

平顶山市计生科研所不孕不育诊治中心提醒：

不孕不只是女性的“问题”

本报讯“我一说让丈夫和我一起做检查，他就生气，说怀不上孩子一定是我的问题。”近日，在市计生科研所不孕不育诊治中心王宏锋医生的诊室里，来自郟县的患者张女士这样说。

据悉，前来市计生科研所就诊的患者中，不少都是女士自己来就诊，夫妻双方愿意并主动到医院就诊的很少。“这样的话，很多不孕症夫妻走了许多弯路，也没有治好。其实，不孕不只是女性的‘问题’。”王宏锋说。

受孕是一个复杂的生理过程，怀孕前必须具备以下

要求：1女方的卵巢每月有正常成熟的卵子排出；2男方精液中含有正常数量、形态和活力的精子；3女方的输卵管通畅无阻，并有正常的蠕动和排卵功能，使精子和卵子能在管内相遇受精；4受精卵必须能通过输卵管进入子宫腔，并能在子宫内膜里种植下来等。

“以上任何环节出现问题，均可导致不孕不育。因此，发生不孕是男女双方的事，夫妻同诊同治是关键。”王宏锋说，明确检查对不孕的治疗至关重要，否则若是男女双方都存在问题，或者

完全是男性问题，那么女性治疗得再好也不能怀孕。所以，即便再健康的男性，也应该放下面子主动和妻子前往医院就医（身体外表健壮和生育能力不存在必然的因果关系）。

另外，不孕症患者夫妻同诊同治，便于医生及时了解双方的各种情况，包括双

方过去的检查结果和治疗经过。就算确诊问题只出在一方身上，也不能谁有问题治疗谁。否则，这方好了，另一方可能又出现影响卵子、精子质量的其他因素，仍影响受孕。“夫妻同诊同治，利于明确诊断，尽快实现求子梦。”王宏锋说。

（牛瑛瑛）



健康专家：

“好运动”促进“好睡眠”

本报讯 为什么有时特别疲惫了还是睡不着？为什么一觉醒来后还是浑身酸痛，感觉就像没睡一样？3月21日是世界睡眠日，体育医学专家提醒，科学的日常运动是保证良好睡眠的重要条件。

“我们都知道，人一生中有一分之一的时光是在睡眠中度过的。如果把整个人当作一个整体来看，睡眠好坏直接关系到身体状况的好坏。”西安体育学院运动与健康科学学院教授苟波告诉新华社记者，睡眠从传统意义上讲是一个自我修复的过程，对于普通人来说，一天下来消耗的精力，都要依靠足够的睡眠获得补充。

“通过适量运动，能够令一天积攒下来的压力得到释放，促进深度睡眠的形成。”苟波说。



资料图片

专家表示，过去人们对于运动与睡眠的关系关注较少，但越来越多的研究发现，体育运动是提升人主动健康意识、提高睡眠质量的重要因素。

中国生物物理学学会体育医学分会会长、首都体育学

院体医融合创新中心主任郭建军告诉记者，导致睡眠不好的原因有心理上的也有生理上的，但对于一般人来讲，提高睡眠质量的有力武器就是合理、适量运动。

他表示，针对睡眠的所谓合理、适量运动包括三类：

一是工作期间的“碎片化”运动，如久坐后起来伸伸腿伸伸腰、做工间操；二是每天30分钟左右的有氧运动，慢跑、游泳、广场舞等，可以用运动所产生的兴奋来抑制工作时的兴奋；三是睡前的瑜伽、呼吸操等舒缓且带有睡眠诱导性的运动，用来疏解一天下来身体和精神疲劳，达到全身放松的目的以促进睡眠。

“当然，过量运动对于睡眠也是不利的。而且睡眠不良恰恰是运动过度的具体表现。”他说，“特别是在睡前两个小时内，切记不可进行剧烈体育运动。”

专家均提醒，对当下年轻人最大的忠告就是“别熬夜了”。如果人为干扰正常的“生物钟”、事后再来补救，受到睡眠环境等的影响，并不能达到和常规睡眠一样的效果。（郑昕）

宝丰县人民医院肿瘤诊疗中心：问道省级专家 助力服务提升

本报讯 3月16日下午，宝丰县人民医院肿瘤诊疗中心邀请河南中医药大学第一附属医院王涛教授、平煤神马医疗集团总医院李建军教授举办专题讲座。此次讲座以“肿瘤免疫治疗”为主题，该肿瘤诊疗中心多名医务人员参加了此次讲座。

讲座中，两位教授为医务人员对肿瘤免疫治疗进行了详细讲解，对临床工作中的经验和研究成果进行了分享和交流，并对医生提出的问题进行了耐心细致的解答。

讲座结束后，两位教授对疑难病历进行会诊，对该肿瘤诊疗中心医务人员进行了教学培训，提高了肿瘤医师疑难病例会诊能力，提升了基层医生对肿瘤免疫等最新治疗手段的认知和理解。

据介绍，宝丰县医疗健康集团通过与省级、市级医院和专家平台对接，加快推进县级医院重点专科建设，使患者足不出县就能享受到省级专家的服务。（牛瑛瑛 杨铭芸）

王家清肤老号 免费试用活动 继续进行

本报讯“一到季节变换的时候，我的皮肤病就复发，前段时间在王家清肤老号试用了他们的产品，感觉不错，今天又来继续试用。”3月22日上午，患皮肤病的李先生走进了位于平顶山火车站广场东100米路南的王家清肤老号，继续免费试用这里的产品。

据了解，为让更多人受益，近日，王家清肤老号为有皮肤问题的市民提供多种免费试用活动，有皮炎、湿疹、荨麻疹、牛皮癣及皮肤瘙痒等问题者均可到店免费试用产品。王家清肤老号起源于山东省聊城市东阿王氏家族六代传承。据王氏族谱记载，创始人王兴明医术精湛、医德高尚，专注于皮肤病的诊治，师承膏、汤、散剂药方，代代相传，经验丰富，针对皮肤问题有独到之处。

现征集100名皮肤有问题的市民到店免费接受皮肤健康指导，免费检查辨证论治，免费一对一制定实施方案，免费试用产品。（小梅）

心梗救治 D-TO-W 时间仅 28 分钟 宝丰县医疗健康集团人民医院胸痛中心与死神赛跑

本报讯 近日，宝丰县医疗健康集团人民医院院胸痛中心成功救治一名急性心梗患者，D-TO-W 时间（从患者进入医院大门到导丝通过）仅用时 28 分钟，与目前国际上心梗救治标准 90 分钟相比，足足缩短了 62 分钟。

患者毛先生当日上午 11 时突发胸痛、大汗、恶心症状，休息后无缓解，于 12 时 56 分拨打 120 求救。院前急救医生到达现场，快速评估患者病情，第一时间完成心

电图检查，显示患者为 ST 段抬高型心肌梗死，于是同时上传至胸痛中心微信群。该院区心内二科主任朱亚军在了解患者病情后，及时做出有效判断，远程指导患者立即口服急性心梗“一包药”，同时给予吸氧、心电监护、建立静脉通路，建议尽快实施介入手术。

急救车上，接诊医师与患者家属有效沟通病情后，决定进行急诊 PCI 治疗，随即联系胸痛中心值班人员通知导管室做好术前准备。

120 急救车驶进医院大门直达导管室，为患者赢得最佳救治时间，惊心动魄的 28 分钟拉开帷幕。

D-TO-W 时间开始计时：14 时 10 分，急救车驶进医院大门，直达导管室；14 时 18 分，穿刺成功；14 时 32 分，完成造影；14 时 38 分，导丝通过堵塞部位，血流恢复 3 级，患者症状明显缓解。

从接到急救电话的那一刻开始，抢救就在有条不紊地进行着。院前急救人员将胸痛患者送达医院后“双绕”

到达导管室。此时朱亚军带领的介入团队已在此等候，大家紧张有序地进行分工合作，配合默契，为患者争取每一秒。冠脉造影显示患者前降支近段完全闭塞，属于极高危病变，随时会出现心跳骤停。胸痛中心介入团队快速为患者开通急性闭塞血管，用时仅 28 分钟。整个救治过程完全按照胸痛中心双绕行流程图、先救治后付费原则，各部门通力配合，流程顺畅，抢救高效。

（牛瑛瑛 王菲）