责。互相责怪只会增加患病一方的心理压力，要保持良好的心态，找到解决问题的正确办法。”刘伟娜说。

“垃圾DNA”突变可能引起自闭症

本报讯 脱氧核糖核酸(DNA)是人体内重要的遗传物质，过去认为其中相当部分没有用处，是“垃圾DNA”。但一项新研究显示，“垃圾DNA”如果发生突变，可能引起自闭症。

美国普林斯顿大学等机构研究人员分析了1790名自闭症患者的基因组。这些患者没有自闭症家族史，其病情更可能来自基因突变。

研究人员使用人工智能中的机器学习技术建立了一个分析模型，比较了自闭症患者与其未患自闭症的兄弟姐妹等亲人的基因组，结果显示，“垃圾DNA”的突变可能影响某些基因的调节和表达，增加患自闭症的风险。

据介绍，人类基因组中仅有1%到2%的部分负责编码蛋白质，其余部分曾经被认为是没有用处的“垃圾DNA”。但近来有越来越多的证据显示，“垃圾DNA”在许多生理机制中起到重要的调控作用。

研究人员认为，这项成果不仅为探索自闭症病因提供了新视角，还提示人们可以用类似方法探索“垃圾DNA”在癌症和心脏病等疾病中的影响。(新华)

憋尿动作或可治阳痿

本报讯 憋尿是不好的习惯，但类似憋尿的肌肉运动或许对改善男性性功能有益。据英国媒体报道，澳大利亚詹姆斯·库克大学理疗学家发现，锻炼盆底肌(类似憋尿的动作)能有效缓解阳痿和早泄。

该研究发表在《理疗学杂志》上。研究团队邀请了650名阳痿和早泄患者参与调查，分析盆底肌训练对他们性功能障碍的影响。结果显示，其中47名阳痿患者报告盆底肌锻炼有助缓解勃起障碍，83%的早泄患者也认为该训练有效。

盆底肌锻炼在女性中很常见，准妈妈练习它能降低患上尿失禁的风险。这项研究表明，它可以帮助大约3/4的男性解决常见的性功能障碍，如阳痿或早泄。中途停止排尿(憋尿动作)，是收紧肌肉、增强肌肉力量和控制射精能力的一种方法；把睾丸向上提升是另一种方法。

该研究作者之一克里斯·迈尔斯解释说：“盆底肌肉力量虚弱直接影响勃起力量和射精过程。盆底肌锻炼比传统治疗方法(如改变生活方式和服药)更便宜、更方便。然而，这种锻炼的频率和具体方法因人而异，还需要进一步试验来证实。”(蔡利超)

两性课堂

性生活后为何会感觉恶心

性爱是夫妻生活的一件乐事，不过有时也会有尴尬发生。有些女性享受了和谐的性爱，也达到了性高潮，一切正常，但是性交过后出现了类似晕车、晕船的恶心症状，原因可能有以下几个方面。

插入过深。性交时男方深度插入，超过了女性感觉舒适的限度，是女性性交后恶心的最常见的原因。深度插入会刺激女性的骨盆区器官，特别是子宫和宫颈。任何对宫颈的刺激都会引起迷走神经发生反应，从而引发恶心症状。美国北卡罗来纳州立大学医学教授艾琳·凯里说：“给女性宫颈涂抹药物或安置子宫内避孕器时，女性可能因为迷走神经受刺激而出现暂时性血压降低和心率加快，性交时的过深插入会引起类似反应。”

一般来说，性交结束后，女性的恶心反应会很快消失。也可以仰卧，双脚抬高并做几次深呼吸，减轻性交不适感。作为预防，夫妻可以改变一下性交体位，由女性控制插入深度，避免恶心反应。

用力过猛。人在坐车、坐船时出现恶心症状，医学上称为晕动症。性交过程中，如果两个人持续一个性交动作，且持续时间长、频率快、力度强，中间没有片刻休息，也可能导致女性出现晕动症。如果是这种情况，男性可以将动作放慢一些，以身心舒适为度，而不以激情为标准，性交会更和谐。

性高潮惹的祸。性高潮时，女性的子宫收缩有时较为剧烈，



就可能引发恶心感。建议女性在性生活前服用一些不含类固醇的抗炎药，如布洛芬，可以预防高潮引起的不适。一般服用400—600毫克抗炎药，子宫收缩的强度就会大幅减少，不至于“乐极生悲”。

子宫肌瘤。如果以上都不是性交恶心的原因，就应考虑是

身体原因了。女性如果患有子宫肌瘤、卵巢囊肿，这些部位在性交时受到刺激，女性会出现恶心及其他症状。如果经常出现性交时恶心，建议找医生做一次体检，排查身体疾病。

情绪反应。人的身体和心理相互影响，如果夫妻感情不和，或女性受到家暴，性交过程

中和性交过后都可能出现恶心症状。即使两个人感情和谐，如果女性以前有过不幸的爱情关系，心理创伤有时也会导致她在现在的性交中感觉不适。建议女方和另一半诉说自己的心里话，或找一位婚姻顾问进行咨询，及早走出感情不和对性交造成的阴影。(唐风)

<p>小广告 大市场 小投入 高回报</p> <h2>分类广告</h2> <p>第2556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>园林绿化</p> <p>平顶山焕然建筑工程有限公司</p> <p>承接</p> <p>庭院、市政工程绿化设计及施工</p> <p>电话：13137529860</p>		<p>●顺风搬家 13837529909</p> <p>驾校资讯</p> <p>三强考场印象宝鼎鹰东时尚连横驾校</p> <p>市区四家直属驾校，自建全科考场，并可参加汽车大抽奖4188008</p>		<p>招 比萨店招聘后厨一名</p> <p>电话：17703755640</p> <p>E 教育资讯</p> <p>招生</p> <p>电工焊工培训考证</p> <p>市电业职业学校。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>出租</p> <p>教室对外出租或合作办学</p> <p>联系电话：13027569616</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>D 招聘资讯</p> <p>招聘</p> <p>●招设计女士优先 17730829792</p>		<p>平顶山学历教育中心</p> <p>轻松提升学历(成人高考)</p> <p>光明路湛河桥南 15038800332</p>	
<p>B 房产资讯</p> <p>老年公寓</p>		<p>C 生活资讯</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>三色膏药疼痛病冬病夏治</p> <p>痛经、尿频尿急 15224814591</p>		<p>搬家资讯</p> <p>搬家公司</p> <p>●中华搬家 3999556 3996556</p>		<p>诚聘 幼儿园老师若干名</p> <p>13783244336</p>	